

# 特别会说话的人



隋岩  
——  
著

# 都是怎样说话的

“

10大核心问题  
50个实用技巧

高情商说话宝典

”

说让人喜欢的话  
做受人欢迎的人

一本书让你拥有  
直抵人心的说话艺术

中国法制出版社  
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目 (CIP) 数据

特别会说话的人都是怎样说话的 / 隋岩著. —北京:  
中国法制出版社, 2022.3

ISBN 978-7-5216-2531-8

I. ①特… II. ①隋… III. ①心理交往—语言艺术—  
通俗读物 IV. ①C912.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2022) 第 025527 号

策划编辑 / 责任编辑: 陈晓冉 (chenxiaoran2003@126.com)

封面设计: 周黎明

---

### 特别会说话的人都是怎样说话的

TEBIE HUI SHUOHUA DE REN DOU SHI ZENYANG SHUOHUA DE

著者 / 隋岩

经销 / 新华书店

印刷 / 三河市紫恒印装有限公司

开本 / 710 毫米 × 1000 毫米 16 开

版次 / 2022 年 3 月第 1 版

印张 / 11.25 字数 / 140 千

2022 年 3 月第 1 次印刷

---

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5216-2531-8

定价: 39.80 元

北京市西城区西便门西里甲 16 号西便门办公区

邮政编码: 100053

传真: 010-63141600

网址: <http://www.zgfzs.com>

编辑部电话: 010-63141835

市场营销部电话: 010-63141612

印务部电话: 010-63141606

(如有印装质量问题, 请与本社印务部联系。)

你一定非常羡慕这样的人吧：站在万人讲坛上滔滔不绝地演说；坐在谈判桌前慷慨陈词、力挽狂澜；在老板的办公室里舌灿莲花，轻松搞定项目方案……看看现实中的自己，却总是笨嘴拙舌，不是讲错话，就是气场弱，甜言蜜语不会说，循循善诱不擅长，但凡涉及用说话证明实力的场合，只能躲起来自叹：为什么我嘴这么笨？为什么同一个意思的话，别人说出来好听，我说出来就伤人呢？

我们都知道，处事方式和说话技巧往往代表了一个人的修养和习惯，在合适的场合说合适的话，容易得到他人的尊重，也会让自己享受到成就感。有人在说话方面的确存在天赋，可是那些没有天赋的人，不知道什么场合说什么话、对什么人说什么话的人，该怎么办呢？不用担心，你需要的只是一点点说话技巧。

在这本书里，笔者深入浅出、由浅入深，用一个个贴近生活、贴近职场的小故事介绍了各种场合下的说话技巧。如果你想知道用什么方式能提高说话的气场，如何用激将法说服你的老板，最简单直接又能被人接受的拒绝方式是什么，你都可以在这本书里找到答案。此外，你还会发现，说情话是有方法的，家长

里短、夫妻沟通也是讲究章法的，连批评别人、赞美别人都是一种技术活儿，是需要一番修为的。

古往今来，但凡成事者，其说话能力大多值得一赞。不过，他们讲究的并非说话之“术”，而是清楚自己在想什么，别人在想什么，自己和别人的关系是什么。清楚了这些，才能把握说话的场合与时机，参透说话之道。本书的主旨也是如此，其实说话技巧重要的不是表面的技巧，而是在了解自己、他人与环境的情况下说出适宜的话来。

现在请翻开这本书，让我们一起来看看会说话的人都是怎样说话的吧。

第一章 01

说话是如此重要 / 001

声音是人的第二张名片 / 002

说话从支支吾吾开始 / 005

话不只用嘴说 / 007

对话、倾诉、侃大山 / 011

巧舌功夫之男生女生 / 015

说出来的性格和能力 / 018

第二章 02

说话的气场 / 021

难以抗拒的男低音 / 022

恶狠狠的伤人话 / 024

说话的音量也要分场合 / 026

重音位置不同，说话含义大有不同 / 029

第三章 03

如此说服最好 / 031

从对方感兴趣的话题入手 / 032

询问之前坦白自己 / 035

- 在赞同下提异议 / 039
- 夫子循循然善诱人 / 042
- 数据时代的方法 / 045
- 难道不是这样吗? / 048
- 巧用激将法 / 051

## 第四章 04

### 你可以说不 / 057

- 此时无声胜有声 / 058
- 理由要合情合理 / 061
- 动之以情，晓之以理 / 064
- 抬高别人，贬低自己 / 068

## 第五章 05

### 岂是溢美之词 / 073

- 练就一张蜂蜜嘴 / 074
- 赞美见于细节 / 078
- 从“我很佩服……”说起 / 082
- 赠他一个美名 / 084
- 赞美也要对症下药 / 087
- 夸人不能夸过头 / 090

## 第六章 06

### 批评是个技术活儿 / 093

- 告诉对方：你错了 / 094
- 盛怒之下易出恶言 / 097

骂人时把门关起来 / 100

批评暗语你懂吗? / 105

## 第七章 07

什么人说什么话 / 109

慢条斯理的絮语 / 110

话少的人或许不开心 / 113

吹牛者的自我修养 / 118

家长里短说不清 / 121

怨天怨地没有用 / 123

## 第八章 08

说话间前程似锦 / 129

我的“唐僧”上司 / 130

求人办事得口才好 / 132

给对手一个台阶 / 135

百般刁难为哪般? / 138

## 第九章 09

家里家外那些话 / 143

夫妻沟通的重要性 / 144

跟家人说一句“谢谢” / 147

莫让失言带来失和 / 150

同床共枕的冷暴力 / 151

对宝贝说的话 / 154

## 第十章 0 聪明人的说话之道 / 159


矮子面前不说短话 / 160

得饶人处且饶人 / 162

忠言逆耳顺着说 / 165

少说“我”，多说“你” / 168

交浅言深不应该 / 170



第一章

**说话是如此重要**

## 声音是人的第二张名片

《红楼梦》第三回，黛玉进了贾府拜见贾母后，正和贾母谈论着自己体弱多病和吃药的事，听到了后院中有人笑着说：“我来迟了，不曾迎接远客！”黛玉正在纳闷，贾府中人个个敛声屏气，恭肃严整，岂会有人如此放肆无礼，便见到了姗姗来迟的王熙凤。

作者对王熙凤的描写，是先用工笔实写的方式描写她的外貌和穿着，最后一句“粉面含春威不露，丹唇未启笑先闻”点睛她的性格。这种未见其人先闻其声的写法，也是文学创作中常用的方法。

艺术源于生活，文学作品或者影视作品的表现必定是从生活中汲取的真实材料。一个人说话的方式、说话的内容、遣词造句，都是表现其个性特征的方式。说话时，第一个被他人知觉的信息便是声音，当看不到本尊时，音质、音调、语速变化都会形成某种印象。心理学家认为，形成第一印象时，38%的信息来自声音，所以说声音是人的第二张名片。

声音能反映一个人的身体状态和情绪状态，精力充沛的人说话底气十足，铿锵有力；病恹恹的人说话气若游丝，有气无力。情绪、情感、年龄、喜好等，也会从声音中体现出来。同时，一个人说话声音的高低会体现其个人素养和修为。

一次，幼婷在公司等电梯。每到下班高峰时间，写字楼里的电梯总是特别繁忙，尤其是高层梯，常常上到18层就客满，然后直接下去，幼婷站在23层等了三趟，电梯不是路过不停，就是直

接从低层下去了。十多分钟后，幼婷终于等到了一趟，电梯门“唰”地一下打开时，幼婷眼前一亮。在众多男性当中，站着一位高挑妩媚的女子，幼婷偷瞄了一眼，她虽算不上绝色，但也是个大美女。

“从来不知道，楼上公司还有这么一号人物”，脑子里带着问号的幼婷木呆地进了电梯。门“呼”地一下合上了，幼婷贴着门口的角落站好，大略打量了一下电梯里的情况。在最里面站着的就是西装革履的男子，一个个疲惫不堪的样子，想必是工作不力，又被上司责骂了。他们是楼上一家证券公司的职员，幼婷经常能在电梯里碰到他们。美女身边则是两三位女性，她们应该是好友，电梯开门，有人进来时，她们几个人窃窃私语，而且互相照应。不得不承认，有这样一个女子站在人群中，其他不管是男人还是女人，通通变成了路人甲，光芒都被她占去了。

电梯一层层地下降，几乎每一层都会停一下，走走停停，搞得幼婷头晕乎乎的。终于到了一层，幼婷本想快点出门，没想到被美女一行人抢先了一步，美女呼朋引伴地走出电梯，大声地招呼着等在大厅里的朋友。听到她说话，跟在后面的幼婷大吃一惊，她的声音沙哑而粗犷，音调很高，而且语态粗俗，不时地蹦出一句脏话。幼婷诧异地看着美女一行人走出旋转门，心中一阵惋惜：这么美的女子，上天竟然只给了她一副好皮囊，没有灵魂就算了，连一副好嗓子也如此吝啬。

科学家经过研究发现，人们对声音是有偏爱的，女性偏爱声音低沉、雄厚的男子，男性偏爱嗓门亮的女子。针对非洲坦桑尼亚的一个部落的研究证明，声音低沉的男子比那些声音高亢的男子更具有吸引力和繁殖能力。科学家这样解释，女性认为低沉的声音代表男性健康、权威、有男子气概；而男性喜欢女高音，他们认为这样的女性更具有吸引力，

有女人味和青春活力。

嘉宇对自己的声音魅力有着亲身体会。上中学开始，嘉宇就因为声音好听而在学校里备受喜爱。他的声音属于中低音，十几岁时听起来，就有点少年老成的味道。嘉宇是学校的广播站站长，经常代表班级参加校内的演讲比赛，有时还会代表学校到区里参加比赛。

因为天生有一副好嗓子，嘉宇爱上了唱歌，他买了大量的唱片，边听边学，还刻意模仿港台歌手的腔调，梦想有一天成为新一代的情歌王子。为了这个目标，嘉宇还报名参加过电视台举办的歌唱大赛，可惜连初赛都没通过就被淘汰了。

做了几年明星梦之后，嘉宇因为成绩不佳，没能考上大学，父母不想让他继续做白日梦混日子，遂将其送到了技校，学习理发的手艺。嘉宇没有心情学什么理发，他还在梦想着有一天星探能够听到他的好声音，将他签到唱片公司做歌手呢。

长期的反叛让他和父母的关系特别糟糕，终于有一天，嘉宇决定放弃学业、逃离父母、逃离让他梦想破碎的地方。他跟着女朋友从河北来到桂林——女朋友的老家。一个20岁出头的小伙子，身无分文，没有一个朋友，只有一门学了半吊子的手艺——理发。嘉宇想要和女朋友过上幸福的生活，首先就要想办法生存下来，嘉宇花了一千多块钱，置办了两把专用电吹风、几把椅子、墙壁镜和一些简单的工具，又向女朋友的表姐借了一间空置许久的小门市，草草准备一番，嘉宇的小理发店就开起来了。

在大陆最南端的城市，背井离乡、举目无亲，嘉宇的理发手艺也不是最好的，和本地人开的理发店相比，嘉宇没有任何优势。好在他操着一口京味儿普通话，在这个略显偏僻的南方城市，从

嘉宇嘴里说出来的北京味儿特别受欢迎。不少顾客因为爱听他说话而光顾，女孩子则偏爱他的男低音，觉得他讲起笑话来特别性感。

嘉宇很快就意识到这一点，晚上回家后，他还会特别搜集些笑话、相声段子背下来，第二天说给客人听。慢慢地，街坊邻居一传十、十传百，都知道街角处有一家理发店，老板是一个风趣、幽默的小伙子，不仅爱说话，声音还特别好听。就这样，嘉宇顺利地度过了初来乍到的第一年，理发店的生意越来越好，他和女朋友的幸福生活也有指望了。

声音是带有能量的，温婉的声音让人觉得安心，产生信任感；甜美的声音让人愉悦，乐于倾听；低沉而富有磁性的男低音通常是性感的象征；小女子娇滴滴的声音，常常让男人升起保护欲。声音是人的第二张名片，也是一个人个性的一部分，日常生活中，如果能够充分运用声音的优势，会给生活和事业带来好运，将真实的感情融入声音中，亲切地传递给对方，便无形中塑造了自我形象。

## 说话从支支吾吾开始

你有想过这样的问题吗？人类是从什么时候开始说话的？最开始说的是哪种语言？讨论的是哪方面的问题？谁第一个讨论天气？又是谁第一个开口赞美异性？既然人类是从大猩猩进化来的，那我们的祖先最开始说的难道是“猩猩语”？

没有人知道，人类的祖先是从小时候开始开口说话的，最新发现的古化石证明，180万年前的人类祖先已经开始用话语交流了，那时候没有系统的语法、发音，人与人之间的交流更近似乱吼乱叫，就

像今天的狗叫、狼嚎一样，先人们谈论的自然是和打猎、天气、洞穴、食物有关的话题。

第一个研究这个问题的人是来自苏格兰的蒙波多。1773年，蒙波多出版了有关人类起源的著作。他认为，人类是从鸟类那里学会说话的，鸟类的语言和人类一样，有音调、有节奏，单个音符没有意义，组合在一起才能表达含义。而且，人类和鸟类都用大脑的左半球控制语言。

后来，美国斯坦福大学的遗传学家认为，人类最初的语言是咂舌。他们的研究对象是非洲坦桑尼亚的部落，部落中人的语言有类似打响指、吧唧嘴的声音，这占据全部语言的40%。在其他部落也发现了类似情况。

按照这个假设，人类的语言是从猴子那里学来的，弹指、咂舌声向来是猴子的特长，这些声音后来进化为语言中的辅音，猴啸则被人类发展成元音。德国哲学家赫尔德则认为，人类的第一批单词来自疼痛、愉悦，是对各种情绪的自然反应。

说话是一项非常难学、复杂的运动，和练习小提琴、学杂技的难度差不多，因此，小孩子需要用近10年的时间才能修炼到成年人的说话水平。

人类说话的能力是从10万年前声道的进化开始，人类的嘴变得越来越小，不再向前突起，舌头开始变灵活、受控制，脖子开始变长。脖子变长使舌头下移，喉咙也下移，喉咙处准备了足够的空间，作为声音的发声器。但这样的进化也有缺点，进食时食物路过喉咙，很容易卡在那里，堵塞临近的呼吸道——人之所以会被噎死，便是缘于此。

大多数人说话的时候都没有意识到，说话是人类独有的能力。现代人类能处理各种语言、语法，通过一系列的声音和音调，运用数以万计的词汇进行交流。人类的发音器官不外乎肺、喉咙、口腔、舌头和嘴唇，和黑猩猩相比，人类有更长的喉咙、更小的嘴，因此人类能

唱歌剧、打电话，而黑猩猩不能。

对比人类的嘴唇和动物的嘴唇，一个重要的区别是人类的嘴唇是外翻的，自然界的其他动物却不是。即使是大猩猩、黑猩猩这样的人类近亲，它们闭上嘴巴时，嘴唇的表面也是看不见的，只有人类的嘴唇才显露在外面，给人以柔软、丰满的感觉。

为什么人类会长出这样的嘴唇呢？答案在人类的进化之路上。大猩猩的胎儿在16周时，嘴唇和人类嘴唇特别相像；胎儿发育到26周时，嘴唇特征消失不见，外翻的嘴唇缩了回去，就像它们的父母亲，当胎儿逐渐长大，它的嘴唇终身保持内缩状态。

人类的胎儿则始终保持外翻的嘴唇，出生后，父母很快就注意到婴儿肥嘟嘟的嘴唇，婴儿用这双肥嘟嘟的嘴唇吸食奶水。而大猩猩的婴儿无法用嘴唇发力，需要用下颚的肌肉力量吸食奶水，因此，大猩猩的婴儿吃奶时，就像人类在挤牛奶。从外观上看，女性的嘴唇比男性更突出、隆起，在现代审美中，越是丰满的嘴唇越给人性感的印象。

## 话不只用嘴说

说话和听话，虽然属于言语交流，但是人们注意到的不仅仅是对话中的语言，还有相伴的表情、眼神、手势和语气。有时候，这些表情变化、肢体变化，甚至比语言本身更具有说服力，面对说谎者时，听他说什么不重要，而是通过他的表情、眼神、肢体动作，来看穿他的谎言。

人在感觉舒服、安全的时候，会露出笑容、两眼发光，如果内心喜悦，还会不经意地舞动手脚、扭动肢体；人在受了委屈的时候，常常会大声啼哭。如果一个孩子瘪起小嘴，通常代表他要哭了；一个人在劳

累时，则会对人爱答不理，时不时地打哈欠，对外界的变化不再专注，或者干脆一个人躲起来，好好地睡上一觉；在感到愤怒时，人会抿嘴，上唇紧紧含住下唇，横眉冷对，这时恶毒的语言也会破口而出；在感到歉意时，人则会弯腰、低头，声音变小，表情充满内疚。

玮婕爬到书架上抓猫，一不小心踩空了，从书架上掉了下来，一大摞书散落下来，连同爸爸最爱的紫砂壶一起摔在了地上。那个紫砂壶可是爸爸的宝贝，是他费了好大力气，花了大价钱才从一个内行朋友那里淘来的，买回来之后，就一直摆在书架上没舍得用，他还在用旧茶壶泡茶，被玮婕这么一碰，好好的壶摔成了两半儿。

玮婕扭伤了脚，妈妈带着她到医院打了石膏。回家时，玮婕见爸爸坐在茶几边上，手里拿着他那把已经用了十几年的紫砂壶，默默地啜饮。玮婕拄着拐杖，怯生生地走到茶几旁边，倒了一杯茶给爸爸，说道：“爸，我给您泡了十几年的茶，知道您特别爱惜茶壶，所以我也很小心，生怕弄坏了您的宝贝。可是今天不知道怎的，脚一滑就踩空了，您的壶也掉地上了，对不起。”玮婕颤巍巍地说着，脸上带着无辜和内疚，声音越说越低，低到几乎听不见。爸爸虽然生气，但看到女儿如此诚恳地道歉，便安慰玮婕说：“摔了就摔了吧，人没有摔坏就好，过来让我看看你的脚……”

人在说话时，其实是动用全身各个细胞来传递信息、表达情绪的。动作、语调、表情，这些都是说话时的帮衬，能让一句话更充分地表达出来，就像是看电影，人们不仅在接收视觉信息，同时也在接收听觉信息，如果是4D电影，还会有感觉体验。人与人之间的对话也是如此，对于听话者来说，说话者的抑扬顿挫、举手投足，都是现场直播。

高二B班的修二是班里最受欢迎的人，而他之所以最受欢迎，是因为他将“做一个受欢迎的人”作为高中生活的目标。事实上，他的确做到了，B班的同学将他看成中心人物，在其他年级、其他班级，修二的人缘也特别好。

最受欢迎并不妨碍修二的小癖好，他在上课时最喜欢做的就是收集老师的动作和表情。老师在讲向量也好，在讲第一宇宙速度也好，修二总是目不转睛地盯着老师，用画正字的方法计算每一位老师的举手投足。

根据他的统计，语文老师一堂课会提裤子17次，最多时一堂课提了23次，大概是因为那天他用了一条不太合适的皮带；数学老师是一个老太太，她的习惯动作包括扶眼镜、挥动三角尺和用拖布杆戳地，她在修二备忘录上的最高纪录是：扶眼镜34次，挥动三角尺12次，用拖布杆戳地8次。

在所有老师中，修二最喜欢记录的人是川上老师。川上老师35岁，男性，未婚，传说川上没结婚是因为他长得太老，35岁像53岁。修二则不这样认为，他觉得是“川上老师的说话方式太特别，没有女人愿意听他说话”。

川上老师讲话时的确非常好笑，他习惯一边举起右手在空中画圈圈，一边嘴里念叨着：“话不能这样说……”每次陷入和同学的辩论时，川上老师都会这样做，作为发表个人意见的开头。比如，挑选校园文化节的节目时，小谷建议：“川上老师和我们一起演出吧，我们是一个师生和睦的班级，不是吗？”

另一位同学说：“和川上老师一起演出，不是像带着爷爷参加校园文化节一样吗？”

川上老师连忙反驳道：“话不能这样说，爷爷是不能参加校园文化节的，我是老师……”