

# 做一个 会表达的女 子

张卉妍

编著

做个会表达的女人  
跟任何人都能聊得来



生活必需的高情商说话宝典  
职场必备的精准沟通指南

×

让生命绽放的女性励志圣经  
会表达，是女人的耀眼光芒

×

提升人生格局掌握人生结局  
会说话的女人灵魂有香气



吉林文史出版社  
JILIN WENSHI CHUBANSHE

# 做一个 会表达的女子

张卉妍 / 编著



吉林文史出版社  
JILINWENSHICHUBANSHE

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

做一个会表达的女子 / 张卉妍编著. -- 长春: 吉林文史出版社, 2019.2

ISBN 978-7-5472-5860-6

I. ①做… II. ①张… III. ①女性—语言艺术—通俗读物 IV. ①H019-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 021970 号

## 做一个会表达的女子

编 著 张卉妍

出 版 人 孙建军

责任编辑 弭 兰 崔月新

封面设计 韩立强

图片提供 摄图网

出版发行 吉林文史出版社有限责任公司

地 址 长春市人民大街4646号

网 址 [www.jlws.com.cn](http://www.jlws.com.cn)

印 刷 天津海德伟业印务有限公司

开 本 880mm × 1230mm 1/32

印 张 6

字 数 120千

版 次 2019年2月第1版 2019年2月第1次印刷

定 价 32.00元

书 号 978-7-5472-5860-6

会表达，是女人的耀眼光芒。

---

# 前言

PREFACE

会表达不仅是一种能力，同时也是一门艺术。一个女人，通过她谈话的水平往往可以看出她的个人修养和生活层次。因此，会说话在女性的职场、爱情、家庭等各个层面都具有不容小觑的影响力。

毫不夸张地说，女人的口才与言谈交际相关能力的大小，足以影响女人一生的幸福。幸福的女人大多是聪明的表达者，女人的幸福，至少有一半是靠口才去创造的。她们依靠出众的口才，赢得朋友的尊敬，获得社会的认同。一个女人如果善于说话，就可以使自己的生活、工作轻松而愉快，不仅让他人快乐，自己也会因此变得幸福。卓越的口才是女人家庭幸福的法宝，女人发挥自己的语言魅力，能更巧妙、更有效地打动爱人的心，使婚姻生活更加有趣和甜蜜。卓越的口才会为女人的工作表现加分。一个伶牙俐齿、问一答十的女人，通过语言与上级和下属交流，让难题迎刃而解，让危机变成时机，让对手变成朋友，让事业飞黄腾达。

会表达、口才好的女性，必将能够通过自己的能力，让他人看到她的与众不同；会表达、会沟通的女性还会有其独特的魅力，使她在社交中左右逢源，在生活中广受欢迎，在职场中如鱼得水，在爱情中收获幸

福。这样的女性，必然会成为这个社会最“恩宠”的女人。

女人千万别输在不会表达上，不刷脸、不献媚、不怯场，会说重点、玩转幽默，才是聪明女人的说话技巧与处世智慧。所以，懂得表达的女人从来不会在情绪和气势上压倒对方，更不会咄咄逼人地横加指责，总能把那些指责的话说得温和而有力，让对方自己意识到问题所在，在避免尴尬的同时，也更容易被人接受。

语言的力量在于张弛有度，深一分不行，浅一分也不行，只有找到真正适合彼此的表达方式，双方的交谈气氛才能缓和下来，最终趋于一致。本书是专为女性朋友打造的口才类书籍。本书紧密联系当代女性在生活、职场、婚恋中遇到的问题，深入浅出地剖析案例，从各个角度为女性朋友诠释了在各种场合下运用好口才的技巧，以期让她们成为拥有卓越口才技能的魅力女性。

# 目 录

CONTENTS

## 第一章 “言值”比美貌更出众，会表达的女人惹人爱

好不好命，说话来决定 / 2

提升语言修养，做高贵女人 / 5

女人要能掌握沟通技巧 / 9

自我解嘲是种利器 / 13

话多不如话少，话少不如话好 / 16

肢体语言为你增添魅力 / 18

## 第二章 心中有尺，智慧女人把话说得滴水不漏

不该说的“四话” / 22

不揭他人短，给人留台阶 / 25

滑稽≠幽默 / 31

瞅准对象说好话 / 35

用恰当的方式说恰当的话 / 40

“常有理”最终会变成“常无理” / 45

### 第三章 委婉拒绝，女人说“不”也动听

拒绝求爱这样说 / 48

多说“不过”和“但是” / 54

拒绝领导不要让他难堪 / 56

从对方口中找到拒绝的理由 / 61

巧妙利用“沉默”和“答非所问” / 64

找一个替身代你说“不” / 67

贬低自我让对方知难而退 / 69

在拖延中解决问题 / 72

### 第四章 玩转表达，幽默让女人的妙语锦上添花

借题发挥，皆大欢喜 / 76

活学活用，以谬还谬 / 79

区分伪幽默与真幽默 / 82

拿自己开开玩笑 / 87

来个180度大转弯 / 90

越荒谬效果越好 / 93

## 第五章 蜜语醉人，会赞美的女人有魅力

- 男人和女人，赞美有“性”别 / 100
- 给他最想要的赞美 / 106
- 恰如其分的一句恭维有时胜过十句赞美 / 111
- 与众不同的赞美最中听 / 114
- 源自心灵深处的赞美才有力量 / 117
- 以“第三者”的口吻赞美 / 119
- 多在背后说他好 / 121
- 推测性赞美让他美梦成真 / 124

## 第六章 巧言慧语，佳人妙招说难言

- 说好难说的话，从生活细节开始 / 128
- 难言之隐，一喻了之 / 132
- 自我调侃帮你走出尴尬 / 135
- 化解纠纷要做个和事佬 / 140
- 顺着对方的话锋说话 / 147
- 不好回答的话可以岔开说 / 150
- 巧妙避开棘手问题 / 152

## 第七章 说好场面话，你也可以八面玲珑

女人初次见面会说场面话 / 156

巧妙的自我介绍增强你的魅力 / 160

多说讨喜的话 / 164

积极主动地与别人交谈 / 168

送礼还要会说客套话 / 171

学会得体地反驳 / 176

这样说话最讨人喜欢 / 179

## 第一章

『言值』比美貌更出众，  
会表达的女人惹人爱

---

## 好不好命，说话来决定

女人优雅的谈吐，是学问、修养和才智的流露，是女性魅力的体现。在现实生活中，我们会发现，会说话的女人在工作中更会得到领导的关爱和同事的喜爱，在生活中也会得到长辈的疼爱、晚辈的敬爱和丈夫的宠爱，会说话的女人似乎干什么都顺风顺水、好运不断。可见女人好不好命，和会不会说话有直接的关系。

香港小姐在世界范围内都有着很大的影响，几乎每一届的港姐都能红透半边天。港姐的选拔不仅看她们的长相，也看她们的谈吐、气质和才艺。

在某一届香港小姐选拔赛中，杨小姐长相气质俱佳，入围了总决赛。当时主持人为测试参赛小姐的谈吐应对技巧，提了一个很有难度的问题：“各位小姐，请问，假如要你在下面的两个人中选一个人作为你的终身伴侣，你会选择谁？这两个人一个是肖邦，另一个是希特勒。”

一个看似简单的问题，其实是一个陷阱。很多人都会去选肖邦，才子配佳人，这才是众望所归。但是，在这个场合，这道题

不简单。因为如果选肖邦，难免落入俗套，不能展现自己的智慧和才华。如果选希特勒，又势必会遭到众人的批评和质疑，为了港姐的称号，难道不顾道德了吗？这可真是个难题。

前面很多选手都选择了肖邦，她们不敢做出出格的举动。可是，杨小姐却迎难而上，果断沉稳地说道：“我会选希特勒。”听到这个答案后，台下顿时骚动起来，不少人等着她给出原因。主持人在惊愕之余问道：“为什么选希特勒？”

杨小姐坦然自若地解释道：“我选择希特勒，是因为我希望在我嫁给他之后，可以用我的真情来感化他，这样历史可能被改写，第二次世界大战可能就不会发生，人类也可以免遭一次浩劫。”

杨小姐的精彩对答赢得了满堂彩，也令众位参赛者自愧不如。杨小姐虽然不是参赛者中最漂亮的，但她的回答却是最漂亮的。这一精妙的回答，为杨小姐加分不少，也使她成功地从参赛者中间脱颖而出。

成为港姐冠军，就意味着可以一夜成名，有一个精彩的人生，想要在评选中过关斩将，不仅要依靠形象气质，其他方面也要足够优秀。杨小姐的精彩回答，是她口才好的体现，也帮助她成就了非凡的人生。其实，杨小姐说的话本身就是这个理念：好命不好命是自己决定的，嫁给谁并不是我就非要拥有什么样的人生，通过我自己的影响力，我可以改变别人。怎样改变别人？沟通无疑是最直接有效的方法。如果当初希特勒真的有一个善良贤

惠的妻子，整天吹“枕边风”，说不定历史真的会发生改变。

对于女人而言，家庭幸福是好命的重要方面。在现代生活中，是否能得到丈夫的疼爱，很大程度上影响了一个女人一生的命运。女人婚后，被柴米油盐的琐碎生活磨掉了爱的激情，会变得不像昔日那样爱说甜言蜜语。如果女人想在丈夫面前永葆魅力，就一定要会说话，而且还要说得他心花怒放、心服口服，这样丈夫自然会对你言听计从、疼爱有加。

叶子和老公本来约好下班出去吃饭，可叶子因为工作忙，一时不能按时赴约。叶子的老公非常讨厌别人迟到，此时正气呼呼地坐在餐厅等着迟迟不到的叶子。叶子忙完工作后赶到饭店，看到老公一脸不高兴的样子，心里想出了一个办法，于是慢慢走过去说道：“老公，我刚才赶过来的时候，又饿又冷的，公司一直让加班，我尽量赶完，可是还是迟到了，真是不好意思。”老公此时也不记得她有没有迟到的事了，看着一脸无辜的叶子，急忙问道：“没有饿到你吧，出门的时候得多穿点。”

叶子的一席话，将丈夫心里的不满瞬间抹去，取而代之的是对妻子的疼爱。原本可能导致夫妻吵架的事件，变成了夫妻间甜言蜜语的催化剂。试问这样的女人又怎么能不得到老公的爱，又怎么会是不好命的？可见，女人会说话，会使夫妻关系更加和谐，生活更加甜蜜。所以，会说话的女人，会是家庭幸福的女人，也会是好命的女人。

女人的容貌是天生的，但是优雅的谈吐和机智的表达却是后

天可以培养出来的。聪明的女人不仅注重外表的装扮，更注重自己语言的表达能力。她们能够用言语说服自己的领导，博得父母的欢心，获得丈夫的关心和朋友的爱心，有了这些人的支持，做起事来当然得心应手，平时的工作生活也会非常舒心。

因此我们说，女人好命不好命很大程度上是由说话决定的。会说话的女人总会让周围的人觉得很舒服，她们与人交流的时候能够巧妙地把握分寸，在不同的情景中扮演着不同的角色，而且是受欢迎的角色。如此，幸福就会向她们敞开大门。

## 提升语言修养，做高贵女人

有很多欧美的影片向我们呈现了 18 世纪末 19 世纪初西方国家人们的生活场景，例如《理智与情感》和《泰坦尼克号》。这里暂且不谈影片对于上流社会恶习的抨击，我们把视角锁定在上流社会那些高贵典雅的女士们身上。在这些影片中，上流社会的女士们举止优雅，谈吐得体。也有一些暴发户的妻子，虽然财大气粗，能够出入上流社会，但仍旧缺乏一种气质，这就是修养的差别。

衣服饰品很好说，容易买到，内在的修养和说话的气质是很难养成的。女人若想展现自己优雅的气质，就要在语言修养上下

功夫。女人说出的话，就如女人的另一件衣服，可以展示自己的魅力，让自己看起来更加优雅。

日常生活和工作中，有的女人就像是高贵典雅的贵族，说话的时候让人感觉有一种神奇的魅力，很有气质。还有的女人说话不讲究方式，总是语气生硬，尽管内心并无恶意，但总是惹人讨厌。

古时候，有个大户人家的夫人，带着自己的贴身丫鬟和几个随从乘马车赶路。傍晚时分，她们还没有到达集镇。这时候，前面走过来了一位老人，丫鬟看见后，便在马车上高声喊道：“喂，老头儿，这里离旅店还有多远？”老人说：“五里！”夫人正要责怪丫鬟没有礼貌，随从却急急地策马飞奔，向前赶路。

天色将晚，马车跑出去十多里仍不见集镇。夫人转念一想，数落丫鬟道：“看这情况，我猜得没错，刚才的老人家是责怪你‘无礼’，并不是说还有五里地。”

一行人调转马头往回飞驰。天黑的时候，终于又见那位老人，他似乎早就知道这马车会回来，还在路边等候。夫人亲自下车，温和地叫了一声：“老伯伯，方才我们无礼，冒犯了您……”话没说完，老人就笑着说：“不用问了，这附近没有旅馆，天已经黑了，你们如果不嫌弃，先到我家暂住一晚吧。”

丫鬟问路的时候，确实出言不逊，老人家遇见这么趾高气扬的人，心情自然不会好到哪去。回来的时候，夫人亲自询问，言谈有礼，老人家自然愿意帮忙。

说到讲话得体，最重要的是不能讲粗话。现今时代开放，女人的天性也得到充分的解放，一些年轻的女性，就开始不注重自己的语言修养，有时会把一些粗俗的话挂在嘴边。或许她们觉得偶尔的几句粗话无伤大雅，但就是这样几句粗话，可能会使别人看轻你，也破坏了你在别人心目中的形象。

王晶晶天生丽质，从小学习钢琴和芭蕾舞，身材也保持得很好。她刚进入服装设计公司的時候，同事们就觉得她漂亮、高贵。很多男同事觉得她就像一个美丽公主，平时都不太敢和她说话，但是，一次部门聚会让大家改变了看法。

一次，部门主任请大家吃饭，其中一个同事可能是想在美女同事面前炫耀一下自己，因此说话的时候有点狂妄，言语上有点自夸。王晶晶很看不惯，直接说了一句：“你瞎狂什么呀，老娘我开始做服装的时候，你只怕还穿开裆裤呢！”此话一出，众人都吃了一惊，没想到部门的大美女还有粗野的一面。从此以后，表面上大家还都是称赞王晶晶漂亮，但是心里都觉得这么漂亮的女同事却没什么气质。

又一次公司聚餐的时候，王晶晶又让大家惊讶了一回。一个同事因为工作忙，没能准时赶到，同桌的几个人就准备等他一会儿。当这个同事急急忙忙赶到时，已经过了十几分钟了。迟到的同事正准备道歉。王晶晶喊道：“靠，到哪儿泡妞去了吧，你再晚点来，我们都要饿死了。”同事们一听这话，对王晶晶的印象更差了。