

从羞怯少女到人气教主，女版“卡耐基”亲身演绎翻滚的人生

HOW TO BE A
PEOPLE MAGNET

翻滚吧， 人气雪球！

20多岁寻获伴你一生的
朋友、恋人和贵人

[美] 莉儿·朗帝 (Leil Lowndes)

苏西

◎ 著
◎ 译

莉儿·朗帝 所著沟通和励志作品
已风靡美国、韩国等**19**个国家！

《财富》500强最推崇的人际沟通术

世界顶级演讲家、
《心灵鸡汤》合著者
马克·汉森

世界第一
人际关系大师
哈维·麦凯

世界知名
个人职业发展咨询师
博恩·崔西

联袂
推荐

广东出版集团
广东人民出版社

How To Be A
People Magnet

翻滚吧， 人气雪球！

20多岁寻获伴你一生的
朋友、恋人和贵人

[美] 莉儿·洛瑞 (Lier Lowmies) 著
西 译

广东省出版集团

广东人民出版社

·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

翻滚吧, 人气雪球! / (美) 莉儿·朗帝著; 苏西译. —广州: 广东人民出版社, 2012.7
ISBN 978-7-218-07696-6

I. ①翻… II. ①莉… ②苏… III. ①人际关系学—通俗读物 IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第093895号

How to Be a People Magnet by Leil Lowndes

Copyright © 2001 by Leil Lowndes

Simplified Chinese Edition Copyright © 2012 by **Grand China Publishing House**

Published by arrangement with Applause, Ltd. through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Labuan, Malaysia.

All rights reserved.

No part of this book may be used or reproduced in any manner whatever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews.

本书中文简体字版通过 **Grand China Publishing House (中资出版社)** 授权广东人民出版社在中国大陆地区出版并独家发行。未经出版者书面许可, 本书的任何部分不得以任何方式抄袭、节录或翻印。

Fangunba, renqi xueqiu!

翻滚吧, 人气雪球!

[美] 莉儿·朗帝 著 苏西 译

 版权所有 翻印必究

出版人: 金炳亮

策 划: 中资海派

执行策划: 黄河 桂林

责任编辑: 肖风华 梁 茵

特约编辑: 刘雪娇

版式设计: 张 英

封面设计: 红杉林文化 谈志佳

出版发行: 广东人民出版社

地 址: 广州市大沙头四马路10号 (邮政编码: 510102)

电 话: (020) 83798714 (总编室)

传 真: (020) 83780199

网 址: <http://www.gdpph.com>

印 刷: 深圳市希望印务有限公司

书 号: ISBN 978-7-218-07696-6

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 13

字 数: 205千

版 次: 2012年7月第1版 2012年7月第1次印刷

定 价: 29.80元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社 (020-83795749) 联系调换。

售书热线: (020) 83790604 83791487 邮 购: (020) 83781421



目 录 Contents

第 1 章 准备好了吗？翻滚你的人气雪球吧！ 7

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？ 8

准备 2 为什么有些人能呼风唤雨？ 14

准备 3 读过本书，行动就会不一样 17

第 2 章 翻滚人气雪球，让陌生人不由自主喜欢你 21

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？ 22

妙招 2 阳光的心态可以照亮周围 26

- 妙招3 让每个人感觉自己与众不同 28
- 妙招4 怎样说“谢谢”更能打动人? 31
- 妙招5 肢体碰触的魔力 33
- 妙招6 你对别人笑,别人也会报以笑容 35
- 妙招7 善于倾听的人最受欢迎 37
- 妙招8 小心触地雷!你的措辞可能得罪她 41
- 妙招9 像钉子一样倾听男人,像点头小鸭子一样倾听女人 45
- 妙招10 甩掉负能量 48
- 妙招11 喜欢自己,别人也会喜欢你 52
- 妙招12 像皇室贵胄般搞定一屋陌生人 57
- 妙招13 人气王怎样握手? 60
- 妙招14 注意!不同方式的拥抱代表不同含义 64
- 妙招15 像赢家那样交谈 67
- 妙招16 如何改掉害羞的“毛病” 70
- 妙招17 乐观自信,离成功更近 74

第3章 翻滚人气雪球,壮大你的好友队伍 79

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?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 80
- 攻心计2 友情是“价值交换”的结果 86
- 攻心计3 读懂闺蜜,给她一个惊喜 90
- 攻心计4 铁哥们也要说点肉麻话 93
- 攻心计5 投其所好,制造认同感 95

- 攻心计6 礼物能让朋友睹物思人 98
- 攻心计7 怎样面对不接纳自己的小圈子? 101
- 攻心计8 举手之劳就能带来职场晋升 104
- 攻心计9 怎样面对不合群的人? 108
- 攻心计10 怎样靠近比自己优越的人? 111
- 攻心计11 发掘别人身上的魅力,就是在散发自己的魅力 114
- 攻心计12 打喷嚏也能成为特长,只要敢于与众不同 119
- 攻心计13 怎样与不同文化背景的人打交道? 122

第4章 翻滚人气雪球,寻获伴你一生的恋人 127

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 128
- 秘密2 看清爱情的真面目 131
- 秘密3 如何让爱情长久? 134
- 秘密4 把朋友变成爱人 137
- 秘密5 别让情欲影响爱情 139
- 秘密6 谁更容易爱上你? 142
- 秘密7 别宅了,让你喜欢的人遇见你 144
- 秘密8 怎样让你喜欢的人爱上你? 147
- 秘密9 女人如何应对搭讪? 151
- 秘密10 男人如何把妹? 153

- 秘密 11 如果被拒，如何下台阶？ 156
- 秘密 12 收集对方兴趣点，制造共同话题 158
- 秘密 13 TA 不开心时该怎么办？ 162
- 秘密 14 怎样和男人相处？ 166
- 秘密 15 处理人际关系，听听她的意见 171
- 秘密 16 男人怎么面对女人的抱怨？ 174
- 秘密 17 善于恭维的男人更有魅力 177
- 秘密 18 请理解他的沉默 180

第5章 翻滚人气雪球，积累你的贵人资源 187

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 188
- 手法 2 总有一天他会帮上忙 191
- 手法 3 他们可以从你身上得到什么？ 193
- 手法 4 积累各行各业人脉，买份“人脉保险” 196
- 手法 5 谁是紧急关头能帮助你的人？ 200
- 手法 6 寻找旧交，老朋友也是人脉资源 203



How to BE A PEOPLE
MAGNET

谨以此书献给最亲爱的朋友乔治和菲尔，
是你们让我懂得了爱和友情的含义。



目 录 Contents

第 1 章 准备好了吗？翻滚你的人气雪球吧！ 7

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？ 8

准备 2 为什么有些人能呼风唤雨？ 14

准备 3 读过本书，行动就会不一样 17

第 2 章 翻滚人气雪球，让陌生人不由自主喜欢你 21

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？ 22

妙招 2 阳光的心态可以照亮周围 26

- 妙招3 让每个人感觉自己与众不同 28
- 妙招4 怎样说“谢谢”更能打动人? 31
- 妙招5 肢体碰触的魔力 33
- 妙招6 你对别人笑,别人也会报以笑容 35
- 妙招7 善于倾听的人最受欢迎 37
- 妙招8 小心触地雷!你的措辞可能得罪她 41
- 妙招9 像钉子一样倾听男人,像点头小鸭子一样倾听女人 45
- 妙招10 甩掉负能量 48
- 妙招11 喜欢自己,别人也会喜欢你 52
- 妙招12 像皇室贵胄般搞定一屋陌生人 57
- 妙招13 人气王怎样握手? 60
- 妙招14 注意!不同方式的拥抱代表不同含义 64
- 妙招15 像赢家那样交谈 67
- 妙招16 如何改掉害羞的“毛病” 70
- 妙招17 乐观自信,离成功更近 74

第3章 翻滚人气雪球,壮大你的好友队伍 79

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?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 80
- 攻心计2 友情是“价值交换”的结果 86
- 攻心计3 读懂闺蜜,给她一个惊喜 90
- 攻心计4 铁哥们也要说点肉麻话 93
- 攻心计5 投其所好,制造认同感 95

- 攻心计6 礼物能让朋友睹物思人 98
- 攻心计7 怎样面对不接纳自己的小圈子? 101
- 攻心计8 举手之劳就能带来职场晋升 104
- 攻心计9 怎样面对不合群的人? 108
- 攻心计10 怎样靠近比自己优越的人? 111
- 攻心计11 发掘别人身上的魅力,就是在散发自己的魅力 114
- 攻心计12 打喷嚏也能成为特长,只要敢于与众不同 119
- 攻心计13 怎样与不同文化背景的人打交道? 122

第4章 翻滚人气雪球,寻获伴你一生的恋人 127

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 128
- 秘密2 看清爱情的真面目 131
- 秘密3 如何让爱情长久? 134
- 秘密4 把朋友变成爱人 137
- 秘密5 别让情欲影响爱情 139
- 秘密6 谁更容易爱上你? 142
- 秘密7 别宅了,让你喜欢的人遇见你 144
- 秘密8 怎样让你喜欢的人爱上你? 147
- 秘密9 女人如何应对搭讪? 151
- 秘密10 男人如何把妹? 153

- 秘密 11 如果被拒，如何下台阶？ 156
- 秘密 12 收集对方兴趣点，制造共同话题 158
- 秘密 13 TA 不开心时该怎么办？ 162
- 秘密 14 怎样和男人相处？ 166
- 秘密 15 处理人际关系，听听她的意见 171
- 秘密 16 男人怎么面对女人的抱怨？ 174
- 秘密 17 善于恭维的男人更有魅力 177
- 秘密 18 请理解他的沉默 180

第5章 翻滚人气雪球，积累你的贵人资源 187

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 188
- 手法 2 总有一天他会帮上忙 191
- 手法 3 他们可以从你身上得到什么？ 193
- 手法 4 积累各行各业人脉，买份“人脉保险” 196
- 手法 5 谁是紧急关头能帮助你的人？ 200
- 手法 6 寻找旧交，老朋友也是人脉资源 203

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！

On the Road to Being a People Magnet

How to Be a People Magnet

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，他们忽略了人生中最重要投资，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。在所有的感情中，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”置换成“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？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。