

<<翻滚吧，人气雪球！>>

图书基本信息

<<翻滚吧，人气雪球！>>

内容概要

女版“卡耐基”助你翻滚升级“人气王”

缺乏人气有哪些特征？

数数看你中了几条？

1. 团购时总是没份，总被大家排挤.....
2. 微博上什么都能说，人群里挤不出半句话.....
3. 没法打电话给陌生人，只能靠短信和伊妹儿.....
4. 好不容易讲个笑话，却发现场子给搞冷了.....
5. 很想对某人表示好感，却始终开不了口.....
6. 身边异性朋友很多，俨然大众情人，却没人和自己真正交往.....

难道20几岁的花样年华就只能这样了吗？

在本书中，莉儿·朗帝以幽默的文笔和生动的案例告诉你，即使你不是高富帅或高富美，你的人气也可以像滚雪球一样越滚越大，最终升级成为人气王。

书中每一条理论都有严谨的社会学研究作支撑，并经过了作者长达8年对数以万计的美国人进行的试验验证。

人气雪球翻滚理论，是20几岁年轻人的必修学分，让你在职场和情场中游刃有余。

最终，你收获的不仅仅是伴随一生的朋友、恋人和贵人，还有成功的人生！

作者简介

莉儿·朗帝
女版“卡耐基”
人气教主
全球畅销书作家
最受欢迎的人际沟通专家

当过模特，做过导游，演过戏剧，有过空姐经历，这就是当今最受欢迎的人际沟通专家与顾问——莉儿·朗帝。

目前，她专门从事人际沟通技巧传授，长期替《财富》杂志前500强企业的高级主管及面对客户的一线职员授课，帮助他们成为更有效率的沟通专家。

此外，她曾受邀在全美的各个大城市发表演讲，并为美国国际组织、外国政府及大型企业举办讲习会，受到《纽约时报》、《芝加哥先锋报》及《时代》杂志的极大推崇。

她的著作曾在许多知名杂志与专业期刊中刊载，包括《新女性》、《今日心理》、《阁楼》及《柯梦波丹》。

莉儿目前定居纽约，曾出版9本畅销著作，其中包括《十秒钟令你不同凡响》、《如何与任何人谈论任何事》。

<<翻滚吧，人气雪球！>>

书籍目录

第1章 准备好了吗？ 翻滚你的人气雪球吧！

你身边是否有一些“人气王”，无论走到哪都有很强的“存在感”。当他们走进满是陌生人的房间，人们会微笑期待；走进单身酒吧，人们会抬眼关注；走到谈判桌前，对手会本能地觉察出：“这人很厉害。”要想摆脱“羡慕嫉妒恨”，就作好准备翻滚你的人气雪球吧！

准备1 友人，爱人和贵人，你生命中缺了哪一种人？

准备2 为什么有些人能呼风唤雨？

准备3 读过本书，行动就会不一样

第2章 翻滚人气雪球，让陌生人不由自主喜欢你

微博上什么都能说，人群里挤不出半句话？

没法打电话给陌生人，只能靠短信和伊妹儿？

和刚认识的人交谈时常常出现尴尬的沉默？

陌生人有那么重要吗？

当然！

别忘了朋友、基友、恋人、贵人、客户……都是从陌生人开始的。

翻滚人气雪球第一关，让陌生人不由自主喜欢你！

妙招1 如何让人真心喜欢你，而不是敷衍你？

妙招2 阳光的心态可以照亮周围

妙招3 让每个人感觉自己与众不同

妙招4 怎样说“谢谢”更能打动人？

妙招5 肢体碰触的魔力

妙招6 你对别人笑，别人也会报以笑容

妙招7 善于倾听的人最受欢迎

妙招8 小心触地雷！

你的措辞可能得罪她

妙招9 像钉子一样倾听男人，像点头小鸭子一样倾听女人

妙招10 甩掉负能量

妙招11 喜欢自己，别人也会喜欢你

妙招12 像皇室贵胄般搞定一屋陌生人

妙招13 人气王怎样握手

妙招14 注意！

不同方式的拥抱代表不同含义

妙招15 像赢家那样交谈

妙招16 如何改掉害羞的“毛病”

妙招17 乐观自信，离成功更近

第3章 翻滚人气雪球，壮大你的好友队伍

通讯录里有几百个朋友，但是难过的时候都不知道该联系谁？

<<翻滚吧，人气雪球！>>

有些朋友刚开始时和你“酒逢知己千杯少”，过一段时间后却让你感慨“人生若只如初见”？友情也有时效性，除非你懂得交换彼此的价值，让双方都觉得“有你真好”。

翻滚吧，人气雪球！

让你的好友队伍壮大起来，有了他们你的人生将更加美好。

攻心计1 人为什么需要朋友

攻心计2 友情是“价值交换”的结果

攻心计3 读懂闺蜜，给她一个惊喜

攻心计4 铁哥们也要说点肉麻话

攻心计5 投其所好，制造认同感

攻心计6 礼物能让朋友睹物思人

攻心计7 怎样面对不接纳自己的小圈子？

攻心计8 举手之劳就能带来职场晋升

攻心计9 怎样面对不合群的人？

攻心计10 怎样靠近比自己优越的人？

攻心计11 发掘别人身上的魅力，就是在散发自己的魅力

攻心计12 打喷嚏也能成为特长，只要敢于与众不同

攻心计13 怎样与不同文化背景的人打交道？

第4章 翻滚人气雪球，寻获伴你一生的恋人

很想对某人表示好感，却始终开不了口？

身边异性朋友很多，俨然大众情人，却没人和自己真正交往？

为何男人最初的热情消退不见，而女人总爱胡思乱想？

抛开纠结，开始翻滚你的人气雪球，为你的爱情人气加分吧！

你将发现相爱容易、相处亦不难。

秘密1 为何偏偏爱上你

秘密2 看清爱情的真面目

秘密3 如何让爱情长久？

秘密4 把朋友变成爱人

秘密5 别让情欲影响爱情

秘密6 谁更容易爱上你？

秘密7 别宅了，让你喜欢的人遇见你

秘密8 怎样让你喜欢的人爱上你？

秘密9 女人如何应对搭讪？

秘密10 男人如何把妹？

秘密11 如果被拒，如何下台阶？

秘密12 收集对方兴趣点，制造共同话题

<<翻滚吧，人气雪球！>>

秘密13 TA 不开心时该怎么办？

秘密14 怎样和男人相处？

秘密15 处理人际关系，听听她的意见

秘密16 男人怎么面对女人的抱怨？

秘密17 善于恭维的男人更有魅力

秘密18 请理解他的沉默

第5章 翻滚人气雪球，积累你的贵人资源

你学历不低、能力不比别人差，为何总是得不到上司的提拔？

你知道你身上有许多才干可以为你交换来贵人资源吗？

你懂得如何积累各行各业的人脉，为自己购买一份“贵人保单”吗？

翻滚人气雪球，让贵人资源越积越多，职场不再原地踏步，人生也因此少走弯路。

手法1 分享自己的才干，享受对方的能力

手法2 总有一天他会帮上忙

手法3 他们可以从你身上得到什么？

手法4 积累各行各业人脉，买份“人脉保险”

手法5 谁是紧急关头能帮助你的人？

手法6 寻找旧交，老朋友也是人脉资源

<<翻滚吧，人气雪球！>>

章节摘录

第一章 准备好了吗？

翻滚你的人气雪球吧！

你身边是否有一些“人气王”，无论走到哪都有很强的“存在感”。

当他们走进满是陌生人的房间，人们会微笑期待；走进单身酒吧，人们会抬眼关注；走到谈判桌前，对手会本能地觉察出：“这人很厉害。”

要想摆脱“羡慕嫉妒恨”，就作好准备翻滚你的人气雪球吧！

准备1 友人，爱人和贵人，你生命中缺了哪一种人？

“朋友的帮助让我渡过难关。

”约翰·列侬（John Lennon）曾唱道。

这话可不仅仅是句歌词而已。

咱们大家都需要朋友的帮助。

就算今天用不着，明天、后天，总有一天会用到。

有的人从没意识到这一点，直到一切为时已晚。

他们投资股票、债券或房地产，以为金钱能带来孜孜以求的安全和幸福感。

但悲哀的是，他们忽略了人生最重要的投资，没有把时间用在寻找、结交、呵护真正的友情和真挚恒久的爱情关系上。

有些时候，我们简直是一群傻瓜，被性遮蔽了双眼，看不见两性之间的真爱。

倒不是说小鸟和蜜蜂（birds and bees，比喻女人和男人。

英文中给孩子讲性知识的时候常常会用这个隐语。

——译者注）有什么错，咱们在后文中会讲到这些迷人的小东西。

但是，在咱们的讨论中不会有虚构的神话，也不会有离谱的所谓魔力之说。

我们要现实而真切地看待爱和性，因为爱情鸟总是咏唱着甜蜜的谎言，小蜜蜂又总是蜇得人剧痛无比。

我们还要谈谈友情，因为随着我们日益成熟，同性和异性间的友情会在生活中占据越来越重要的地位。

在这本《翻滚吧，人气雪球！

》一书中，我们要探讨以下几类关系。

男女之间存在柏拉图式友谊吗？

根本没这回事！

（真有这种事儿？

）很多人，尤其是男人，认为男女间根本不可能有柏拉图式的友谊（也就是不牵涉性的异性友情），除非双方觉得彼此根本不来电。

人们对柏拉图式友情的定义也各不相同，这把问题搞得更加复杂了。

我请一位女友给这个词下个定义，她迅速答了出来，一丝感情都不带：“就是跟一个你尊敬、欣赏的男人之间的友谊嘛，跟他上床要么没好处，要么你根本没那个欲望。”

随后我请一位男性朋友下个定义。

他的回答饱含着焦虑和担忧：“柏拉图式的友情，实际上就是个一眼就能看穿的残酷的拒绝策略。

男人对漂亮女孩子表达爱意的时候，这女孩子一句话就能把他敲成碎片——‘我只想和你做朋友。’”他停了一下，捧着头，伤心地加了一句，“把那蠢蛋的心撕成好几瓣。

”他承认，以前有个女孩子跟他说过这种“只想和你做朋友”的话，重重地伤了他的心。

不好意思，如果我可以插一句的话（毕竟我是作者嘛），我认为异性之间绝对有柏拉图式的友情，我自己就有个这样的朋友。

事实上，他不止是我的“朋友”哩，他还是我的室友！

（纽约的昂贵房租造就了这种怪异的人际关系。

）菲尔（Phil）把他和柔弱异性间的光荣胜利和伤心惨败对我和盘托出，他的这些亲身经历验证了本

<<翻滚吧，人气雪球！>>

书引用的不少理论，把它们变得更加真实生动。

如何获得爱，如何给予爱，如何留住爱 爱情的魔力让世界运转起来，生生不息。

是啊，没错，爱情。

男女之间的爱情是如此神秘又神奇，如此不可思议，以至于人们都没法给它下定义。

在所有的情感中，它的威力恐怕最为强大——让人头晕目眩，失去理智，可奇怪的是，人们最渴望得到的就是它。

我们常说，在爱情面前我们毫无办法。

我们不会说自己意外地“陷入友情”，或是“陷入人际关系”，可我们会说“陷入情网”，就好像我们情非所愿地上错了船似的。

一旦我们登上了爱的小船，绝大多数人都不记得要检查一下船身，看看有没有破洞。

我们甚至都不看航海图，懒得去想这段感情会把我们带向何方！

阳光多么明媚啊，我们微笑着，把风帆升起来，任由微风带我们驶向大海。

他打电话来了？

他送花来了？

他说他爱你？

这就好像一波巨浪，把你推向高高的浪尖，你觉得自己好像身处世界之巅。

你笑啊，说啊，哼着小曲，跳着舞步，跟他尽享鱼水之欢，整个世界都在旋转。

她说她还没作好准备，没打算谈恋爱。

她只想跟你做朋友？

你怀疑她在跟别人约会？

一个浪头砸过来，把你闷在里头，你觉得自己就快淹死了。

如今，阳光不再明媚，天上乌云密布，剧烈的暴风雨就要袭来。

大风和海浪打得你睁不开眼，你没法驾驭这段关系，稳住这艘颠簸的爱船。

这成了一场永远醒不过来的噩梦！

我们会用很多篇幅来讨论爱情——如何获得爱，如何给予爱，如何留住爱。

你也会上几节“航海课”，学会避开暴风雨。

男人间的友情，你懂吗？

“哥们，我非常在乎你！

” 19世纪，男人之间十分亲密，他们彼此分享生活中最私密的细节，给对方写深情款款的信，甚至还会睡在一张床上。

同性恋吗？

绝对不是！

人们不但允许这种友谊存在，而且无论男女都十分尊重这种情谊。

可如今，一提到男人间的深厚友情，男人们就像尾巴上绑了个空罐的小狗，忙不迭地逃走了。

事实上，有些男人甚至连“我的朋友”这几个字都不好意思说。

我大学时期的好朋友曼尼就是这样。

多年来，我常听他提起最好的朋友约翰。

他会这么说：“约翰啊，他是我哥们。

” 有时候他会把“哥们”替换成“兄弟”，或者是“死党”。

要是非说“朋友”这两字不可，他就在前头加上一串雄赳赳的形容词。

我着手写这本书的时候曾经问他：“曼尼，你有多少个男性朋友？

” 曼尼挠挠头，好像第一回听说朋友这个词似的。

“朋友？

你是说那种一块扛过枪一块同过窗的朋友？

” “曼尼，这么说也行。

可是，跟你关系不错的男生中，除了那些只会跟你一起泡妞、喝酒、打球的家伙，难道就没有别人了吗？

<<翻滚吧，人气雪球！>>

没有那种真正了解你，理解你的人吗？

” 他耸耸肩，说道：“理解？

男人不需要百分之百的理解。

” 从他那洋洋自得的笑容里，我能嗅出一丝味道——他对这番高见很是得意。

“那好吧，那你跟谁分享心情和感受呢？

” 可当我问出这句话以后，他的得意马上不见了。

曼尼挠挠脖子，说：“得啦，莉儿。

你不是要跟我来罗伯特·勃莱（Robert Bly，美国“深度意象派”的代表诗人。

——译者注）那一套吧？

我知道你的意思，但我可不是那种娘娘腔，跑到森林里脱光了，又是敲鼓又是跳舞的，去发现什么婴儿期的自我。

” “女人想让我们表达情绪（说到这个词，他眉头皱了一下），因为她们认定我们是有情绪的。

当然，有时候我们也有那么一点儿。

可它们隐藏在水底下，要是我们把它们弄到水面上来，就不对劲啦。

” 然后，曼尼抬起一根指头，往空中戳了戳，像一个哲人似的说道：“精灵有神力，是因为它藏在瓶子里。

” 接着他又补上一句：“你自己琢磨去吧！

” 我决定不跟他理论了——回头再说。

男人和女人，谁更善于交友？

“唉，为什么男人就不能像女人那样呢？

” 一提起友谊，恐怕绝大多数女性都会这么问。

我们总爱自封为“友情专家”，可我们真的名副其实吗？

你觉得友情专家的定义是什么？

如果你认为友情专家就是“有一大群朋友”，那么女人肯定是。

如果你认为是“对彼此没说出来的话十分敏感”，那么女人是。

如果你认为是“对女性朋友的感情比对世上所有人都深”，那么女人是。

（有项研究表明，比起老公来，不少女性更喜欢自己的闺蜜！

）如果你认为友情专家是“会谈论友谊、比男性更加坦诚地承认友情的存在”，那么女人是。

如果你问，长大后谁能从同性朋友那里获得更多慰藉，答案是女人。

如果你认为是“了解朋友们的私密生活细节”，那么女人是。

（长途火车上，要是两个女人邻座，那火车到站的时候，她们能以对方为蓝本写出一部小说。

要是两个典型的男人邻座，到站之后，绝大多数都不知道对方的太太叫什么名字——没准连人家有没有太太都不知道！

）如果你认为友情专家“懂得有朋友能让你更长寿、增强你的免疫系统、延缓衰老、减少患感冒、高血压和心脏病的概率”，那么女人肯定是。

一切证据都颇为有力地证明，在友情方面女人懂得更多。

但女人真称得上是专家吗？

这个问题咱们回头再说。

建立你的人脉支持系统 你的骑士军团里都有谁？

想去度个长假的时候，人们会说：“运气真好，我们的朋友汤姆是旅行社的。

” 碰上官司，人们会说：“运气真好，我们的朋友劳拉是律师。

” 如果家里的小狗古菲病了，这句话就变成了“运气真好，我们的朋友维妮是兽医”。

这些事情人们迟早都会碰到，每次他们都这样说。

尽管如此，如果你喜欢打赌的话，你可以放心大胆地押宝——某些事情永远不会发生，而有些事情却总会遇到，而且总是令你措手不及。

当你决定环球旅行的时候，当你因为往家门口扔了个香蕉皮而被人起诉的时候，当小狗古菲病恹恹的时候，你的朋友汤姆、劳拉和维妮会倾力帮忙。

<<翻滚吧，人气雪球！>>

这纯粹是你运气好吗？

如果你聪明的话，你就知道这不单靠运气。

每个人都需要汤姆、劳拉和维妮这样有各种专长的朋友，需要帮忙的时候可以向他们求助。

我把这些人——无论男女——称做“骑士”。

为了把这个比喻解释清楚，我要回到小时候的场景里去——我穿着法兰绒睡衣窝在床上，抱着毛毛熊，迷迷糊糊地快要睡着了。

妈妈给我念着最爱听的故事……有把宝剑嵌在了石头里，谁能把它拔出来，谁就能当国王，可没有一个人能拔得出来。

直到有一天，一个脸上长着雀斑、名叫亚瑟的男孩子把剑抽了出来，就像把刀子从黄油里抽出来那么轻而易举。

于是他成了亚瑟王，还娶了一个名叫吉娜薇的大美女。

我最爱的那一段是婚礼之后，魔法师梅林站起来向亚瑟王和新王后吉娜薇祝酒。

他清清喉咙，庄严地说道：“今时今日，就是圆桌骑士制度的第一天；你们每人都有一个席位。

没有哪个席位比别人的更金贵。

如果某个骑士牺牲了，另一个就会补上，而椅子上的名字会自动换掉。

”他继续说，“现在，我就把你们托付给贤明的国王陛下了。

再见，愿上帝保佑你们每一个人。

”梅林走了以后，亚瑟王站起身来，请大家肃静。

进入梦乡前，我最后听到的话往往是亚瑟王在逐一询问骑士们，“你们对国王忠心耿耿吗？

对彼此忠诚不贰吗？

”有时候，我强撑着不肯睡，要听150个骑士一个个按顺序说出神圣的誓言：“我为人人，人人为我

。”可往往听到第四个或第五个的时候，我就睡着了。

没听着也不可惜，因为我的骑士们会在梦中再度现身。

他们会杀掉鼻子里冒着紫烟和橘色火焰的喷火巨龙，拯救落难的少女。

这些情景让我一整天都觉得很安全。

我真心相信亚瑟王和圆桌骑士们都是真的，万一我遇见危险，他们会奇迹般地出现，救我于水火之中

。”可是，就像亚瑟王终有一天要失去梅林的陪伴而独自执政一样，我也长大了，不得不独自面对这个世界，不再以为亚瑟王和骑士们真有其人。

所以，我现在用真人替换掉了英勇的神话人物。

我有骑士，男女都有。

如果我遇到麻烦，他们会前来帮我杀掉恶龙，救我于水火之中。

当然了，只要在我力所能及的范围内，我也会帮他们杀掉恶龙。

我为人人，人人为我。

用现代的词语来说，这就叫做人际关系。

每个人都需要有个健康的人脉网。

我凭什么这么说？

因为有一年夏天，我碰上了一件非常不幸的事情，后面我会告诉你的。

要是我能重新选择的话，我绝对不希望它发生。

可是，这件事彻底改变了我的人生，让我意识到爱情和友情是人生最重要的事情。

所以，如果你作好了准备，打算用友谊、爱情和一级棒的“人脉支持系统”来充实人生，那咱们就上路吧！

换上新笔芯，这样你就可以签署书中的誓约，也可以把想要重读的段落标注出来。

你正在制订一个能让余生变得更加丰富多彩的计划。

或许有一天，它还能挽救你的人生——就像我曾经经历过的那样。

顺便说一句，在精心设计这份计划的同时，别忘了享受整个过程。

<<翻滚吧，人气雪球！>>

正如约翰·列侬在达科塔的车道上遇刺之前写的：生活就是你在忙于制订计划时发生的一切。

准备2 为什么有些人能呼风唤雨？

我敢打赌，你肯定认识几个能称做“人气王”的人。

我不是说这些人特别漂亮、特别有钱，或是特别聪明。

可是，他们走进满是陌生人的房间，人们会展颜微笑；走进单身酒吧，人们会抬眼凝视；走到谈判桌前，对手会本能地觉察出：“这人很厉害。”

如果他们单身，人人都想跟他们约会。

如果他们结了婚，充满激情的伴侣会倍感庆幸。

如果他们需要帮忙，忠心耿耿的朋友们会赴汤蹈火，在所不惜。

别急！

这些人拥有的东西你也有，没准你比他们拥有的还多呢。

那秘密究竟藏在哪儿？

这就是《翻滚吧，人气雪球！

》要告诉你的。

人人都爱人气王 从我们还是小娃娃，摇晃着婴儿床的栏杆企图引人注意的时候起，直到寿终正寝的那一刻，我们总是希望赢得别人的喜欢。

孩子们把这叫做“受欢迎”，大人们则更喜欢“个人魅力”或“领导力”的说法。

但是，就算不同的时代用着不一样的词语，可大家都知道这是什么东西。

而且人人都想得到它。

通常，人们把这个梦寐以求的本事分成三个部分。

在工作中，他们叫它“沟通技巧”；与陌生人交谈自如时，它被称为“社交技巧”；当空气中弥漫起爱意，首要目标是赢得芳心的时候，他们叫它“吸引力”。

我对这些进行了广泛而深入的研究，作了多场演讲，针对各个部分都写了书，现在我要告诉你一个小秘密。

这三样其实是一回事！

说穿了很简单，掌握了这背后的本质，人们就会喜欢你。

在这本《翻滚吧，人气雪球！

》中，我们要学的就是这种核心能力。

每一章都会教给你寻找忠诚朋友和真挚爱情的方法，从而让你的人生变得更加丰富多彩。

在本书的第2章“让陌生人马上喜欢你”里面，你会找到增强自信以及在派对上如鱼得水的方法。

这部分还会教你一些小窍门，让你无论去哪儿，都能一路播撒阳光，让陌生人绽开笑颜。

第3章“获得真挚永恒的友情”说的是如何寻找友谊，并且留住它们。

它教你寻找形形色色的人来充实并提升自己的人生，还会教你如何说到做到——绝大多数人可是光说不做的。

莎士比亚曾经说过：“世界是个大舞台，所有的男男女女不过是演员。”

你希望自己的生活中出现哪些角色？

这部分内容会帮你进行挑选，然后教你如何赢得并留住他们的心。

第4章“丘比特的秘密”，你将看到一些令你惊讶不已的事实——那个胖乎乎的狡黠小天使拼命要瞒住我们，不让我们知道，可最近的研究已经让这些秘密曝了光。

我们已经把这些珍贵的秘籍转化成了爱情良策，你可以用来吸引心上人，并且留住爱情！

第5章“经营人际关系”帮你寻找身怀各种技能的人，构建一个坚实可靠的支持网络。

就像亚瑟王和他的圆桌骑士一样，你将拥有一支护卫军，说不定哪天就会拯救你的人生——就像我曾经经历过的一样。

消灭“人气驱逐剂” 在这本书中，我们要努力消除天字第一号“人气驱逐剂”：恐惧、不确定感、怀疑，也就是致命的FUD因子（即恐惧Fear，不确定Uncertainty，怀疑Doubt。

——译者注）。

诺曼·文森特·皮尔（Norman Vincent Peale，1898~1993年，世界知名的牧师、演讲家和作家，著有《

<<翻滚吧，人气雪球！>>

积极思考的力量》，是“积极思考”理论的创始人。

——译者注）用了25年时间，想要消灭FUD因子。

他知道，这个世界已经充斥着太多杞人忧天和爱煞风景的人，这些人深信，世界给予他们的唯有折磨。

自诺曼以来，成百上千的励志大师都试着把积极的思维方式注入我们心中，教我们驱除这些因子。可说易行难。

仅仅站在椅子上，捶胸顿足地大喊“我是最棒的！

人人都爱我！

”你还是赶不走FUD因子。

就连戴尔·卡耐基也试图教我们如何赢得朋友、影响他人。

他做得很不错，可他忽略了一个极其重要的因素。

俗话说，一人难称百人意。

寻觅朋友和爱人时，单凭一个类型是无法满足所有人的需要的。

那些能够主动挑选朋友和爱人的人在多年前就已经发现这个错误了。

成功学的教练们还犯了一个错：他们传授的是“他们认为有效果的那些做法”，或者说，哪些是对他们起效的做法，而不是被世界各地负责任的研究者们证实了的方法。

《翻滚吧，人气雪球！

》不同于其他讲人际关系的书，原因在于我讲出来的所有东西都有相应的社会学、人类学或心理学研究来支持。

大多数励志大师还会犯这样的错误：他们告诉我们该怎么做，可随后都不肯等一等，看我们是否同意。

他们在讲坛上布道，然后走下来接受热情的掌声，但听众们很少作出履行的承诺。

或者，他们把这些写成一本书，可读者翻完最后一页就把书放到了一边——往往也把“付诸实践”放到了一边。

这本《翻滚吧，人气雪球！

》可不会让你这么干！

我会请你拿着笔读这本书，跟自己签下契约，也在心底签下“我一定要付诸实践”的承诺。

准备3 读过本书，行动就会不一样 讲人际关系的书很多，但这本书与众不同——你将学到很多具体的方法，这些方法会提升你的能力，帮你变成“人气王”。

理论读起来虽然有趣，可是真正的成长还是需要不断的实践。

这不是一本书，这是一份合同 《翻滚吧，人气雪球！

》绝对有效的第一个原因是：这是一份合同，一份非常私密的合同，这是你和你自己签下的心理契约。

受人尊敬的词典编纂家诺亚·韦伯斯特（Noah Webster）已经故去多年，但他的话仍时常被人引用。关于“合同”二字，他给出的定义是这样的：“合同是一个有约束力的协议，通常在两人、多人或多方之间签署。

”既然我们内心都有“两种或多种声音”，我们就姑且把它叫做“双方合同”吧。

女人照镜子的时候，心里总会出现这样的对话：第一个你：今天我该不该穿这条旧牛仔裤？

第二个你：算了吧，你穿上这玩意就像个鼓鼓囊囊的破沙发！

第一个你：没那么糟糕吧，紧身牛仔裤比较性感。

第二个你：你说什么？

开玩笑吧你？

全是一坨坨的赘肉！

或者说，你是个正在进行内心交战的单身男人：第一个你：我该不该约她出来？

第二个你：当然不应该了，傻瓜。

她会拒绝你的。

第一个你：唔。

<<翻滚吧，人气雪球！>>

可我要是不问，就永远不知道啊。

万一她答应了呢？

第二个你：你？

想得美！

她那么个大美女，怎么会跟你这个歪瓜裂枣的蠢蛋约会？

你内心的两个声音就这样争来斗去。

但是，别担心，你很快就会知道，该如何让这交战的双方签订合同，让你最棒的一面总是胜出。

这份合同有很多条款。

要是你没法每条都做到，没关系。

因为到目前为止，我也不能全都做到。

我只有一个请求：请你认真地思考每一条款。

然后，如果你愿意把那一条融入自己的生活，就请你在旁边的线上签下你的大名。

“合同”背后有社会学研究的支持 《翻滚吧，人气雪球！

》绝对有效的第二个原因是：几乎全部条款的背后都有客观中立的社会学研究作支撑。

我预先要提醒你哦，绝大多数研究文章的写作风格都很怪异。

我称之为“学究腔”。

这种古怪的学术写作风格在精确性方面能得10分，可在易读性方面只能得2分。

请看个例子。

给你30秒时间，看看下面这句话：“若某个概念的分析水平可能导致争议，克莱恩等人建议，使用允许以恰当分析水平来实证检验的衡量方式，研究的正确性和公平性会得到加强。

”看懂了吗？

要是看懂了，那你的阅读水平比我强多了。

这句话的意思就是，“要是你对结果没把握，最好换个容易衡量的检验方法。

”可不管怎么样，我带着兴奋的心情从容地在研究结果中辛勤耕耘着。

这些研究告诉我们一些至关重要、不可或缺的信息。

比如，为什么看《飞跃比佛利》或《飞跃情海》（即美剧Beverly Hills 90210和Melrose Place。

前者讲的是一群住在洛杉矶著名富人区比佛利山的年轻人的生活故事。

后者是它的衍生剧。

——译者注）这样的老电视剧会对你的健康有害，可看《罗丝安娜》或《风流记者》就不会；当女人遇到了麻烦事的时候，为什么有些事男人很乐意帮忙，有些事却不乐意——还有，他们是怎么区分这两种事情的？

我接受了这些令人惊异的研究结果，并把它们转换成通俗易懂的语言。

有时候，我担心自己把它们弄得过于通俗了。

希望你和那些严肃认真的研究者原谅我改变了这些深刻成果的语言风格。

上千读者经验实证 《翻滚吧，人气雪球！

》绝对有效的第三个原因是：它包含了上千人的实证经验——这些经验来自我开设的人际关系研讨会。

8年来，我一直在全世界的英语国家里举办沟通技巧和人际关系的研讨会，我从学生那儿学到的大概跟他们从我这儿学到的一样多，尤其是在“两性间的误解”这个主题上。

从会议室到卧室，再到其他地方，男女间的误解从没断过。

可他们总是犹豫着，不敢问对方“你为什么要……”或者是“你对……的真实感受是什么？”

”在我主持的公司研讨或大众讲座中，听众们可以用匿名的方式把问题写在卡片上，只需标出“男”或“女”就行了。

这样一来就不会有提问的尴尬。

我随后会把问题拿出来做小组讨论，请女性回答男性提出的问题，然后再反过来。

只公开提问者的性别，会让异性群体十分团结，他们给出的答案往往令人惊愕，却又非常真诚。

有了这三条保证，你就放心地把笔灌满墨水吧，开始签署那些能把你塑造成人气王的合约条款，把

<<翻滚吧，人气雪球！>>

那些想要结交你、爱你、支持你的人统统吸引过来。

P9-P19

编辑推荐

《翻滚吧人气雪球》编著者莉儿·朗帝。

从羞怯少年到人气教主，女版“卡耐基”亲身演绎翻滚的人生 有一天，你会发现：当你走进满是陌生人的房间，人们会微笑期待；走进单身酒吧，人们会抬眼关注；走到谈判桌前，对手会本能地觉察出——这人很厉害。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>