

美国顶级商学院教授精准定位高效社交最重要的5件事

短时间内实现高效人际沟通，获得最佳社交体验

WHAT TO DO WHEN YOU'RE NEW
How to Be Comfortable, Confident, and Successful in New Situations

如何用
最短时间
实现
最高效社交



[美] 基斯·罗拉格 Keith Rollag 著

战胜**社交恐惧**和**拖延** / 自信对话 / 自在行事 / **朋友越交越多**的必读书



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中文传媒

WHAT TO DO WHEN YOU'RE NEW
How to Be Comfortable, Confident, and Successful in New Situations

如何用 最短时间 实现 最高效社交

[美] 基斯·罗拉格 Keith Rollag 著

常州大学图书馆
藏书章



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中国青年出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

如何用最短时间实现最高效社交 / (美) 基斯·罗拉格著; 彭相珍译.

—北京: 中国青年出版社, 2018.1

书名原文: What to Do When You're New: How to Be Comfortable, Confident,
and Successful in New Situations

ISBN 978-7-5153-4890-2

I. ①如… II. ①基… ②彭… III. ①心理交往—通俗读物 IV. ①C912.11-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第211371号

What to do When You're New: How to Be Comfortable, Confident,
and Successful in New Situations

Copyright © 2015 Keith Rollag.

Published by AMACOM, a division of the American Management
Association, International, New York.

Simplified Chinese translation copyright © 2018 by China Youth Press.

All rights reserved.

如何用最短时间实现最高效社交

作 者: [美] 基斯·罗拉格

译 者: 彭相珍

责任编辑: 杨 迪 范苗苗

美术编辑: 靳 然

出 版: 中国青年出版社

发 行: 北京中青文文化传媒有限公司

电 话: 010-65511270/65516873

公司网址: www.cyb.com.cn

购书网址: zqws.tmall.com www.diyijie.com

印 刷: 三河市文通印刷包装有限公司

版 次: 2018年1月第1版

印 次: 2018年1月第1次印刷

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 150千字

印 张: 13

京权图字: 01-2016-9756

书 号: ISBN 978-7-5153-4890-2

定 价: 39.00元

版权声明

未经出版人事先书面许可, 对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播, 包括但不限于复印、录制、录音, 或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。

目 录

第一部分 社交为什么会让我们紧张

009

第一章 后来者能居上

011

——高效社交最重要的五件事

在不熟悉的环境里迅速打开局面，获得社交成功，需要具备五个方面的技能，这些技能虽然容易被人忽视，却是决定我们在新的领域或具体环境中能否收获良好体验的关键。

高效社交的五个关键技巧 / 012

“假社交”是怎么产生的 / 014

与生俱来的社交恐惧 / 022

刻意练习，实现进步 / 023

如何充分利用本书 / 025

第二章 换多少次环境都不嫌多

027

——高效社交才能快速融入新环境

我们从一出生就面临着社交问题，世界之于我们是全新的，将来人生中大多数经历也是全新的。面对躲不开的新环

境考验，只有掌握了高效的社交方法，才能让我们自如应对不断出现的挑战。

社交考验从出生就已开始 / 028

一辈子换多少次工作才叫多 / 030

你怀疑自己“社交无能”吗 / 031

现在开始，一点也不晚 / 034

第三章 我为什么不敢张口 037

——社交恐惧的科学原理

在社交伊始感到轻微的焦虑和紧张，是正常且有益的。这种紧张源于人类的遗传基因和我们童年时对陌生人的排斥，而这种适度的轻微紧张状态恰恰有益于我们在社交时的表现。

明明很成功，却依然会紧张 / 037

社交新环境焦虑会影响创造力 / 039

源自生存本能的恐惧心理 / 040

“不要和陌生人说话”的两个原因 / 042

人类进化还不足以从容适应现代社交节奏 / 047

第四章 摆脱过去的影响 050

——高效社交的思考和刻意练习

仅仅拥有一些成功的社交经验并不一定能让我们在下次社交时发挥自如，在每一次行动之后反思，并在下一次开

始前有方法地刻意练习，才能够让我们克服负面的行为模式，获得最佳社交效果。

跳出舒适区：不要让过去控制现在 / 051

刻意练习的神奇力量 / 059

尝试不同的心态 / 060

第二部分 短时高效社交五个技能的练习法

065

第五章 让对方认识你

067

——如何开始有效的自我介绍

我们常常犹豫着要不要开口，却忘了对方可能和我们一样紧张。自我介绍其实有路可循。如果你从一开始就确定想要认识的人，在简洁的自我介绍中为对方提供做出反馈的机会，成功率就会大大增加。

多认识一些人会更开心 / 068

自我介绍的潜在规则 / 069

换位思考，套路并不那么深 / 072

你需要认识谁 / 074

接触的时机和开场白 / 076

用恰当的问题留下良好的第一印象 / 079

如何结束对话，之后需要做什么 / 081

自我介绍的反思和刻意练习法 / 083

第六章 叫对名字才不尴尬 089

——如何找到人脸和人名的紧密联系

高效社交要求我们迅速记住他人的名字，并转化成长期记忆。虽然人脑并没有专门记忆人名的区域，但还是有一些方法，能让我们迅速将人脸、名字和他们的相关细节以我们熟悉的方式联系起来。

我们的记忆力真的很糟糕吗 / 092

在谈话时记忆人名的策略和技巧 / 099

谈话结束后如何强化记忆 / 108

记忆人名的反思和刻意练习法 / 114

第七章 他们真的很忙吗 119

——如何掌握提问的艺术

在正确的时间，向正确的人提出正确的问题，才能够让有限的社交时间产生最大的效果，也是获得最需要信息的最快途径。先别害怕被拒绝，不断练习提出简洁有效的问题，最后，别忘了说谢谢。

为什么我们会抗拒主动提问 / 122

如何让提问过程更轻松 / 129

谁才是恰当的提问对象 / 131

新的社交环境其实让提问变得更简单 / 133

提问的艺术 / 135

提问的反思和刻意练习法 / 137

成功提问的六步骤 / 142

第八章 学会交朋友

143

——如何高效建立新人脉

人际关系的社会能量能够改变一个人对所处环境的看法，我们在新环境中的成功幸福感往往取决于能够交到多少朋友。然而，每一段人际关系都是“两个人的探戈”，适度调整预期，先成为他人的积极资源，体验会更好。

是什么阻碍我们迈出第一步 / 145

高效开启全新人际关系的技巧 / 150

社交预期要切合实际 / 165

新建人际关系的反思和刻意练习法 / 166

第九章 心态决定结果

173

——如何让你的能力为表现加分

“表现焦虑症”并不是内向群体的专属，很多“会聊天”的人也会害怕在不熟悉的人面前完成从未经历过的任务。有意识地为自己建立成长型思维模式，专注能力的进步，而非观众可能的反应，自然会做到游刃有余。

造成社交新环境中表现焦虑的原因 / 176

用“专注进步”的心态缓解表现焦虑 / 179

如何树立“专注进步”的科学心态 / 182

可用于自我反思的问题 / 186

“专注进步”心态的反思和刻意练习法 / 190

后记 主动改变自己

—— 197 ——

WHAT TO DO WHEN YOU'RE NEW
How to Be Comfortable, Confident, and Successful in New Situations

如何用 最短时间 实现 最高效社交

[美] 基斯·罗拉格 Keith Rollag 著



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



印典文库

图书在版编目 (CIP) 数据

如何用最短时间实现最高效社交 / (美) 基斯·罗拉格著 ; 彭相珍译.

—北京 : 中国青年出版社, 2018.1

书名原文: What to Do When You're New : How to Be Comfortable, Confident,
and Successful in New Situations

ISBN 978-7-5153-4890-2

I. ①如… II. ①基… ②彭… III. ①心理交往 - 通俗读物 IV. ①C912.11-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第211371号

What to do When You're New : How to Be Comfortable, Confident,
and Successful in New Situations

Copyright © 2015 Keith Rollag.

Published by AMACOM, a division of the American Management
Association, International, New York.

Simplified Chinese translation copyright © 2018 by China Youth Press.

All rights reserved.

如何用最短时间实现最高效社交

作 者: [美] 基斯·罗拉格

译 者: 彭相珍

责任编辑: 杨 迪 范苗苗

美术编辑: 靳 然

出 版: 中国青年出版社

发 行: 北京中青文文化传媒有限公司

电 话: 010-65511270/65516873

公司网址: www.cyb.com.cn

购书网址: zqwts.tmall.com www.diyijie.com

印 刷: 三河市文通印刷包装有限公司

版 次: 2018年1月第1版

印 次: 2018年1月第1次印刷

开 本: 787 × 1092 1/16

字 数: 150千字

印 张: 13

京权图字: 01-2016-9756

书 号: ISBN 978-7-5153-4890-2

定 价: 39.00元

版权声明

未经出版人事先书面许可, 对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播, 包括但不限于复印、录制、录音, 或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。

中青版图书, 版权所有, 盗版必究

目 录

第一部分 社交为什么会让我们紧张

009

第一章 后来者能居上

011

——高效社交最重要的五件事

在不熟悉的环境里迅速打开局面，获得社交成功，需要具备五个方面的技能，这些技能虽然容易被人忽视，却是决定我们在新的领域或具体环境中能否收获良好体验的关键。

高效社交的五个关键技巧 / 012

“假社交”是怎么产生的 / 014

与生俱来的社交恐惧 / 022

刻意练习，实现进步 / 023

如何充分利用本书 / 025

第二章 换多少次环境都不嫌多

027

——高效社交才能快速融入新环境

我们从一出生就面临着社交问题，世界之于我们是全新的，将来人生中大多数经历也是全新的。面对躲不开的新环

境考验，只有掌握了高效的社交方法，才能让我们自如应对不断出现的挑战。

社交考验从出生就已开始 / 028

一辈子换多少次工作才叫多 / 030

你怀疑自己“社交无能”吗 / 031

现在开始，一点也不晚 / 034

第三章 我为什么不敢张口 037

——社交恐惧的科学原理

在社交伊始感到轻微的焦虑和紧张，是正常且有益的。这种紧张源于人类的遗传基因和我们童年时对陌生人的排斥，而这种适度的轻微紧张状态恰恰有益于我们在社交时的表现。

明明很成功，却依然会紧张 / 037

社交新环境焦虑会影响创造力 / 039

源自生存本能的恐惧心理 / 040

“不要和陌生人说话”的两个原因 / 042

人类进化还不足以从容适应现代社交节奏 / 047

第四章 摆脱过去的影响 050

——高效社交的思考和刻意练习

仅仅拥有一些成功的社交经验并不一定能让我们在下次社交时发挥自如，在每一次行动之后反思，并在下一次开

始前有方法地刻意练习，才能够让我们克服负面的行为模式，获得最佳社交效果。

跳出舒适区：不要让过去控制现在 / 051

刻意练习的神奇力量 / 059

尝试不同的心态 / 060

第二部分 短时高效社交五个技能的练习法

065

第五章 让对方认识你

067

——如何开始有效的自我介绍

我们常常犹豫着要不要开口，却忘了对方可能和我们一样紧张。自我介绍其实有路可循。如果你从一开始就确定想要认识的人，在简洁的自我介绍中为对方提供做出反馈的机会，成功率就会大大增加。

多认识一些人会更开心 / 068

自我介绍的潜在规则 / 069

换位思考，套路并不那么深 / 072

你需要认识谁 / 074

接触的时机和开场白 / 076

用恰当的问题留下良好的第一印象 / 079

如何结束对话，之后需要做什么 / 081

自我介绍的反思和刻意练习法 / 083

第六章 叫对名字才不尴尬 089

——如何找到人脸和人名的紧密联系

高效社交要求我们迅速记住他人的名字，并转化成长期记忆。虽然人脑并没有专门记忆人名的区域，但还是有一些方法，能让我们迅速将人脸、名字和他们的相关细节以我们熟悉的方式联系起来。

我们的记忆力真的很糟糕吗 / 092

在谈话时记忆人名的策略和技巧 / 099

谈话结束后如何强化记忆 / 108

记忆人名的反思和刻意练习法 / 114

第七章 他们真的很忙吗 119

——如何掌握提问的艺术

在正确的时间，向正确的人提出正确的问题，才能够让有限的社交时间产生最大的效果，也是获得最需要信息的最快途径。先别害怕被拒绝，不断练习提出简洁有效的问题，最后，别忘了说谢谢。

为什么我们会抗拒主动提问 / 122

如何让提问过程更轻松 / 129

谁才是恰当的提问对象 / 131

新的社交环境其实让提问变得更简单 / 133

提问的艺术 / 135

提问的反思和刻意练习法 / 137

成功提问的六步骤 / 142

第八章 学会交朋友

143

——如何高效建立新人脉

人际关系的社会能量能够改变一个人对所处环境的看法，我们在新环境中的成功幸福感往往取决于能够交到多少朋友。然而，每一段人际关系都是“两个人的探戈”，适度调整预期，先成为他人的积极资源，体验会更好。

是什么阻碍我们迈出第一步 / 145

高效开启全新人际关系的技巧 / 150

社交预期要切合实际 / 165

新建人际关系的反思和刻意练习法 / 166

第九章 心态决定结果

173

——如何让你的能力为表现加分

“表现焦虑症”并不是内向群体的专属，很多“会聊天”的人也会害怕在不熟悉的人面前完成从未经历过的任务。有意识地为自己建立成长型思维模式，专注能力的进步，而非观众可能的反应，自然会做到游刃有余。

造成社交新环境中表现焦虑的原因 / 176

用“专注进步”的心态缓解表现焦虑 / 179

如何树立“专注进步”的科学心态 / 182

可用于自我反思的问题 / 186

“专注进步”心态的反思和刻意练习法 / 190

后记 主动改变自己

—— 197 ——