



再也不怕 跟陌生人打交道

跟谁都能聊得来

马彦威◎著

识人读心，轻松交际
扩大朋友圈，掌握话语权
观察言行体态，调整应对策略，把控社交走向

国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

再也不怕 跟陌生人打交道

跟谁都能聊得来

马彦威◎著

常州大学图书馆
藏书章

内 容 提 要

现代社会,社交能力已经成为人们一项重要的生存能力,而良好的语言表达和沟通能力,则能够帮助人们拓宽人脉,建立良好的人际关系,因而擅长和陌生人进行交往也就成为人们必不可少的社交技能。

本书以心理学知识为基础,从心理学的角度出发,帮助人们拓宽思路,能为人们提升社交中的语言表达能力奠定良好的基础。通读此书后,你会发现自己的聊天能力得到大幅提升,并且能够做到与陌生人轻松自如地聊天,从而为自己的人生开启崭新的篇章。

图书在版编目(CIP)数据

再也不怕跟陌生人打交道:跟谁都能聊得来/马彦威
著—北京:中国纺织出版社,2018.1
ISBN 978-7-5180-4625-6

I.①再… II.①马… III.①人际关系—语言艺术—通俗读物 IV.①C912.13-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第014059号

责任编辑:闫 星 特约编辑:李 杨 责任印制:储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码:100124

销售电话:010-67004422 传真:010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2018年1月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:14.5

字数:212千字 定价:36.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

前言



无论是在寻常日子里还是在充满火药味的场合中，抑或是在特定场合中，诸如工作场合、学习场合，每个人都必须与他人进行交流，才能与他人进行互动，或者是合作。有些人性格内向，木讷寡言，在无形中会自己的工作与生活带来很多的困难和障碍。要想让自己处处受人欢迎，要想帮助自己拓展人脉关系、丰富人脉资源，我们就必须学会与他人套近乎，哪怕是面对陌生人也能够顺畅地聊天，这样才能真正把事情做得恰到好处、惹人羡慕。

大多数时候，生活中充满了琐碎的小事情，我们必须学会协调生活中的琐事，才能愉快地生活。很多看似难以解决的问题，实际上只要聊得好，问题就能迎刃而解。倘若我们一张口就使他人觉得憋屈，或者对我们一点儿都不服气，那么我们就算能力超群，也很难得到大多数人的认可，更不可能受到每个人的欢迎。从这个意义上而言，只有拥有超强的聊天技能，能够时时刻刻受人欢迎，才能拥有完美的人生。

当然，所谓的聊天和正式的交谈是不同的。我们要学会聊天，就要懂得区分聊天与交谈、谈判等词语的区别。从人际交往的角度来看，我们会聊天，就具备比他人更超强的社交能力。会聊天的人在任何场合、面对任何陌生人都能侃侃而谈，这无疑是与人交往下去的前提。当然，我们无法做到如同诸葛亮一样风度翩翩、舌战群儒，我们唯一能做的就是尽量提升自己的聊



再也不怕跟陌生人打交道：
跟谁都能聊得来

天能力，让自己有出色的表现，从而得到他人的认可。

需要注意的是，聊天能力并非是天生的，因而对于大多数朋友而言，哪怕聊天的能力不是那么强，也无须觉得沮丧或者绝望。只要我们对自己有信心，坚持锻炼和提升自己聊天的能力，那么终有一日，我们就能够轻松自如地与陌生人聊天，使自己成为真正的社交达人。

“明日复明日……万事成蹉跎”，拥有好口才以及与人聊天的能力，是我们每时每刻都需要的。因此，我们有必要从现在开始努力练习好口才，只要我们争分夺秒地抓住各种机会进行练习，我们的生活、学习和工作，都将会随着我们拥有的好口才而发生巨大的改变。

编著者

2017年6月

目 录



第01章 擅长跟陌生人打交道，是一种很棒的交际本领·····	001
把陌生人变成朋友·····	002
消除障碍，主动交往很容易·····	004
强迫自己与陌生人进行交流·····	006
主动帮助陌生人·····	008
尊重陌生人的隐私·····	010
好气氛，助你和陌生人一见如故·····	012
共同点，让你和陌生人瞬间变得亲近·····	013
恭维陌生人，才能如愿以偿·····	015
第02章 初次见面别冷场，懂点儿寒暄的基本功·····	019
美好的交往从寒暄开始·····	020
笑容，是人类最美丽的妆容·····	022
让眼睛成为心灵的窗口·····	024
掌握诀窍，给他人留下好印象·····	026
美妙的声音，助你给他人留下好印象·····	028
彬彬有礼地与人告别很重要·····	031



第03章	陌生人初次见面，找到话题聊得来的小诀窍	035
	没有人会拒绝对自己有好感的人	036
	充分展示自我，拉近与他人的心理距离	038
	附和他人，也是有章可循的	041
	首肯法，助你给他人留下好印象	043
	作为倾听者，要能改变倾诉者	045
	初次见面后要趁热打铁给他人留印象	047
	认真对待他人的问询	049
第04章	跟陌生人打交道，需掌握几点聊天原则	053
	尊重他人，顾全他人的颜面	054
	语言简明扼要，引人注目	056
	让脸上的笑容流淌出心底的善意	058
	赞美，让沟通水到渠成	060
	把握好每一个细节，让交谈成功	063
	胸怀开阔，不要斤斤计较	065
	非语言沟通之神态举止	067
第05章	跟陌生人打交道，让交谈持续进行的小技巧	069
	在最短的时间内展现个人魅力	070
	如何调动现场的热烈气氛	072
	逆向思维，从结论开始交谈	074
	让你的有效信息牢牢地吸引听众的耳朵	076
	传递那些使人印象深刻的信息	078



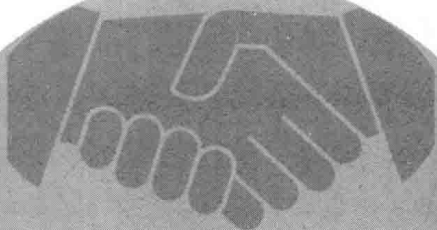
面对陌生人，也能有话可说·····	080
第06章 聊天的基本话题，能让陌生人之间也不会无话可说···	083
展现困惑，也许反而能够畅谈无阻·····	084
多和那些看似悠闲的人聊天·····	086
亲近的关系，可从一个美味的零食开始·····	088
从谈论第三者的言论，引发各自的见解·····	090
用餐时，要说些轻松的话题以愉悦心情·····	092
选好话题，让交谈更加和谐·····	094
话题因人而异，和家庭主妇最好谈生活琐事·····	097
第07章 八面玲珑的聊天术，让你跟谁都能聊得来·····	101
掌握技巧，成功打开女人的心扉·····	102
怀抱赤子之心，助你与孩子聊得开心·····	104
面试中，如何与领导畅聊不休·····	107
面对性格各异的人，聊天要有的放矢·····	109
成功融入小团体，毫无陌生与隔阂感·····	111
让话题终结者的称号不复存在·····	114
第08章 聊得来也会倾听，提升倾听技巧的好方法·····	117
凝神倾听对方的话，对方才会更愿意说·····	118
要想获得信息，需鼓励对方畅谈·····	120
交谈中，切勿随意打断他人的讲话·····	122
领会交谈精髓，要抓住关键词·····	124
从谈话中总结重要信息，以便得出结论·····	126



第09章	别惧怕交谈压力，建立自信让自己放轻松	129
	全身放松，有助于情绪恢复稳定自如	130
	幻想交谈的好结果，你会变得自信	132
	肯定自我，建立积极正向的自我交流	134
	进行沟通前，可以预先演练	137
	面对即将要交往的人，应先做好功课	138
	面对意外，也要冷静从容	140
第10章	学点儿幽默的技巧，能让你和陌生人聊得更愉快	143
	幽默，让你成为众人瞩目的焦点	144
	融洽的交谈氛围，有助于人们敞开心扉	146
	有智慧的人，才能用幽默的方式批评他人	149
	幽默地表达不同观点，不至于引起他人反感	151
	尴尬冷场时，利用幽默隆重登场	153
	自嘲，是幽默的最高表现形式	155
第11章	掌握花样提问法，问对问题让陌生人主动开口	159
	提出让对方感兴趣的话题，对方一定会回答	160
	问题越是具体，越是便于回答	162
	聪明的人，总是给对方创造机会诉说其得意之事	165
	与其颐指气使，不如谦虚求教	168
	醉翁之意不在酒，旁敲侧击地问对方	171
第12章	聊天的基本礼仪，这样做让聊天变得更容易	175
	表现赞美的真诚，赞美他人明显的优点	176



不管对方说什么，都先给予肯定.....	179
不知道如何赞美对方，不如以对方为师.....	182
从对方的话题里，挖掘你的最佳话题.....	184
生活中的小麻烦，为你提供好谈资.....	187
第13章 清楚聊天的禁忌，千万警惕不要出口伤人.....	191
真正的绅士，从不问女士的年龄.....	192
体重问题太敏感，千万不要随意提起.....	194
现代职场，薪资水平是个不能说的秘密.....	197
控制好好奇心，远离他人的感情问题.....	200
哪壶不开提哪壶，这样的谈话没人喜欢.....	202
不要轻易触碰他人的“逆鳞”.....	204
第14章 掌握好聊天尺度，别让好好的谈话陷入尴尬境地.....	207
聊天要天马行空，无须故步自封.....	208
有些话，绝不适合在某些场合提起.....	210
谈话要适度留白，不要滔滔不绝.....	212
遭遇冷场，找好话题才能自救.....	215
闲聊不要神经过敏，而要随意轻松.....	217
每个人的心里，都有不愿意他人涉足的地方.....	219
参考文献.....	221



第 01 章

擅长跟陌生人打交道， 是一种很棒的交际本领

现代社会，每个人都免不了要和陌生人打交道。生活中，我们几乎每天都需要面对陌生人；工作中，我们也常常需要面对陌生的客户。现实是有很多人都不愿意面对陌生人，更不想经常和陌生人打交道。实际上，擅长与陌生人打交道是一种很棒的交际本领。一旦掌握了这种本领，我们在面对陌生人时就能够非常坦诚从容，从而与陌生人建立起良好的人际关系，让自己处处受到陌生人的欢迎。



把陌生人变成朋友

我们除了与父母和亲人之间是天定的缘分之外，生活中的绝大多数人对于我们而言都是陌生人。哪怕是最终与自己关系亲密的爱人，不管是长大之后的一见钟情，还是从小一起长大的两小无猜，都是从陌生人建立起关系的。

面对原本从不相识的人，我们很难一下子与对方变得熟稔起来。实际上，要想与陌生人建立和发展友情，我们与陌生人之间必须要有一方先抛出橄榄枝。当然，如果我们迫切想要与对方交流，那么我们就应该变得更加积极主动，把我们的手伸向陌生人，与他们真诚地相握，从而得到陌生人的倾心相待。命运就是如此神奇，没有人知道自己最终会与谁成为亲密无间的爱人，也没有人知道自己最终会与谁成为莫逆之交甚至是知心好友。在各种不同的场合，我们要想拓展人际关系，赢得他人对自己的好感，就要积极主动地与陌生人交谈，最终才能获得更多的朋友。当然，在此过程中我们的人际关系也会不断拓展，我们的社交圈子也会逐渐壮大，我们甚至还会成为处处受欢迎的社交达人。

亨利拥有很多朋友。走在大街上，他总是能遇到朋友向他打招呼。不明



就里的人以为亨利一定是个人人敬仰的人，实际上亨利只是比较擅长和陌生人打交道而已。他认识的人里，有很多人都是他散步时认识的，还有一些人是在商场或者超市购物时认识的。大家都觉得很奇怪，不知道亨利为何能够拥有这么多朋友，也不知道亨利是如何把陌生人变成朋友的。

对此，亨利解释道：“其实面对陌生人时我也会很紧张很害怕，但是我一想到我的朋友们都是从陌生人开始的，我就不再害怕了。我想在我没有开口和他们说话之前他们也许是陌生人，但是只要我主动和他们搭讪或者寒暄，我就很有可能会多一个朋友，甚至能找到了遍寻不见的知己。”朋友问：“难道你不害怕被他人拒绝吗？”亨利摇摇头，说：“我当然会害怕被他人拒绝，我也经常在与他人搭讪时被陌生人误以为有不良的动机。但是，我觉得很多人之所以看起来冷漠，就是因为他们的内心缺乏真诚和热情。我见到过很多人都对人冷冰冰的，他们似乎绝不愿意和任何人搭讪或者亲近。但是当我们面带真诚的笑容，怀着热切的渴望走近他们时，我能感受到他们的内心和我一样迫不及待，和我一样想要得到更多的朋友。因此只要我们不故步自封，也不刻意逃避，那么我们就能拥有更多的朋友，并且渐渐地在和陌生人交往时也绝不会感到畏惧。”

常言道，“害人之心不可有，防人之心不可无”。的确，在面对陌生人时，每个人都难以避免会心生戒备，因为他们不知道自己将会得到陌生人怎样的对待，也不知道自己是否能够和陌生人成功搭讪，甚至成为朋友。但是不可否认的是陌生人也会和我们一样紧张，也和我们一样蠢蠢欲动、跃跃欲试。我们唯有真诚地对待陌生人，才能打消陌生人心理的紧张和不安，也才能得到陌生人的友善相待。

记住，朋友都是从陌生人开始的。不管什么时候，我们都要真诚地对待陌生人，才能让陌生人感受到我们的热情，也才能真正与陌生人成为朋友。



其实我们害怕的并不是陌生人，而是害怕无法预测与陌生人交往的结果。当我们对陌生人主动伸出友善的双手，相信我们的一生都将拥有他们的友情作为陪伴。

消除障碍，主动交往很容易

很多朋友都觉得世界上没有真情，人与人之间也过于冷漠，因而才会导致人们不愿意与人交往，更不愿意主动为了他人付出真情。现代社会人们的生活越来越忙碌，人们身边环绕着各种各样的人群，但是每个人的孤独感和寂寞感却与日俱增。实际上，人们之所以会缺乏朋友，是因为其自身无法在交往中采取积极主动的姿态。毋庸置疑，当我们故步自封，我们的人生也会被我们囿于一念之间。还有很多人抱怨自己的朋友越来越少，甚至说自己不管如何努力，都无法成功地获得他人的眷顾。实际上，人们之所以会缺少朋友，就是因为他们交往的时候总是很被动，总是期望获得别人的友谊，而从来不会主动去与他人建立关系。由此可见，让我们变得孤独和寂寞的不是友情的匮乏，而是我们心中存在与人交往的障碍。当我们主动打破与人交往的藩篱，主动向陌生人伸出友谊的橄榄枝，那么我们会瞬间发现一切交往都能变得很容易。

很多人都羡慕他人朋友多，殊不知他人之所以朋友多，就是因为他们能够突破自己内心观念的禁锢，主动结交他人。实际上，主动和陌生人搭讪并不难，只要我们能够伸出手、张开口，与陌生人的交往就能变得水到渠成。现实生活中，很多人都不愿意主动结交陌生人，他们已经习惯被动地等待，



习惯于等到他人与自己搭讪之后再含蓄地回答。试想，“假如人人都等着别人来与自己交往，那么这个世界上人与人之间除了原本就存在的亲人关系之外，还会有其他关系产生吗？”幸好有些人总是主动交往的擅长者，他们总是积极地与他人打招呼，也总是想方设法去与他人拉近关系。这样一来，人与人之间才会有交往，人世间也才从冷冰冰的状态变得温暖如春。而这些主动与人交往的人也会成为我们羡慕的对象，因为他们不但人缘好、朋友多，而且他们的交际也很广泛。

毫无疑问，对于大多数普通人而言，主动与陌生人交往绝非是一件简单的事情。其实，心理学家经过长期研究发现，人们心中的交往障碍有两点：第一点，每个人都会担心自己一旦主动接触陌生人，如果陌生人不能积极主动地回应自己，那么他们就会陷入尴尬的境地，甚至会伤害自己的自尊心，实际上，这种担心完全是杞人忧天，因为现实生活中人们面对他人的主动搭讪，往往不会故意不理不睬，尤其是当搭讪者表现出极大的友善和热情时，被搭讪的陌生人更会给予积极的配合；第二点，人们之所以不愿意主动与陌生人交往，也是因为担心会打扰陌生人。很多人在与陌生人搭讪之前最大的心理障碍就是害怕陌生人会觉得厌烦，甚至害怕陌生人会对自己的行为造成误解，觉得自己是另有企图，或者是居心叵测。这样沉重的心理负担，使得我们在接触陌生人时完全失去了积极性，也使得我们很少有机会与陌生人变成朋友。

常言道，“伸手不打笑脸人”。实际上，如果我们能够在与陌生人搭讪时足够真诚和热情，那么我们的人生也就会多了很多机会。我们要相信，也许陌生人也特别想与我们交往，只是因为和我们有着同样的顾虑，所以才不敢主动和我们搭讪呢？！在这种情况下，只要我们积极主动，抱着真诚和热情的态度与陌生人交往，那么我们最终一定能成功打动陌生人的心，使我们



与陌生人的交往轻松自如。

总而言之，当我们在陌生人面前不敢与其交往时，并非是因为陌生人真的会拒绝或者排斥我们，而是因为我们过不了自己内心深处的那道坎儿，所以才会导致我们止步不前。只要我们能够勇敢地迈出与陌生人交往的第一步，很多难题就会迎刃而解，我们也会因此建立起属于自己的人际关系网，从而拥有更加丰富的人脉资源。

强迫自己与陌生人进行交流

很多人一和陌生人交谈就会感到十分紧张，如临大敌。他们额头冒汗，手心湿乎乎的，甚至连说话的声音都在不停地颤抖。这到底是为什么呢？甚至有的人平日里妙语连珠，而且说起话来头头是道，但是只要和陌生人交谈，他们就会瞬间变得结结巴巴，根本不知道自己平日里说话时口若悬河的状态消失到哪里去了。如果可以选择，绝对没有人愿意主动和陌生人进行交流，更不愿意和陌生人打交道。遗憾的是现代社会人与人之间的分工越来越细化，合作越来越密切，无论是在生活中，还是在工作中，我们都要主动和陌生人交流，才能提高自己的生存质量，才能克服自己发自内心的羞怯，从而有效锻炼自己的口才，提升自我和陌生人打交道的能力。

其实和陌生人交流，我们不但能拥有更多的朋友，还能拓宽自己的社交圈子，也能让自己拥有更加丰富的人脉资源。毫无疑问，这对于我们的生活和工作都是有很多好处的。即便仅从自身的角度而言，和陌生人交流也是有很多好处的。首先，当我们成功与陌生人搭讪，并且与陌生人展开



交流，我们会感到非常自信。人与人之间的交流主要目的就是传递信息，我们不但能把自己知道的信息传递给陌生人，也会从陌生人口中得到很多有用的信息。这样一来，我们就会变得很自信，而且见多识广。其次，和陌生人交谈还能表现出我们的独立性，帮助我们培养健康的人格。众所周知，每个人在与熟悉的人交流时很容易受到对方的身份、地位以及权势的影响，从而无法完全表达自己内心的真实想法。但是在和陌生人打交道时，我们往往会更加放松，因为我们与陌生人之间没有利益关系，也就不存在说话的时候必须谨小慎微。只要本着真诚和尊重的原则，我们就能够真正赢得对方的信赖，得到对方的平等相待。最后，人并非天生都具备高超的交流能力，每个人从呱呱坠地开始，只要不是有先天残疾，语言表达能力都相差无几。但是如果一个孩子从小就没有与人交流的机会，那么他长大之后很有可能成为哑人。由此可见，与人进行语言交流，是我们发展语言能力、锻炼口才的重要途径和良好方法。既然现代社会人们彼此之间相处离不开沟通，那么我们就抓住一切机会与他人交流，从而提升自己的沟通能力。在职场上，有很多人刚开始从事销售工作时根本无法做到与客户正常交流，于是他们走到大街上强迫自己与陌生人搭讪。刚开始时也许会很难，但是随着搭讪的次数越来越多，他们真正能做到坦然面对陌生人，从而成功帮助自己提升人际沟通能力和语言表达能力。

当然，逼迫自己和陌生人交流是有技巧的，不能一味蛮干。首先，我们要不断鼓励自己，对自己进行一定的激励。很多人觉得只要强迫自己和陌生人交流就好，实际上适当的激励必不可少。其次，还要学会进行自我安慰。很多人之所以不敢和陌生人交往，主要是怕陌生人不把自己放在眼里，或者对自己的观点不以为然。因而我们要告诉自己，“我们非常优秀，丝毫不比别人差”。最后，就是要经常进行练习，有机会就要抓住机会进行练习，没