

青少年沟通技巧丛书



丛书主编◎黄薇

一切从沟通开始

张越  
◎著

# 我要 变成 万人迷



广东教育出版社

青少年沟通技巧丛书

丛书主编◎黄薇

一切从沟通开始

我要  
变成

万人



张越  
◎  
著

广东教育出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

我要变成万人迷 / 张越 著. — 广州: 广东教育出版社, 2005.1

(青少年沟通技巧丛书 / 黄薇主编)

ISBN 7-5406-5679-4

I. 我… II. 张… III. 人间交往 - 青少年读物  
IV. C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第122134号

广东教育出版社出版发行

(广州市环市东路472号12-15楼)

邮政编码: 510075

网址: <http://www.gjs.cn>

广东新华发行集团股份有限公司经销

中山新华商务印刷有限公司印刷

(中山市火炬开发区逸仙大道)

850毫米×1168毫米 32开本 5.125印张 128 000字

2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷

印数1-5 000册

ISBN 7-5406-5679-4/C·26

定价: 10.80元

质量监督电话: 020-87613102 购书咨询电话: 020-83796440

# 前 言

我爱玩滑板，你呢？

我爱娱乐不爱背书，你呢？

我爱在好奇心的驱动下研究某种东西，  
你呢？

我爱和志同道合的朋友们一起，谈谈心，跳跳舞，  
展望一下未来，你呢？

一个人一种性格、一个人一种爱好、一个人一种思维、一个人一个世界，一个班级几十名同学，就如同一个拥有几十个主权国家的联合国，你可能成绩平平，常叹人生不满“百”，而他却是地道的“背多分”；她可能是性格外向的“辣妹子”，而她可能就是一个默默无闻的“灰姑娘”；他是“世界警察”无所不管，她是“八卦仙姑”无所不说——世界风雨多变幻，你的铁杆盟友有多少？你的异类死敌有几个？纵横间，你能笑傲江湖吗？

在我们同学与同学的交往中，摩擦、误会在所难免，怎样处理好同学和同学之间的关系呢？

我理解你，我想帮助你，通过“沟通”的形式。这也是广东教育出版社热心而有远见的编辑们组织这套丛书的初衷。

关心中国未来的“大人们”都想为你们的快乐成长出点力，但有些人没有机会，有些人力不从心。而我则十分幸运，可以凭借这套书把一些关于自我发展的

新想法，一些沟通的方法，一些好玩的游

戏，一些奇思妙想溶解在沟通技巧

里送给你们，希望你们

看到它，就像吃了一大颗  
多味夹心巧克力那样开心！

我们都喜欢哈利·波特，因为他懂魔法，  
可以穿墙入地，实现许多愿望。而现实中有一种  
魔法，不知你是否精通，那就是“沟通”。如果你遇到  
过沟通障碍，你就会更深刻地感受到沟通魔法的威力，就像  
邂逅过死亡的人更懂得珍惜生命一样。

本书的着眼点放在你和同学的沟通上，无论你现在与同学  
的沟通能力如何，都希望这本书能给你一点帮助，让你在轻松  
愉悦的氛围里学到更多沟通的知识。

在这本书里，你会通过一些幽默搞笑的小故事、小漫画看到  
一些不常见的沟通技巧，我施展魔法，让各种沟通技巧七十二变，  
等待你用火眼金睛把它们挑出来。

我觉得，想学习任何知识，营造一个快乐的心态是前提。快  
乐的心态就像一个可以随意伸缩的容器，能够放得下无穷大的  
知识。在这本书里，我就设法为大家营造一种快乐的气氛，希  
望你在这里得到你想要的。

好吧，祝你玩得愉快！更愿意看到你成为你们班最  
有人气的“魅力先生”或者“万人迷”。

作者

2004年6月

# 目录

contents

## 1. 自我现状 /1

自我评价 /2

希望有哪些改进 /6

## 2. 清洗你所有的零件 /11

洗脑 /12

我具备成为“万人迷”的品质吗? /25

换位思考 /29

几个沟通游戏 /33

## 3. 在任何场合如鱼得水 /41

→→ “铁公鸡型”同学攻略

——拔掉他的“鸡毛” /42

→→ “嫉妒型”同学攻略

——造就他的优越感 /50

→→ “拆台型”同学攻略

——先发制人 /59

# 目录

contents

- “无赖型”同学攻略  
——找其软肋，投其所好 /65
- “强硬型”同学攻略  
——化敌为友 /72
- “孔雀型”同学攻略  
——让孔雀收屏 /80
- “孤僻自负型”同学攻略  
——来，一起参加活动 /87
- “多愁善感型”同学攻略  
——鼓励她，帮她擦干眼泪 /94
- “麻雀型”同学攻略  
——堵住他的嘴 /102
- “书呆子型”同学攻略  
——拉他一起玩 /109
- “Twins型”同学攻略  
——横插一脚，变成绝代三骄 /116
- “小集体型”同学攻略  
——在气势上压倒他们 /124
- 面对女生  
—— /133

# 目录

contents

→ 面对男生  
——落落大方、自信、含蓄 /142

## 4. 赢在沟通 /149

牢记沟通的目的 /150

缔造双赢 /154

后记 /157





## 材料来源

科学家说全世界最伟大的  
人，同赞会不宝一君，人由大  
的田站最界世全量游航果

会上 如果我说你是全世界最伟大的人，你一定不会赞同；如果我说你是全世界最没用的人，你更不会认同，甚至还会大发雷霆。为什么？因为，那与你的经历不相符，也不符合你的自我评价。

# 1 自我现状





## 自我评价

如果我说你是全世界最伟大的人，你一定不会赞同；如果我说你是全世界最没用的人，你更不会认同，甚至还会大发雷霆。为什么？因为，那与你的经历不相符，也不符合

你的自我评价。

每个人都有个自我评价。我们根据自己的成败好坏对自己作出评价，如果你经历的成功多一些，你就会自豪地说，我是一个很有能力很有潜力的人。如果你的经历中痛苦和辛酸多一些，你就会认为自己是一个软弱和平庸的人，你就不敢轻易想自己能有多伟大了。我们总是根据经历过的事来评判我们自己。我们经常对成功沾沾自喜，而对于失败，我们总是耿耿于怀，甚至就此否定了自己。

推开你的记忆之门想一想，当你第一次学会骑自行车时，当你跑步得了冠军时，当你学会了一个新词，时不时恰到好处地运用它时，你的心里感到什么？是不是有种热气腾腾的喜悦由脚下涌上来，让你浑身舒畅，你是不是感到自己非常了不起，对其他挑战更有信心？

相反呢？当你因说错话而挨骂时，当你耗尽心力仍得不到自己想要的东西时，当你和朋友站在一起，受表扬的是他而不是你时，当你没有能力惩罚冒犯你的人时，当你



没有勇气反驳权威时,你的心里感到怎样?是不是觉得自己很没用,很受打击很受侮辱很灰心丧气,自己瞧不起自己?



这里我们来做一个小游戏,把你的自我评价量化。

拿出一张纸,一支笔,抽出10分钟的时间。

**测验A:** 我们通常的自我评价只是几个词的组合(顽强,聪明,狡猾,世故,勇敢,果断,坚忍,刚强,敏感,偏执,豪爽),只反映自己的过去,而没有和别人横向比较。现在,我们来把自己的各种条件结合起来,从经历、能力、创造力、外貌等各方面综合评价一下自己,给出一个分数,试试看,你得多少分?

**自我评价词:** 顽强,聪明,狡猾,实际,世故,勇敢,果断,坚忍,刚强,敏感,偏执,豪爽,懦弱,吝啬,浪漫,轻信,平和,谨慎,善于行动,富有想像力,富有创造力,灵活,体贴,敢于冒险,改革者,有条理,逻辑性,等等。

**你的自我评价:**

---



---



---

**自我评价:**

---



# 4

结果可能有些残忍，我们大多数人没有突破60分。

**测验B:** 还是刚才的内容，现在只看单项分数，找出分值比较高的那几项。

最高分是多少？高分的有几项？这个结果让你感受到什么？心情是不是比刚才好一点？

**测验C:** 延续刚才的内容。只看最高分或者你最得意的那一项。想一想与此有关的经历，好好想一想。

现在感觉怎样？是否非常自信？

(保留好这张纸，后面还有用。)

安排这个小游戏的目的是让大家看到，并不是我们真的很差、很平庸；而是我们的眼光总是停留在我们的缺陷上，而忽略了我们闪闪发光的优势。

反过来看，如果我们把审视缺点的时间分一半出来欣赏自己的长处，并想办法发扬光大，那世界又是怎样一番面貌？我个人认为，留20%的时间来弥补缺点已经足够。

我们中国人，在继承了祖先博大精深的传统文化的同时，也承袭了一些悲观的思想。我们多的是顺从，少了些反诘；多的是谦虚，少了些自信。我们看问题的方式需要一点小小的调整，那样，我们的智慧和潜力将得到前所未有的爆发，我们的前途不可限量。

在这一套书里，我就带你实现这小小的调整，让我们都成为最自信，最了不起的人。



**沟通锦囊**

大度为怀，做首先低头的那个人。

# G



## 希望有哪些改进

尽管你有那么多长处，分数也很高，可你是否还是不满意？你是否在想，如果我能更完美就好了！

我们总是在追求更好的状态。我们希望自己每天都在进步，我们希望把缺陷都填平，希望自己成为最完美的人，我们希望自己做什么都成功，成为众人瞩目的焦点，快乐精彩过一生。

可是我们总是被现实的问题牵绊。你是否经常抱怨？抱怨的内容大多是什么？你是否经常沮丧，对未来丧失信心？对于一些责任，你是否经常感到疲惫，真想一走了之？对于自己的外形，你满意吗，这种满意一般能持续多久？你是否经常感到缺乏自由，不能做想做的事，不敢说想说的话？你的生活有条理吗？你是否清楚自己在干什么？自己想要什么？自己这样做将去向何方？

我们给自己的评价是否代表了真实的自己？如果要别人给你一个评价，又会和我们的自我评价有多少差距呢？

生活中总是矛盾重重，搞得我们心烦意乱，几乎迷失了前进的方向。

现在，把你的心绪从纷杂的现实里抽出来，跟随我做一个精神旅行。

闭上眼睛想一想，最近一次让你高兴的事，感受一下那种喜悦的氛围，然后，再后退到那次之前，体会另一次让



你振奋的事,想一想是什么原因让你如此快乐?想一下过去的一年,三年,或更远,最让你快乐的事,为什么那么快乐?好好感受一下那种无拘无束的快乐,随意地,放松地,沉浸其中。忘掉时间……

好,现在,带着快乐的心情,我们来想像一下理想中的自己。忘掉自己的身份背景,抛开现实的束缚,假设一切都能成为可能,想像一下在你心目中,你最希望自己是什样子。

### 你理想中的自己

外貌: \_\_\_\_\_

个性: \_\_\_\_\_

地位: \_\_\_\_\_

修养: \_\_\_\_\_

学识: \_\_\_\_\_

人际关系: \_\_\_\_\_

生活状况: \_\_\_\_\_

现在你最想要什么: \_\_\_\_\_

其他: \_\_\_\_\_

过去,你有没有这样细致地归纳过理想的自己?如果有,是几次?你理想中的特质有多少实现了?为什么还有那么多没有实现?是永远不可实现了吗?且慢,什么是永远不可实现?答案是“无”。没有什么是永远不能实现的,只要你想得到的,就有实现的可能。如今许多原来认为不可实现的都变成了现实。比如:变性、克隆、整容。提起整容,我想到几天前在旅游卫视看到的一个美容专家。她作为一个时尚大奖赛的评委接受采访,她看上去年轻、干



练、漂亮，如果不是她公布自己的出生年代，恐怕很难有人猜到她的年龄，更令人吃惊的是，她与原来的样貌出入甚大，镜头上显示了她整容前的照片，与现在绝对判若两人。

所以，这世上绝没有办不到的事，只看你付出的努力够不够。

回到上面的问题，检视你的答案，你会发现，有时没有坚持下来的原因仅仅是懒惰。比如，在丑女和靓女之间，其实只是是否在饮食和装扮上花了心思的问题；在肥胖和健美之间，也仅仅在于能否每天坚持少吃多运动。

往往因为懒惰，懈怠，以及生活中一些小挫折，我们便丧失奋斗的勇气，把失败的理由归咎于命运，而认为达成理想是一件遥不可及的事。

但是为什么我们会懒惰，懈怠，为什么会遇到那些小挫折？为什么有些人却成功得那么容易？

这个问题的答案将在你看完下部分后，自动呈现。有时候我们看问题的方式变了，这个世界就变了。在下部分，我将带领你换个角度看世界。





（敲）面容憔悴而爱国民，云来阴台自疑嫩嫩不

**沟通锦囊**

在社交场合，优雅地入场和退席对于个人形象的建立十分重要。