

嘴上功夫，人生绝学；好好说话，点石成金

口才三绝

聊得来 会表达 敢拒绝



青影·编著

受益一生的3大课堂·14个要领·48个技巧
让你无论说什么、怎么说，都能受欢迎



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

嘴上功夫，人生绝学；好好说话，点石成金

口才三绝

聊得来 | 会表达 | 敢拒绝

青影·编著



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

口才三绝:聊得来、会表达、敢拒绝/青影编著
.-- 哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2020.4
ISBN 978-7-5719-0325-1

I. ①口… II. ①青… III. ①口才学—通俗读物
IV. ①H019-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第275523号

口才三绝 聊得来 会表达 敢拒绝

KOUCAI SAN JUE LIAODELAI HUI BIAODA GAN JUJUE

编 著 青 影
责任编辑 刘 杨
封面设计 阿鬼设计
出 版 黑龙江科学技术出版社
地 址 哈尔滨市南岗区公安街70-2号
邮 编 150007
电 话 (0451) 53642106
传 真 (0451) 53642143
网 址 www.lkcsbs.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 阳信龙跃印务有限公司
开 本 880mm×1230mm 1/32
印 张 6
字 数 103千字
版 次 2020年4月第1版
印 次 2020年4月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5719-0325-1
定 价 32.00元

【版权所有,请勿翻印、转载】

本社常年法律顾问:

黑龙江承成律师事务所 张春雨 曹珩

要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



编者的话

人生路漫漫，最怕碌碌无为、一事无成。我们每个人都不是天生的弱者，也没有人甘心一生平庸，成功虽然说起来简单，但真正成功的人却寥寥可数，为什么其中没有你呢，你是否思考过？

成功虽然看起来可望而不可即，但其实没有那么遥远。只要我们确定好方向，一步一步，踏歌前行，就没有到不了的远方。

不要期望成功会有捷径，也不要认为只要努力就能成功。成功不仅需要强大的信念，还需要矢志不渝的坚持，以及纵横捭阖的智慧。成功虽然没有捷径，但却有秘诀。

那么，成功的秘诀是什么呢？

是方法。

成功需要不懈的奋斗和努力，但有些人努力了也徒劳无功，为什么？因为他们的努力没有效果。想要左右逢源，想要心想

事成，想要功成名就，就要通过各种途径去重塑自身，包括说话、办事、心理建设等。

为人处世是一门精深的学问，一言一行都有其道理。说话是我们与人沟通的重要方式，不在于说什么，而在于怎么说。做事能力体现了一个人交际能力的强弱，想要事成，就要深谙交际之道，编织好人际关系网。做人不简单，弄懂做人之道可受益一生。会做人，才能立身；会做人，才能广交朋友；会做人，才能办好事。

另外，心理状态也深藏玄妙，一颗心如果充满了负能量，郁郁寡欢，还斤斤计较，容不下，看不开，想不通，那么我们的人生也不可能顺遂。积极的心态是成功的加油站，只有元气满满，才能一往无前；只有不畏失败，勇往直前，才能所向披靡。

本书不仅包含了为人处世的智慧、成功的方法，还涵盖了修心以及读懂他人的方法，这些秘诀一定能稳住你彷徨的心，指导你去努力与拼搏，提升你的人生高度，改写你的命运。

愿本书能对你的人生有所帮助，帮你认清人生的真相，看清事实，找到通往成功的光明大道。



▶第一篇 摆脱“尬聊”的窘境，与任何人都谈得来

第一章 面对爱人，甜言蜜语	002
你要试着和爱人这样说话	002
能不能让吵架温和一点儿	005
第二章 面对朋友，谨言慎语	013
和朋友也不能肆无忌惮，不该说的话不要说	013
这样说话，友谊长存	016
第三章 面对同事，和气婉言	021
主动向新同事伸出友谊之手，别故作清高	021
职场最忌说三道四，说什么都别说谣言	024
第四章 面对上司，恭敬巧言	028
与上司聊，说得好不如说得巧	028
怎么搞定不懂装懂的上司	033
第五章 面对下属，和“言”悦色	036
与下属聊，攻心为上	036
偶尔拍拍下属的“马屁”，不丢人	040



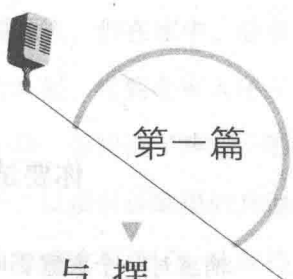
第六章	面对陌生人，察言观“言”	043
	即便是陌生人，也一定有共同点	043
	初次见面，有些话绝对不能说	047
第七章	面对顾客，语“撩”心窝	051
	和顾客聊天，废话别说	051
	要把话说到顾客的心窝里	055
第八章	面对面试官，三思而后言	062
	求职时，你的每一句话都需要“小心”	062
	小心面试官的语言陷阱	069

▶第二篇 让语言生花，三言两语惊艳四座

第九章	美化语言，锦上添花	076
	赞美的话，动不动听要看怎么说	076
	甜言蜜语，给爱情加温	081
	把话说得有趣一些，笑声也会多一些	083
	相信语言的魔力，营造欢乐的气氛	087
	尴尬也没事，自嘲来救场	090
第十章	锤炼语言，掷地有声	096
	神奇的“字眼”	096
	言不在多，达意则灵	098

语言也要有“形象”，否则勾不起人们的兴趣	100
欲擒故纵，诱人就范	102
转换语言，随机应变	106
第十一章 软化语言，绵里藏针	110
说话带刺，不如话里藏针	110
说服之道，就看你怎么“诱”和“导”	114
批评别“露骨”，柔中带点儿刚	118
有气先别发，讽刺更伤人	120
忠言虽逆耳，但也能好听	123
该反驳时就要反驳，但切忌言行失当	126
▶第三篇 拒绝也能花样百出，让“不”怎么听都舒服	
第十二章 不同的人，不同的“拒”法	130
拒领导，能不惹他生气就别惹	130
拒同事，请求不合理就该拒	134
拒朋友，绝情也要有温度	137
拒恋人，小心驶得万年船	139
拒异性，要拒得恰到好处	142
第十三章 不同的情况，不同的“拒”法	146
拒饶舌常客，逐客令要说好	146

拒劝酒，少喝一点儿是一点儿	149
拒谈判方，不说“不”也能拒	154
拒推销，可以装装傻、充充愣	157
5种说“不”的小妙招	160
拒死皮赖脸的拜访者，没必要那么客气	164
第十四章 拒绝有“法”，开口不伤人	168
开开玩笑，拒绝就没那么“严肃”了	168
说“不”的另类绝招——装疯卖傻	171
拒绝别那么直接，给个借口谁都不失面子	174
你注意过你拒绝别人的口气吗	177
不能明说，可以暗示	182



第一篇

摆脱『尬聊』的窘境，
与任何人都谈得来

第一章 面对爱人，甜言蜜语

你要试着和爱人这样说话

情感对一个家庭影响很大，丧失了它，就会造成悲痛、忧郁，甚至家庭破裂。所以，我们要想拥有幸福、和睦的家庭，就要学会多积感情，少生是非，多些谅解，少些批评。这样，家才能成为幸福的港湾。

夫妻应当处在和谐的生活环境中。许多夫妻不能像知己一般相处，他们总是用辱骂、奚落和批评来对待对方。我们知道，用批评和谩骂来攻击对方是愚蠢的行为，你最好说“我真高兴你能用心听我说话”，而不是“你从来就不听我说”。婚姻专家建议，要有一颗仁慈的责任心，释放正能量，而不要总是去挑剔对方的缺点。要分清什么是可以容忍的小缺点，什么是对婚姻至关重要的大问题。

迪斯累里和威廉·尤尔特·格莱斯顿是一生的政治对手。他们在帝国每一件能够争辩的事情中都会产生冲突，但他们却有一个相同的特点：私生活都充满幸福和快乐。试想一下，这位英国最威严的格莱斯顿首相轻握着他夫人的玉手，和她在火炉边的地毯上跳着舞，那是一幅多么动人的画面啊！

在公开场合，格莱斯顿是一个可畏的人。但在家中，他永远不批评其他人。当他到楼下吃早饭的时候，看到全家人还在睡觉，他就以委婉的方式来表示他的不满。他提高了声调，唱着不知其名的圣歌，声音充满整个屋子，以便告诉家里的其他人，全英国最忙的人已经一个人在楼下等着吃早饭了。他保持着外交家的风度、体谅人的心意，并有意地控制自己的情绪，不对家事有所批评。

从上面的例子我们可以看出，夫妻之间的相处要讲究艺术。在夫妻沟通的过程中，委婉是一种颇有奇效的黏合剂。委婉是一种以婉转沟通来对待对方的方式，同时也代表着尊重他人的感受，不做无谓的伤害。当然，委婉并不意味着永远顺应对方的一切意思，特别是当对方的行为令人不能接受时。否则，就会导致不满和愤怒的累积，那样，总有一天情绪会爆发并严重挫伤双方的感情。其实，夫妻对话也是大有学问的，同样的意思用不同的语气和方式表达出来，效果会大不相同。

1. 婉转表达

比如，妻子说：“我不漂亮，你应该找个漂亮的女人。”丈夫如果说：“是的，我是应该找个比你漂亮的。”那么妻子一定很伤心。但是如果丈夫说：“我如果真找了个漂亮的，就不一定能碰上你这么贤惠的。”这话既不违心，又能使妻子得到安慰，是一种比较好的表达方法。

2. 把批评变成表扬

例如，妻子批评丈夫：“你对孩子太不关心了！”这往往会使丈夫不能接受：“我怎么不关心了？”如果换一种积极的说法：“你对孩子比以前关心多了，如果能再多分点儿心，我就会显得更年轻了。”这样的话，自然不会让丈夫反感。

3. 不要伤害对方的自尊

如果妻子这样说：“你还能升职？除非太阳从西边出来！”这话太伤对方的自尊心了。

4. 不要伤及无辜

有人这样指责对方：“你怎么和你爸爸一样，一天到晚抽个没完，屋里都是烟，就不能想想别人吗？”光是谴责对方，这话说得就够重了，还要株连对方的父亲，这就更不妥当了，能不让对方反感吗？

5. 絮叨最招人烦

有的人几次三番地重复同一句话，比如总是对爱人说：“我

爱你。”对方听多了，不仅产生不了共鸣，反而会感到厌烦。俗话说，“话多了不甜，胶多了不黏”，正是这个道理。

6. 幽默是最好的良药

比如对方生气了，另一方说：“你看，你的嘴快能挂一个瓶子了！”对方可能就会消掉怒气，使气氛缓和过来。

7. 要征求对方的意见

夫妻之间对话，尽量不要说“你听我说”“你懂吗”“必须听我的”这类没有协商色彩的话，而应该多说“你看呢”“这样行吗”一类的语言，使双方产生相互平等、相互尊重的感觉。

8. 礼貌用语不可少

在家中也要使用“请”“对不起”“谢谢”“再见”之类的语言，这样会使夫妻双方有“相敬如宾”的感觉，同时也有助于养成讲究文明礼貌的习惯。

能不能让吵架温和一点儿

在幸福的婚姻当中，夫妻吵架是不可缺少的一道“甜点”。吵完了就结束，只要互相退让一步，就会和好如初。毕竟，夫妻没有隔夜的仇。

俗话说：“勺子没有不碰锅边的。”恩爱夫妻也一样，两人共处的时间长了，难免会遇到不愉快的事，夫妻间总有语言摩擦的时候。如果你不想伤害对方的自尊心，你就必须学会说：“很抱歉！”

在日常生活中，我们有时会遇到这样的情形：一些夫妇动辄吵架，事后又不分析原因，不设法解决。对此，许多夫妇颇有微词，并将其称为婚姻上的“慢性自杀”。许多夫妻认为，一味地忍耐，不发生任何口角和冲突，夫妻关系就会好。这话听起来有道理，实则已走向了另一个极端。回头看看他们的二人世界，关系的确“好”，但他们之间却不会很温暖，不会经常有爱情的火花迸发。因为他们忽略了这样一个事实——所有的家庭都存在着一定程度的矛盾，你的爱人不会每时每刻都对你充满柔情蜜意，彼此希望满足某些要求是合理的，只要这些要求不苛刻就行。正确的做法应该是，既认识到偶尔的生气和冲突是一种正常现象，又注意保护你应该具有的“权利”。

夫妻吵架无输赢之分，谁是谁非不可能都明明白白。有时只不过是做某一个“选择”，而这个“选择”往往来自一方的让步。懂得了吵架的艺术，夫妻就能虽吵犹亲，爱情的纽带也会变得越来越紧。怎样才能做到这一点呢？

1. 允许对方偶尔生气

如果你了解到感情极深的一对夫妇也不免会有让人忌妒、

烦恼和生气的事情发生，那么当这些情绪来临时，你就不会惊慌失措，因为这并不意味着双方已经“没有感情”了。也许你的另一半是因为上司的缘故而变得情绪低落，没有向你表示缠绵之情，但即使这暂时的不快不是你的过错，你也应该问：“亲爱的，我做了什么事惹你生气了吗？”如果回答是否定的，你可以再问：“那么，我能为你分忧吗？”如果对方不需要，你就不必打扰。要知道，这些问候是你给予的最好的安慰。

2. 以冷对热

以冷对热的关键，就是你吵我不听。在一方情绪激动、控制不住自己的时候，任他发火，任他暴跳如雷，不去理睬他。“一个巴掌拍不响”，一个人吵，就吵不起来，等他情绪平和以后，再和他慢慢说理，他就容易接受了。

3. 说话要有分寸

即使忍不住争吵，说话也要有分寸，不能说绝情的话，不能讥笑对方的某些缺陷或揭对方的伤疤，更不能在一时气愤之下破口大骂，不计后果。比如有的人吵架时言语不留余地：“你是不是管得太多了？”“我要你怎么干就怎么干！”“你受不了可以走。”这类言语咄咄逼人，很容易引发更大的冲突。

情人节那天，王峰吃过晚饭后急匆匆地打开电脑玩起了游戏，而妻子一边整理床铺，一边念叨：“今天，单位里的女同胞

们可开心了，有的人收到了男朋友送来的一大捧玫瑰，有的还收到了来自老公的大大的红包，还有的收到了暗恋者送来的漂亮的围巾。”接着，她叹息道：“唉！我可没这个福气。”尽管王峰听了以后感觉很不舒服，但又不想惹起事端。平时类似这样的话妻子说得太多了，王峰的耳朵都快磨出茧子来了，所以当时妻子这样絮叨也不足为怪。王峰心里想：只要置之不理，她自然偃旗息鼓。于是，他只盯着电脑看，装作没听见。

但没有收到礼物的妻子心里很委屈，她埋怨老公自从结婚后就再也没有主动送过她什么东西了，嘴上则继续喋喋不休。王峰开始重重地点击着鼠标，以表示内心的不满。可是，妻子丝毫没有发现王峰的忍耐力已经达到了极限，依旧不停地抱怨着。终于，王峰的怒火爆发了，他把手里的鼠标狠狠地扔在桌子上，对妻子大吼：“你别总这么烦人好不好？嫁给我你是不是后悔了？你要是后悔，现在走也来得及啊！你看谁好，跟谁过去！”听见王峰说出这样的话，妻子惊得一时说不出话来。她瞪大了眼睛，默默地看着王峰，眼睛里充满了失望和怨恨。后来，妻子盯着他看了几秒钟，独自走回了卧室。王峰看着神情落寞的妻子忽然明白，其实女人非常渴望从丈夫那里得到尊重，而这种尊重很可能就是一些不起眼的小礼物。王峰顿时悔恨交加，他突然意识到，自从结婚以来，自己确实变了很多，以前恋爱