

<<5分钟和陌生人成为朋友-101个瞬间>>

图书基本信息

书名：<<5分钟和陌生人成为朋友-101个瞬间化解尴尬的沟通技巧-II>>

13位ISBN编号：9787515801834

10位ISBN编号：7515801832

出版时间：2012-7

出版时间：中华工商联合出版社

作者：唐·加博尔

页数：229

字数：210000

译者：何云

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>

## <<5分钟和陌生人成为朋友-101个瞬>>

### 前言

一位丈夫真诚地对妻子说：“这条裙子不错，如果你再减掉15磅，效果会更好。

”妻子泪奔，冲出房间。

丈夫郁闷地叫着：“我都说了裙子不错，你怎么了？”

”一位女士好心提醒同事说：“你的嘴闻起来有股死鱼味。

”他的脸瞬间涨成猪肝色，从此对她冷漠而疏远。

女士辩解道：“我就是开了个玩笑！”

”你是不是经常说错话，得罪别人，然后只能尴尬地结束你们的交谈？

你是否发现你的处境很困难，而你却不知道说什么或怎么说？

有没有想过为什么有的人在闲聊过程中就可以结交朋友，而你的交谈总是以冷漠的、不友好的对视告终？

如何使用本书《5分钟和陌生人成为朋友》是一本对人际交往非常有实用价值的书。

在第一部分“谁都愿意优雅而又得体地交谈”中你将了解7种至关重要的交流策略。

这些策略可以帮助你建立信心，使自己有能力在困难的情况下说出自己的真实想法。

你还能学到提高自己倾听技巧的相关知识，以便在棘手情况下保持镇静，成为一个有主见的交流者，并能够和难于相处的人进行交流。

在第二部分“职场和生意场上左右逢源的技巧”中，你会学到在41种棘手情况下如何与老板、同事、下级和商业合作伙伴交谈的技巧；在第三部分“私人交往中游刃有余的秘诀”中，将涉及在60种棘手情况下如何与朋友、爱人、孩子、家庭成员和亲戚们交谈等内容。

书中所举101种情况中的每一种都包括几个例子，你可以根据自己的情况灵活运用。

本书书中的第一部分介绍的策略和技巧涵盖全书其他部分内容。

与你自己的情况相比较，在遇到特别的情境都可以参考第一部分的内容。

这样你就能充满信心地知道在任何交谈中如何说出自己的想法。

这本书可以在哪些方面帮到你这本书可以帮助你提升你的事业，在工作中帮助你提升职场人际关系，创造良好的工作氛围。

如果你是个主管，这本书可以帮助你更有效地与员工沟通。

如果你是单身人士，它将帮助你找到般配的伴侣。

家长们：这本书可以指导你帮助自己的孩子在学校表现得更好，并使家庭生活更和睦。

所有这些益处都通过巧妙地提高沟通能力而显现出来。

那么，还等什么呢？

翻过这一页，马上开始吧！

## <<5分钟和陌生人成为朋友-101个瞬>>

### 内容概要

一个男孩对女友说：“这衣服挺好看的，要是你再减个20斤，效果会更好。”

女孩气得扭头就走，男孩叫道：“我说了衣服不错啊，你怎么了？”

.....

你是不是也会像这样经常说错话，得罪别人，最终只能尴尬地结束谈话？

你是不是发现场面很尴尬，但你却不知道该说什么或者说呢？

为什么有的人在闲谈时就能交到朋友，而你的交谈总是以冷漠、不友好告终？

以后你不用再为这样的尴尬而伤脑筋了，沟通专家唐·加博尔在这本书中，将手把手地教你如何应对各种艰难的交谈局面，帮助你巧妙、高效地表达自己的想法，使你的人际关系得到全面的提升。

这本实用、详尽的社交书籍向你展示了如何通过倾听、认同、调整心态等为艰难的谈话做好铺垫，并教你如何表达他人不容易接受的想法而又使对方不感觉受到冒犯。

为特定的情境做好准备，能让你提高在各种谈话中的即时反应能力：

在压力下坚持自己的想法。

- 不带敌意、不让对方觉得刺耳地提出意见。
- 得体地表示拒绝。
- 告诉别人不好的消息时，不会显得冷漠而没有同情心。

.....

《5分钟和陌生人成为朋友：妙对101个人际沟通尴尬》是一本简单明了的交际手册，它将帮助你在需要“说对话”的关键时刻充满自信，而不是焦虑不安。

## <<5分钟和陌生人成为朋友-101个瞬>>

### 作者简介

唐·加博尔（Don Gabor），美国演讲协会会员，Sprint新闻发言人，电视节目嘉宾主持，全美知名培训师，畅销书作家。

唐·加博尔是美国的“谈话专家”，他出版专著，并举办针对各种专业人士的培训，以帮助他们提高社交能力，从而在商务和社交活动中建立卓有成效的人际关系。他还向高管、经理和雇员们展示如何更有效地与同事、客户交谈及合作。

对那些需要个性化训练的人们，唐还提供了一对一的指导，包括讲座、研讨、现场演练、沟通培训和个人咨询。

自1980年开始他已经向各种学（协）会、商业机构、学校和跨国企业展示他的成果。他的客户包括万豪酒店集团、时代华纳公司、光琳贸易公司、谢尔曼和斯特林律师事务所、普华永道会计师事务所、维亚康母公司和其他众多企业。

唐自1991年起成为国家演讲者协会会员，并担任万豪酒店集团和斯普林特及福来托-雷公司的发言人。

他也是各大媒体访谈的常客，唐的作品总印数已经超过1000万册。他还经常参加各种广播电视节目，包括安迪·鲁尼的“60分钟访谈”。

《纽约客》杂志称他为“天赋异禀”的谈话专家。

<<5分钟和陌生人成为朋友-101个瞬>>

书籍目录

第1部分 谁都愿意优雅而又得体地交谈

第1章 得体交谈的7大法门

“得体”指的是什么

T-A-C-T-F-U-L

第2章 10种提升倾听技巧的方法

将注意力全部集中到对方身上

鼓励对方先开口

关注并善用肢体语言

避免不必要的打断

抓住关键词

有反馈地倾听

澄清隐藏的观点

辨别并关注于主要观点

回顾并罗列要点，然后得出自己的结论

认可对方的观点

倾听是一种可以通过练习不断提高的技能

第3章 面对有压力的交谈时，更得保持冷静

放松肌肉以稳定情绪

想象交谈成功以增强自信

运用自我肯定来建立积极的自我对话

编制沟通“剧本”

预习一下

面对意想不到的局面如何保持冷静

自信和内心力量的建立

第4章 学习一些果断的沟通技巧

果断的交流有什么好处

果断程度测试

6步学成果断技巧

第5章 与难以相处的人如何打交道

“压路机”

“百事通”

“游击队员”

“湿毯子” 0

第2部分 职场和生意场上左右逢源的技巧

第6章 与上司沟通一定要时机得当

技巧1 “我要加薪！”

”

技巧2 “你真不公平！”

”

技巧3 “这个期限太荒谬了！”

”

技巧4 “我不想工作到那么晚了！”

”

技巧5 “我工作时间太长了！”

”

<<5分钟和陌生人成为朋友-101个瞬>>

技巧6 “你永远不满意！”

技巧7 “别把我当狗一样！”

技巧8 “别再骚扰我，你这个色鬼！”

技巧9 “我要转岗！”

技巧10 “我不干了！”

确定你的职业目标，每天一个进步

第7章 与属下对话多点善意

技巧11 “你话太多了！”

技巧12 “这项任务彻头彻尾地错了！”

技巧13 “这可不是我想要的井井有条的工作！”

技巧14 “不要再闹了，否则我把你们两个都开除！”

技巧15 “你的牢骚太多！”

技巧16 “我没能遵守对你的承诺”

技巧17 “你没有得到升职的机会”

技巧18 “我不会给你加1分钱的薪！”

技巧19 “我们要裁员”

技巧20 “你被开除了！”

己所不欲，勿施于人

第8章 和同事交流少掺杂个人情绪

技巧21 “不要再邀请我参加什么无聊的聚会了”

技巧22 “你没完没了地聒噪，真让我抓狂”

技巧23 “我不是你的私人接线员！”

技巧24 “你的雪茄太呛人了！”

技巧25 “别再抱怨老板了！”

技巧26 “把你的手从我的桌子上拿开！”

技巧27 “我没法既做自己的工作又做你的！”

技巧28 “我不会为你撒谎的！”

技巧29 “你不是我的上司，所以不要指使我！”

<<5分钟和陌生人成为朋友-101个瞬>>

技巧30 “别和我玩你的竞争游戏了！”

技巧31 “我不会读心！”

技巧32 “别在我背后指手画脚！”

第9章 平心静气地应对推销员和客户

技巧33 “我什么也不想买！”

技巧34 “我一分钱也不想多捐了！”

技巧35 “这食物的味道真是无法接受！”

技巧36 “你弄坏的——你来修”

技巧37 “我想要回我的钱！”

技巧38 “我想要的是一项完美的工作！”

技巧39 “这项工作如果没有按照我的要求完成，我是不会付钱的！”

技巧40 “你的建议彻头彻尾的错了！”

技巧41 “给钱，要不然……”

第3部分 私人交往中游刃有余的秘诀

第10章 朋友之间也要有分寸

技巧42 “别再提起这个话题了！”

技巧43 “我把你的东西弄坏了”

技巧44 “我不想听你的问题”

技巧45 “你需要专业的帮助”

技巧46 “我想搬出去住”

技巧47 “我说漏嘴了！”

技巧48 “我很生气！”

因为你伤害了我的感情！”

技巧49 “我很高兴你离婚了”

技巧50 “我在和你前男友（前女友）交往”

技巧51 “我想和你约会”

技巧52 “我不想和你只做朋友”

第11章 恋人之间要开诚布公

技巧53 “我想知道你是否愿意开始这段感情”

技巧54 “我毁了我们的约会”

技巧55 “我们做爱吧！”

技巧56 “把你的手从我身上拿开！”

<<5分钟和陌生人成为朋友-101个瞬>>

- 技巧57 “我希望你很健康”  
技巧58 “我有一个不可告人的秘密”  
技巧59 “我还没有做好和你做爱的准备”  
技巧60 “你不是我想要的类型”  
技巧61 “我要和你分手”  
技巧62 “我们应该结婚”  
技巧63 “婚礼取消了！”

第12章 夫妻之间要多多地沟通

- 技巧64 “你总是对我想当然”  
技巧65 “在家里我需要有人帮助！”  
技巧66 “去找个工作！”  
技巧67 “你得减肥了！”  
技巧68 “我们的婚姻需要一些激情”  
技巧69 “家里的大事，咱俩得商量着来”  
技巧70 “我喜欢上别人了！”

技巧71 “我要离开你”

第13章 对孩子要多些尊重 174

- 技巧72 “我错了”  
技巧73 “你要按照我的方式做！”  
技巧74 “你永远做不对一件事情”  
技巧75 “写完作业！”  
技巧76 “我不喜欢你的那些朋友！”  
技巧77 “不要做这件事！”

- 技巧78 “你有滥用毒品的问题”  
技巧79 “要么改过自新，要么滚出去”  
技巧80 “你父亲（母亲）和我准备离婚”  
技巧81 “这是我的新朋友”  
技巧82 “我要再婚了”  
技巧83 “奶奶永远地走了”

第14章 对父母要多点幽默感

- 技巧84 “别再把我把当小孩！”  
技巧85 “不用你来教我怎么生活！”  
技巧86 “我想借点钱”  
技巧87 “我的婚姻完蛋了”  
技巧88 “不要和她结婚！”



<<5分钟和陌生人成为朋友-101个瞬>>

技巧89 “我要和一个与我习俗不同的人结婚”

技巧90 “你开车的时候是个危险人物”

技巧91 “我们想把您送进养老院”

第15章 亲戚之间要彬彬有礼

技巧92 “管好你自己吧！”

”

技巧93 “请不要对我的配偶发表令人不快的评论！”

”

技巧94 “这样的礼物可真是够糟糕的！”

”

技巧95 “我再也不想和你争了”

技巧96 “你不能待在这里！”

”

技巧97 “请明天走”

技巧98 “不，我帮不了你”

技巧99 “我们的孩子在吸毒（酗酒）”

技巧100 “你让全家都感到难堪”

技巧101 “让我们永远停止这样的争执吧”

结论

关于唐·加博尔

## <<5分钟和陌生人成为朋友-101个瞬>>

### 章节摘录

版权页：插图：第3部分 在私人交往中游刃有余的秘诀第10章 朋友之间也要有分寸最持久的友谊建立在信任的基础上，并且需要时间的考验。

可是，如果不假思索地提出自己的想法、观点——即使都是出于最美好的意愿——也会迅速毁掉哪怕是最深厚的友谊。

你需要在开诚布公地表达自己的看法和委婉地提出建议之间找到微妙的平衡，并且平静地接受朋友作出的决定。

下面是一些日常情况下可能在两个朋友之间出现的问题，以及你如何巧妙地应对的示例。

技巧42 “别再提起这个话题了！”

”有的人就是喜欢听到自己的声音。

如果你的朋友喜欢没完没了地胡扯，首先你要试着提醒他——他说得太多了。

你可以说：“你今天早上喝了多少杯咖啡？”

你说话就像连珠炮一样！

”“你叽叽咕咕地足足说了10分钟！”

休息一下。

另外，告诉你一些让我非常兴奋的事情！

”如果朋友在对你发表什么长篇大论，你需要更加直接一点。

用平静的语调叫他的名字，以引起对方的注意，然后你可以说：“爱丽丝，我不希望你再见缝插针地说话了！”

我想说点事情。

你不介意换我来说话吧？”

”“托尼，我理解你因为……而沮丧，但是请让我说点事情，好吗？”

”“格雷丝，你能停一下吗？”

我发现你一直不停地说啊说啊的，而不想听听我说什么。

我现在能说吗？”

”如何让“话匣子”停下来人们在紧张、对沉默感到不舒服、希望用自己渊博的知识给你留下印象的时候会不停地说话。

下面介绍一种让你的“话匣子”朋友停下来的3步方法。

第1步：用两三个只需要一两个词就能回答的封闭式问题打断对方。

这样可以打断他的话，并让他知道，你一直在倾听，但是现在你有话想说：“你几点到那个晚会的？”

”“有谁参加了晚会？”

”“你有没有遇到什么有趣的人？”

”第2步：在朋友回答了你的问题之后，立刻开始发言，并和大家分享你的相关经历。

如果你不马上开始，那个“话匣子”就会接着刚才被你打断的话题继续滔滔不绝了！

你可以说：“说到遇到人，我在公园遛狗的时候遇到了一个有趣的家伙。

他的狗直接朝我的狗冲了过来，结果我们就聊上了。

后来我们发现我们居然都在……上课。

”第3步：别让“话匣子”打搅你。

你可以说：“等等，别打断我，我还没说完呢！”

”技巧43 “我把你的东西弄坏了”当你弄坏了朋友借给你的一把工具、一台相机或者其他东西时，你要怎么说？”

第一个反应可能是否认这是自己的错，把损坏的范围轻描淡写或者把损坏的东西价值最小化。

但是这种反应，可能会让朋友很不高兴。

巧妙地将你借的东西的损坏情况告诉朋友的方法就是不添油加醋也不轻描淡写地客观解释所发生的事情。

然后承担责任，进行道歉，并尽自己所能改正错误。

## <<5分钟和陌生人成为朋友-101个瞬>>

下面是3个如何为损坏了某人的财产而承担责任的例子：“杰伊，关于你的车，我有坏消息告诉你。右尾灯被我撞碎了，不过我会出钱把它修好。

在你的车送去修理的时候，维修公司会给你租一辆车。

出了这种事，我很抱歉。

”“玛丽亚，今天我没法把你的皮夹克还给你，因为袖子被钉子刮破了。

不过，我想我可以找位裁缝把它修补好。

我知道这是你最喜欢的夹克，很抱歉。

裁缝向我保证你绝对不会发现修补过的痕迹。

我希望你不要不高兴。

我真的非常抱歉。

”“爸，您借给我的电锯出了点问题。

不知怎么回事，发动机就是启动不起来。

我知道您需要一把锯干活，所以我给您买了一把新的，我还会试试能不能把旧的修好。

”技巧44“我不想听你的问题”你有没有一个总喜欢向你诉说自己生活中各种问题的朋友？

尽管人们说好朋友就应该是最贴心的听众，但即使是最好的朋友不断重复地说起他（她）的爱情、生活、工作或者家人时，也可能让你厌烦之极或走神儿不已。

怎样告诉朋友你已经听够了他（她）的故事，而又不会显得自己冷酷无情或者漠不关心呢？

首先，通过认同你朋友的感受并表达同情。

然后告诉对方你对他（她）找到解决办法的能力有信心，并表示支持。

然后加上一句，你并没有什么好的办法，而后巧妙地转换一个更积极、有趣的话题。

下面是一些巧妙转换话题的例子：“我看得出，你的工作给你造成了很大的麻烦。

希望我能够知道该告诉你些什么，但是我不知道。

我肯定你会解决这个问题的。

换个话题吧，我一直想告诉你关于……”“听到你的感情生活一团糟，我很抱歉。

但是除了说‘如果你不幸福，就做出改变’之外，我不知道还能说些什么。

说到改变，我一直想告诉你的是……”如果你的朋友一直沉溺于他（她）的问题，你可能需要更加直接地、用一种理解但是坚定的口吻说：“我为你感到难过，但是我们好像进行这样的谈话很多次了。

我们谈些别的，你不介意吧？

”技巧45“你需要专业的帮助”你有没有这样的朋友，他（她）处理个人问题总是非常困难？

你的朋友是不是经常会哭着给你打电话，请求你的建议和支持。

但是依然会麻痹地、无力地一次又一次地犯同样的错误？

人在什么时候需要专业的帮助呢？

多数心理健康专业人士都认为，每个人都会犯错误，但是当它们不断犯同样的错误时，就需要专业的帮助。

你怎样才能建议朋友寻求专业机构的帮助，而又不会被朋友认为是你看不起他或者在批评他呢？

如果你把建议用问题的形式，特别是当他（她）向你征求建议的时候提出来时，朋友可能更容易接受。

不要因为其过去犯的错误的批评他（她），不要只是建议某种特定的解决办法。首先，重复一下朋友的处境，表明你仔细听了，然后提出一个温和的问题。

下面是一些例子：“听上去好像你非常有挫败感，而且被你所有的问题压垮了。

你有没有想过寻求一些专业的帮助来解决这些问题呢？

”“显然……让你感觉很失败，为什么不去找个咨询顾问和治疗师谈谈呢？

这些人能够给你一些专业的建议。

这样做可能会有很大帮助。

另外，现在你还能失去什么呢？

”如果你的朋友心存疑虑，说：“哦，我不知道。

跟治疗师谈谈的想法让我感觉紧张。

## <<5分钟和陌生人成为朋友-101个瞬>>

你永远不会知道一个心理医生会问什么问题或者会发现什么！

还有，我不想让一个陌生人告诉我该怎么做。

”你可以回答：“我同意，作出决定有时候是有点吓人，但是好的治疗师会给你反馈并帮助你自己作出决定。

我认识一个治疗师，你可能会喜欢。

为什么不给她打个电话，听听她怎么说？

”技巧46“我想搬出去住”你最好的朋友有没有要求和你同住，而你当时觉得是个好主意就同意了？

可是现在，你发现你们的生活方式太不相同了，你改主意了。

你该怎么告诉你的室友，为了保住你们的友谊，你要搬出去呢？

下面的话可以帮你提起这个话题：“鲍勃，我要跟你谈谈。

你能把音响关一会儿吗？

这样我们才能听见彼此说的话。

”如果朋友说：“什么？

声音太大了？

嘿，这曲子很了不起吧？

我请了几个筒子过来。

聚会时间到了！

”你可以说：“听着，鲍勃，这就是我想告诉你的。

我决定再找个地方住。

这跟你个人无关，毕竟你是我最好的朋友。

只是你这样大声地放着音乐，朋友们总是来来往往，让我没法学习。

”如果朋友说：“哦，得了吧，你只是不高兴我总是把脏盘子扔在池子里。

”你可以说：“好吧，我不喜欢跟在你后面收拾，这是一个问题。

但是，我们的生活方式真的是太不一样了。

你喜欢叫外卖，而我负担不起。

你喜欢整晚办聚会，可我还要学习而且要早起去上课。

我担心如果我们还住在一起，会伤害我们的友谊，我不想让这样的事情发生。

我已经计划下个月底搬出去，这样你也有时间再找一个室友。

不过，你依然是我最好的朋友。

”技巧47“我说漏嘴了！

”朋友为彼此的隐私保密，使得他们之间的信任和友谊不断加深。

向别人透露朋友的隐私会打破这种信任，而如果朋友发现了，将会对友谊产生极大的伤害。

可如果你不小心说漏了嘴，透露了朋友的隐私，结果会怎么样呢？

你是应该假装没事发生还是应该向朋友坦承自己的鲁莽？

如果朋友从第三方那里发现是你泄露了他的隐私，就要做好迅速结束你们友谊的准备了。

从另一方面来讲，如果你解释清楚你只是无心之过或者是判断上的失误，朋友可能会原谅你。

不论你的朋友反应如何，都要准备好面对愤怒，并努力帮助他冷静下来。

这样做很困难，但你还是应该试试：“我确实做了一些很愚蠢的事情，后果可能让你抓狂。

我不小心告诉……你……的事情。

”如果你的朋友发了脾气，说：“我没法相信你和你的大嘴巴了！

特别是你答应过为我保守这个秘密！

！

”你可以回应道：“我知道你很生气。

你说过不要告诉任何人，而我搞砸了。

我想亲自告诉你，这样你不会觉得我故意在背后八卦你。

如果你以后再也不想理我了，我能理解，但是我真的很抱歉，而且我感觉很糟糕。

我希望你能够原谅我，因为我还想和你做朋友。

## <<5分钟和陌生人成为朋友-101个瞬>>

”技巧48“ 我很生气！

因为你伤害了我的感情！

”还记得上次朋友如何伤害了你的感情或者让你抓狂吗？

他（她）可能说了一些很伤人或者揭你隐私的话。

当这种事情发生的时候，你能做的事情就是摊到桌面上谈。

毕竟你的朋友不可能完全了解你的想法，所以让朋友知道他（她）怎样冒犯了你就要完全靠你自己了。

在你提到这个话题的时候，脑海中要时刻想着以下几个重点。

你的朋友可能：完全没有意识到你的感情受到了伤害。

觉得他（她）的言行并没有伤害到你。

觉得因为你们是朋友，你会原谅他（她）考虑不周或者不当的行为。

你的朋友听到你说自己受到伤害或冒犯时，可能会很尴尬。

但是，如果你能冷静、直接地提出问题，声音要自信，这时，你们的友谊可能会更牢固。

你需要这么说：“我想让你知道的是，当你.....时，真的伤害了我的感情。

”如果你朋友说：“等等，等等！

你为什么那么情绪低落？

我什么也没做！

再说了，我说.....完全是在开玩笑。

”你可以说：“可能你没有意识到，但是当你在我不认识的人面前不断用.....开我的玩笑时，让我心里不舒服，还有点生气。

我开始有点怀疑，你那样说的时候，是不是就是那个意思。

你是吗？

”如果你的朋友说：“当然不是那个意思。

我只想找点乐子，就那样。

真的，我实在是不知道我那种行为让你不高兴了。

”你可以回应道：“我没觉得你真的是那个意思，所以我让你停下来。

我不希望这件事情闹大了，但是我真的不想成为你玩笑的素材。

好吗？

”技巧49“ 我很高兴你离婚了” 如果一个朋友经过多年的不幸婚姻后，终于决定离婚了，你会说什么？

你会高兴得跳起来？

数落他（她）前配偶的不是？

还是问东问西以满足自己的好奇心？

考虑到你的朋友可能会有一些情绪，从如释重负到痛不欲生，所以你最好保留自己的看法，当一个好的听众，让他（她）完成大部分的谈话。

在这种情况下，闭口不言是避免发表一些莽撞言论并使朋友难堪的最佳策略。

以下是一些不能说的事情：“大家都认为你们是天生一对。

发生什么事情了？

”“我就知道你们的婚姻长不了。

但是你为什么一开始要和那个混蛋结婚呢？

”“你的婚姻能够持续这么久，这倒让我很吃惊。

”“我很好奇你要花费多长时间才恢复理智。

”“谁提出的离婚？

”“你爱上别人了？

”“对这件事情，你家人怎么说？

”对一个刚刚离婚的朋友，你能说的最有安慰效果的话语是什么？

由于祝贺和怜悯都不合适，你可以简单地说：“听到这样的结果，我很遗憾。

## <<5分钟和陌生人成为朋友-101个瞬>>

” “ 离婚是件很艰难的事情，但是你会没事的，你会挺过来的。

” “ 现在你感觉怎么样？

” 技巧50 “ 我在和你前男友（前女友）交往 ” 还能有什么比约会朋友的前配偶或者恋人对友谊产生的威胁更大呢？

在你介入这种复杂情况之前，先考虑以下这些重点： 他们的分手是双方的选择，还是一方抛弃了另一方？

他们双方是否经过足够长的时间适应各自的生活？

你的朋友是否开始了新的关系？

你朋友对他（她）过去的关系是如何看待的？

你朋友对之前的关系感到愤怒或者痛苦吗？

你的朋友还希望破镜重圆吗？

朋友的前任是否愿意与你交往？

你觉得朋友会对你约会他（她）的前任有什么反应？

你是否愿意冒着失去友谊的危险与这个人开始交往？

与朋友的前任开始交往并不是一件容易的事情，它可能会轻易地毁掉你们的友谊，而且无法挽回。

如果你尚未开始这段感情，你可以和朋友提起这个话题看看他（她）是什么反应。

仔细听并观察你朋友的反应。

他（她）可能会说：“没问题，我为什么要担心？

我只是对这个主意感到不舒服罢了。

” 以下是两种例子供你借鉴：“李，我一直想知道，如果我约珍妮出去约会，你会有什么看法。

我知道你们上个月分手了，如果我这样做让你觉得不舒服，我不会邀请她。

我们的友谊对我来说很重要，我不想伤害你。

” “ 乔迪，你前男友约我出去。

既然你们已经分手了，而你也在和其他人约会，我想知道你是不是反对我和他约会。

他人看起来不错，可如果你觉得不合适，我会拒绝他。

” 如果你已经开始了约会，并希望告诉朋友你已经与他（她）的前任坠入情网，你可以说：“南希，在你从别人那里知道之前，我想告诉你些事情。

我和哈利已经约会了大约一个月的时间，我们真的很喜欢对方。

你是我最好的朋友，我不希望做任何伤害你的事情，但是我不知道你发现这件事情的时候会有什么反应。

我知道你和哈利离婚已经是去年的事情了，我和他约会不会让你感到不快的，我说的没错吧？

” 技巧51 “ 我想和你约会 ” 有没有觉得和一位朋友或者熟人约会很困难？

为了帮助你克服被拒绝的恐惧，首先要利用一些非正式的邀请，大家在一起消磨时间从而了解双方如何反应。

你可以说一些：“简，我们在你姐姐的婚礼上相处得很愉快。

找个时间，我们一起去跳舞怎么样？

” “ 杰克，我想和你去打网球。

有没有兴趣带我一起去？

” “ 苏珊，如果你下班后没有其他的事情，想不想和我一起吃饭看电影？

” 如果对方对你提议的回应是积极的，那么他（她）接受你正式约会的机会就会大大增加。

一般来说，你约会的建议越明确，对方热情接受邀请的可能性也就越大；或者彬彬有礼的拒绝之下还有在更方便的时候进行约会的可能。

下面是一些邀请对方约会的例子：“周四晚上球赛（戏剧、音乐会等）的票，我多了一张。

如果你能和我一起去，我会很高兴的。

然后我们可以找个地方吃点东西。

想起来挺有意思的！

” “ 你说过你喜欢有民族特色的食物，我想下周五晚上带你去一家很棒的意大利餐馆——就这样，如

## <<5分钟和陌生人成为朋友-101个瞬>>

果你不忙的话。

” “下周日，我们登山俱乐部会有一次半天的登山活动。

那些人都很友好，客人会受到热烈欢迎。

你和我一起去好吗？

我想你会喜欢的。

”如何温柔地拒绝约会邀请的情况不外乎以下两个中的一个：礼貌地拒绝，没有进一步的鼓励；

“不”后面还有下一次约会邀请时可能的“好吧”。

我这里有一些温柔拒绝的例子可以告诉对方“也许下次可以一起出去”：“不好意思，我这周五晚上很忙，但是我很想和你下周出去。

” “下班后再看一场电影经常让我觉得很累，不过我们可以一起喝杯咖啡然后找个地方吃点东西。

” “我很想和你一起去参加活动，但我周六已经有安排了。

不过我真的很想去，所以也许下次可以吧。

”如果你不想和某人出去，不要编造理由，直截了当地说出来就好。

要友好，但是语气要坚定：“我真的没什么兴趣，但还是要谢谢你的邀请。

”对于拒绝要大度地接受。

受到三次拒绝就是很好的暗示：对方不想和你出去，以后也就不再问了。

同样的，记住，对方拒绝你的约会也不意味着世界末日来了，再找一个更愿意花时间和你在一起的人就是了。

你可以说：“没关系。

我只是觉得我应该问问你。

”技巧52 “我不想和你只做朋友”友谊中最微妙的一种情形，可能就是一个人希望把纯友谊转变成爱情。

让朋友知道你的感受，既不会让自己看上去很傻，同时又不会使朋友感到难堪，你能说些什么呢？

如果朋友也有这样的想法，你怎样才能知道呢？

爱上朋友到底是不是好主意呢？

这样做的风险在哪里？

把友情变成爱情有几项风险。

如果你的冒险成功了，你就会拥有世界上最好的东西——一个朋友，同时也是你的爱人。

而另一种情况则是，如果你与朋友的爱情不能够成功，你们的友谊可能会受损并需要一些时间恢复，甚至会形同陌路。

在你准备与朋友投入爱情的怀抱之前，要诚实地问自己：你们两个是不是有共同的兴趣爱好、价值观和让爱情关系持续的共同目标。

如果答案是否定的，那么你最好让友谊保持现状。

如果你觉得有产生爱情的可能，就要把自己的真心话说出来，比如：“我已经和别人约会一年多了，但也许你也知道一些，我更想和你而不是别人在一起。

我想我说的意思是，我喜欢你超过了朋友的程度。

” “我知道这听起来有点好笑，我们是朋友，可我觉得对你的感觉比其他任何人都亲近。

我真的很喜欢你——我的意思是不仅仅是朋友那样的喜欢。

” “我不知道该怎么说，但我对你的感觉在过去的几个月里发生了变化。

我希望我们不仅仅是朋友。

”如何应对拒绝尽管你的情绪可能溢于言表，你充满爱意的表白换来的结果可能是朋友的大惊失色并由此引发的消极回应。

如果真的是这样，不要迫使朋友说或者做任何他（她）没有准备的事情。

也就是说，如果你的朋友拒绝了你的爱情表白，大度地接受这个结果，说：“我不是想要让你难堪或者让你面临这样的困境。

我只是想告诉你我的感受，因为我希望你也能有同样的感觉。

我理解你对我没有那种感觉，我也接受这种结果。

## <<5分钟和陌生人成为朋友-101个瞬>>

不过如果你改变了想法，请一定让我知道。

”对第一次约会的建议 表现你的幽默感，以及你希望获得的乐趣。

计划一次非正式的活动，可以使你们彼此有所了解。

发现对方喜欢些什么，有什么兴趣。

对新事物要持包容的态度。

谈论轻松、愉悦的话题。

不要太急于发生身体接触。

如果你有一个好时机，别犹豫把约会对象的胳膊放在你的臂弯里，在晚上约会结束的时候告诉对方你很享受你们在一起的时光。

对约会对象报以热情的微笑和深深的注视，然后拥抱一下以及来一个吻别。

如果你对于和他（她）约会不感兴趣，一个微笑以及一句有礼貌的谢谢就足够了。

如果你希望再次和他（她）出去，稍后就可以打电话约定下一次的见面。



## 后记

这本书中写到了很多策略、技巧和建议，但是只有你应用在自己的情境时，它们才真正有用。你已经了解了如何在说话之前三思、有效地进行倾听、在重压下放松、坚持自己的看法并且应对难缠的人。

有了这101种棘手情况的解说和上百种应答范例作为指导，你应该做好了在工作和家庭中与人们进行巧妙沟通的准备。

在你公开讨论一些微妙的话题而又不会使其他人感到难堪、受到冒犯或者产生抵触时，想象一下你所能感受到的信心。

你学会巧妙的谈话技巧后，人们对此的反应可能会让你惊讶——他们会喜欢你、尊重你。

除此之外，你还想获得什么呢？

## <<5分钟和陌生人成为朋友-101个瞬>>

### 媒体关注与评论

一直不喜欢和陌生人讲话，进入社会后发现不得不改一改这毛病，于是买了这本书。本以为是一本严肃的工具书，但是看完后发现其实和陌生人讲话也是一件快乐的事。态度比方法重要啊。个人还是挺喜欢的。

——美丽猪书很不错，我已经看了一半，收获很多，尤其对我这样刚从大学出来的人，初入单位不知如何与人相处，书里的技巧都能很好地帮助我。

且不说其他，看了此书，我的信心提升了一大半。

其实交朋友最重要的是用心，我想谁也不会拒绝一个有纯净微笑的人。

——夕黎的鸭蛋黄这本书最大的收益是解决了一些社交上的细节问题。

掌握书中的技巧可以让自己看起来是个社交高手，就算是个菜鸟也可以照猫画虎。

还有许多要注意的禁忌，总体来说是非常不错的一本书。

——零柒柒零曾经在人际交往中陷入僵局，近一年一直在反省自己。

通过和朋友们交流得到了一些经验，自己通过看书也懂得了一些，但大多属于纯思想性的。

正好看到这本书，它比较直接，从行动上可以给你以指导，所以马上就买下了。

值得慢慢看，在实践中回味。

这段时间虽然接触的人不多，但在有限的接触中我都在努力改善自己，按照书中所说的也做了一些，确实有效果。

当自己打开心扉，勇敢地真诚地给人以赞美的同时也得到了别人的称赞。

顿时，我觉得人生又慢慢变得美好了。

——macolulu大部分的内容都对我很有帮助，对于想加强交流能力的人来说这一本小册子还是很不错的选择，在办公室或等车的时候翻一翻，可以很快加深对在交际中的注意事项的记忆。

——dellbo

编辑推荐

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>