

男孩要有社交力

让男孩具备步入社会的能力和资本

社交能力成就男孩一生！

社交能力是男孩一种必需的能力，
它决定男孩未来能走多远！

★★★

董亚兰 郭志刚

编著

如果他更善于倾听，
他就会比别人更懂他人的感受

如果他更善于表达，
他就会比别人更有说服力

如果他更懂合作，
他在团队中就会比别人更受欢迎

如果他更具领导力，
他就会比别人拥有更多追随者

如果他更善于交友，
他就会比别人获得更多的
“助力”



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

男孩要有社交力

——让男孩具备步入社会的能力和资本

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

男孩要有社交力: 让男孩具备步入社会的能力和资本 / 董亚兰, 郭志刚编著. — 北京: 北京理工大学出版社, 2018.5

ISBN 978-7-5682-5421-2

I. ①男… II. ①董… ②郭… III. ①心理交往—青少年读物 IV. ①C912.11-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 052406 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市华骏印务包装有限公司

开 本 / 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 张 / 6.25

字 数 / 150 千字

版 次 / 2018 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月第 1 次印刷

定 价 / 25.00 元

责任编辑 / 王美丽

文案编辑 / 孟祥雪

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 施胜娟



PREFACE

良好的社交能力助力男孩的成长

社交能力往往能够反映一个人的才能与智慧，甚至能够决定一个人的成败。社交能力强的人拥有好人缘，能够助力我们在将来取得成功。

有人认为，“我们还是学生，既不做生意也不当官，不需要培养社交能力。”其实不然。善于社交会让我们变得更自信、更出色，从而争取到更多成功的机会。

当今社会，社交能力在我们的生活中扮演着越来越重要的角色。很多企业家、学者等也都强调这一能力对成功的重要性。海尔公司的总裁张瑞敏曾说：“我成功有三样法宝：第一是人际关系，第二是人际关系，第三依旧是人际关系。”人际关系学家卡耐基也说过：“助力一个人取得成功的因素中，专业知识只有15%的作用，社交能力则有85%的作用。”这就意味着，社交能力对我们的生活、学习以及将来的工作都至关重要。所以，我们一定要培养自己良好的社交能力，为日后的成功打下基础。

我们应该静下心来想一想：自己的社交能力是出类拔萃还是令人担忧呢？我们是否存在内向、害羞、表达能力差、古板、以自我为中心、格格不入、攻击性强等问题？由于性格、心理等方面的影响，男孩偶尔

会产生不愿或者不敢与他人接触、交流的情况，这很不利于男孩养成良好的社交能力。

既然社交能力是获得成功的一大法宝，那么我们该如何培养和提升自己的社交能力呢？

成就一生的能力和习惯往往是在小时候逐渐培养起来的，想拥有较强的社交能力，我们就要从现在开始努力。例如主动与他人打招呼、提升自己与人交往的技巧等，一点点建立起自己的好人缘。只有人缘好、朋友多，我们才能在生活、学习以及以后的工作中得到更多人的帮助，一步步走向成功。

想成为一位社交能力强的男孩吗？如果想，就翻开本书，慢慢学习如何与人交谈、交往，把自己培养成一位社交小达人吧！

本书针对我们在日常交际中出现的种种问题，从克服社交心理问题、提升外在形象、恰当与他人进行交谈、懂得换位思考、学会有选择性地交友等方面入手，科学、全面而细致地分析我们在生活、学习中遇到的各种社交难题，帮助大家一一突破难关，从而提升社交能力。

此外，本书还提供简单、易操作的社交方法，以求最大限度地挖掘我们的社交潜力，让我们找到自己的社交“密码”，在成长的过程中觅得知音、潇洒自如。

编 者

目 录

CONTENTS

第一章

社交决定人生的质量——男孩要用一生历练社交的本领

良好的社交能力是男孩实现理想的臂助 / 2

社交活动有助于男孩提升团队精神 / 5

在交际中找到知己好友 / 9

社交是男孩完善自己的良好方式 / 12

良好的交际有助于男孩心理健康 / 15

第二章

修炼内功做社交达人——男孩需要克服的社交心理问题

战胜社交恐惧症 / 22

你很优秀，不要自卑 / 26

喜欢独处也要能和大家聊得来 / 29

交往中不能轻信他人 / 33

自大的人往往朋友很少 / 37

第三章

让别人主动才是社交的上上策——有趣的男孩更吸引人

温和友好的男孩朋友多 / 42

做个善于赞美别人的男孩 / 46

幽默乐观的人最有吸引力 / 49

交往中展现自己的特长优势 / 53

知识面广的男孩更有魅力 / 57

第四章

要为自己带“颜”——外在形象能为男孩的社交加分

第一印象只有一次 / 62

学会使用肢体语言 / 65

放大你最“帅”的一面 / 68

得体的穿着是对他人的一种尊重 / 71

摒弃日常不良习惯 / 75

第五章

有“礼”走遍天下——男孩必须掌握的社交礼节

礼貌用语挂嘴边 / 82

做个有风度的人 / 85

用尊重的口吻与人交谈 / 89

举止是品位、气质的体现 / 93

在不同的场合使用不同的礼节 / 96

第六章

社交不是“独角戏”——会说会听才是男孩社交的必备技能

把话变柔和再说出口 / 102

男孩要避免问太多问题 / 105

恰当地使用眼神交流 / 108

说话要说到点子上 / 111

与人交流首先要学会倾听 / 114

第七章

兴趣是撬开社交大门的钥匙——男孩要利用兴趣寻找话题

寻找和朋友的共同兴趣 / 120

和朋友一起解决兴趣中的难题 / 123

把对方感兴趣的事情作为话题 / 127

与朋友共同寻找新的兴趣 / 130

和朋友一起做好玩的事情 / 133

第八章

体贴的男孩更容易赢得好感——换位思考是社交的“潜规则”

做事多考虑别人的感受 / 138

不把自己的想法强加给对方 / 141

让对方感到被认同 / 144

在日常小事中关心朋友 / 148

做个善于安慰朋友的男孩 / 151

第九章

道相同，才相为谋——男孩要有选择性地交友

交友不可操之过急 / 156

选择愿意和你做朋友的人 / 159

宁可和聪明人“打架”，不和糊涂人为友 / 162

男孩要慎讲哥们义气 / 164

男孩要远离不良少年群体 / 167

第十章

待友宽律己严——做一个宽容、有责任心的大男孩

宽容对待做错事的朋友 / 174

做错事要勇于承担责任 / 177

做个守信用的大男孩 / 181

常记朋友的好，忘掉其缺点 / 184

做个会照顾女生的好伙伴 / 188

第一章

社交决定人生的质量

——男孩要用一生历练社交的本领

我们只要生活在这个世上，就免不了要和不同的人打交道。从亲人到朋友，男孩每时每刻都在与人交往。但是有的男孩与人来往顺畅，有的男孩却在人群中显得格格不入，这就和男孩的社交能力有关了。良好的社交能力，能够帮助男孩更快地融入集体生活，结交更多友人。

良好的社交能力是男孩实现理想的臂助

人本来就是社会性的动物，很难离开群体而独自生活。我们生活在群体之中，每天都要接触很多人，在与大家交流的过程中获取信息，学习更多生活中的和为人处世的经验，并努力与大家进行沟通、交流，让生活变得更加丰富多彩。人际交往对我们的生活至关重要，所以在成长的过程中，我们要努力培养自己的社交能力。

☆☆☆

从前有一只青蛙，它越来越老，四肢已经不再强健，连跳跃都成了困难，更别提捕捉食物了。一天，它看见一只飞虫掉入了蜘蛛的网中，很快就被年老的蜘蛛吃掉了。青蛙感慨道：“兄弟，你的命可真好啊！不用跳也不用走，住在家里就能吃饱肚子。再看看我，我辛辛苦苦一辈子，每天跳来跳去，也只能勉强填饱自己的肚子。现在我的年纪大了，体力一天不如一天，运气不好的时候，连一只飞虫都捉不到，看来只能等死了。”

蜘蛛看了看它，说：“我年轻的时候也很勤劳，但我不是自己跳来跳去地捕食，而是花费很大的精力来补一张网。如果网出现破洞，我还要不断修补。就这样，我才有了现在的生活。你之所以老而无靠，是因为年轻时只依靠自己的四肢，现在四肢不再强健，生活自然就会出现问題。”

青蛙一听，觉得很有道理，但马上又有了疑惑：“可是我是一只青蛙，根本没办法织网啊！”

蜘蛛笑道：“可是你可以结交很多朋友啊！如果有朋友帮助，你的生活就会好很多。”

青蛙很懊悔，心想：“早知道年轻的时候就多交点朋友了！”

☆☆☆

故事中的青蛙年轻时只依靠自己的力量生活，年老后，它的四肢不再强健，捕食变得越来越困难；蜘蛛在年轻时给自己补了一张网，这样即便没有强健的四肢，它也可以轻松地获得食物。其实，人与动物的生存方式有很多相似之处，如果只靠个人的力量生活，会遇到各种无法解决的困难。反之，如果我们能够给自己补一张良好的人际关系网，就可以在关键时刻得到他人的相助，顺利渡过难关。

一个人无论有多么强大的能量，如果只依靠自己，也是很难取得成功的。所以，我们想成为强者、实现自己的人生理想，还要建立良好的人际关系，让社会助力自己取得成功。每个人的一生都应该充满社交活动，即便是还处于学生时代的我们，在日常生活中也会不断与人进行频繁的往来。比如与同学交流、与师长沟通、与邻里打交道等。在建立交际圈的过程中，我们应该与他人相互帮助。当我们为他人打开一扇窗时，别人也会在关键时刻为我们打开一扇门。

将来进入社会，我们与各个领域的人接触的机会会越来越多，社交生活也就更加重要，所以社交能力在我们的生活中扮演了非常重要的角色。强的社交能力，往往可以帮助一个人实现理想。

☆☆☆

李雷小时候很腼腆，从来不敢结交朋友，小学阶段结束后，他

只有两三个朋友，而且来往并不频繁。一次，朋友小林过生日，特地邀请他去参加生日派对，想多介绍几个伙伴给他认识。可是李雷一想到生日派对会有很多陌生人，就十分紧张。但他不好意思拒绝小林的邀请，只好勉强答应。

生日派对上，小林大方地把他介绍给其他朋友，大家都和李雷热情地打招呼，李雷却低着头羞红了脸，连话都说不出来了。这些朋友见他这个样子，便打趣道：“哟，你怎么像个小女生一样，还害羞了！”

其他人听了都哈哈大笑起来，然后走开了。小林劝道：“没事，李雷，你只是太紧张了。”李雷明白他的好意，但他真的很不自在，坐了一会儿就独自离开了派对。很快，李雷害羞的事情就在朋友圈里传开了。李雷每天都害怕受到同学们的奚落，痛苦地度过了初中和高中。

上大学后，李雷到了另外一个城市，他意识到，在这个陌生的环境里，他必须改变自己，努力提升社交能力，否则很难有新的生活。于是，他加入了学校的各种社团，主动与陌生的同学接触。起初并不顺利，但努力尝试几次后，他成功地与社团的同学们打成一片。后来，他还加入了学校的通讯社，并从一位普通的记者成长为该社团的团长。渐渐地，他爱上了记者这个行业，毕业后成功成为一位电视台的知名记者。

☆☆☆

故事中的李雷小时候很腼腆，不敢主动结交朋友，社交能力较差。上大学后，他认识到自己的不足，也知道必须锻炼自己的社交能力，于是加入了学校的社团，积极主动地与同学们接触，建立起

自己的社交圈子。加入通讯社后，他爱上记者这个职业，毕业后还成为一位电视台的知名记者。可见，良好的社交能力能够帮助我们实现自己的理想。

良好的社交能力之所以能够成为我们实现理想的臂助，主要有以下几点原因：一是，在社交的过程中，我们可以通过与他人的交流获得更多信息资源；二是，在与人际交往时，我们投入的时间和感情能帮助我们获得一段友谊，而朋友总会在我们需要的时候向我们伸出援手；三是，在人际交往中，我们可以与他人建立很多良好的关系，而这些关系会让我们的生活、学习和事业更加顺利；四是，良好的社交能够丰富我们的人生阅历和处世智慧，让我们更加出色。所以，要想更加顺利地实现自己的理想，我们就要努力提升自己的社交能力。

社交活动有助于男孩提升团队精神

人际交往就像我们身体内的血液一般，只有血液顺畅，人体才能保持健康。反之，如果血液流通不畅，就会出现血管栓塞，各个器官也会因此坏死。所以，人际交往在我们的生活中扮演着非常重要的角色，如果没有人际交往，我们就很难有快乐的人生。男孩在日常生活中，要积极参加社交活动，建立各种良好的人际关系，这样不仅能够提升自己的社交能力，还可以培养自己的团队合作精神。

☆☆☆

在同学们的眼中，张远似乎有点自闭，因为他很少与同学们沟

通，也几乎不参加任何社交活动，如果不是上课时老师点到他的名字，很多同学都会忘记班里还有张远这个人。

一次，学校组织夏令营活动，并强调每一位同学都要参加，这可愁坏了张远，因为他最不喜欢与大家聚在一起。

夏令营当天，同学们都兴高采烈。为了保证活动顺利进行，老师把大家分成几个小组，让同学们配合着完成搭帐篷等环节。张远也被分到一个小组。在搭帐篷的过程中，同学们都互相商量，看看如何能更快更好地把帐篷搭起来。这时，一个男生对张远说：“哥们儿，帮我把支架固定一下。”

“好吧，不过我不确定能做好。”张远满不在乎地说。

他没有搭过帐篷，所以做起来有点不熟练。“不是这样，要这样！”那个男生看他慢悠悠的，有点着急。

“算了算了，我不会，你们自己做吧！”张远听了，干脆一甩手，不干了。

“你这个人，有没有点合作精神啊！什么都指望我们，还要你干吗！”另一个同学见状，生气地说。

“别管他，我们自己也能完成！”其他同学说。

大家你帮我、我帮你，很快就把一个帐篷搭起来了。在大家为此欢呼雀跃时，张远却躲在一旁尴尬地看着大家。其实他也很想融入大家，只是不知为什么，每次都难以和大家友好相处，为此他非常苦恼。

☆☆☆

故事中的张远很少参加社会活动，也不擅长与人友好沟通，同学们都以为他有点自闭。在参加夏令营的过程中，同学们希望他能

帮忙搭帐篷，可是张远没有表现出应有的合作精神，仅仅因为同学的一句话就拒绝参与集体劳作，最后被大家抛弃。其实他也很想融入集体活动，但根本不知道该怎么做，为此非常苦恼。张远之所以被同学们孤立，是因为他缺乏社交能力和团队合作精神，而导致这一切的原因，是他很少参加社交活动。

石油大王洛克菲勒说过：“假如人际沟通能力也是同糖或咖啡一样的商品的话，我愿意付出比太阳底下任何东西都珍贵的价格购买这种能力。”可见，人际交往有多么重要。如果没有社交，我们就不会有与人交往的机会，也难以建立各种良好的关系，那么，我们的生活、学习，乃至以后的工作都会布满荆棘。所以，我们要积极参加社交活动，锻炼自己的社交能力，并在这一过程中培养自己的团队合作精神。

☆☆☆

邢力是个活泼开朗的男孩，他很热衷于各种社交活动，无论是朋友的生日派对，还是家长们的各种聚餐活动，他都喜欢参加。由于接触的人较多，他很善于与人沟通，社交能力很强。

一次，他和朋友们去小区附近的小河边野炊。大家到达目的地后，很快就开始分工。一个男孩说：“邢力，你参加过好几次野炊了，你来给大家分配任务吧！”

“这怎么行，我又不是小队长！”邢力笑道。

“那我们就选你当小队长。你不分配，我们都不知道该怎么做了。”朋友们笑着说。

“那就恭敬不如从命了。”邢力根据自己参加野炊的经验，合理地给大家分配任务。有了任务后，朋友们开始各自忙各自的，争

取在最短的时间内把任务完成。邢力也尽力帮助大家，配合着完成了所有的准备工作。

准备工作完成后，大家坐在地垫上，边享受美食边聊天，度过了快乐的一天。

☆☆☆

故事中的邢力是个热爱社交活动的男孩，无论是同龄人的还是成年人的社交活动，他都经常参与，由此锻炼出较强的社交能力。在社交活动中，他也展示出了一定的团队合作精神，得到了朋友的认可。

多参加社交活动，我们可以接触更多人，并找到与不同性格的人相处的方式，这对提升社交能力很有用。此外，在社交活动中，我们可以通过与大家交流、配合，逐渐提升自己的团队精神，让自己学会与他人合作。

在日常生活中，我们可以多参加打篮球、踢足球、野外郊游等集体活动，在活动中积极与同学们进行互动、沟通，并融入团队。这样可以培养我们的团队合作精神，也会让我们更加有自信。

当然，参加社交活动也要有所选择，我们应该尽量挑选一些有利于身心健康的集体活动，比如学校组织的文娱活动、好朋友的生日派对、团队郊外野游、小组头脑风暴等。这些活动既能够帮助我们提升社交能力，还可以培养我们的团队精神，让我们在集体生活中更受欢迎。