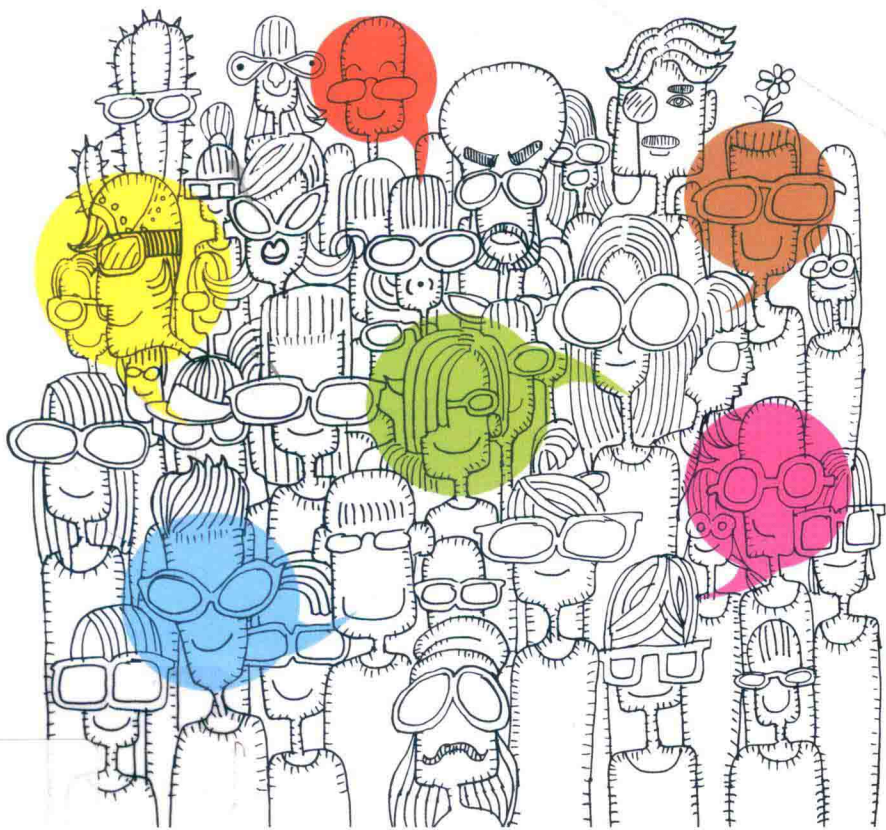


# 破冰

我们为什么需要和陌生人说话

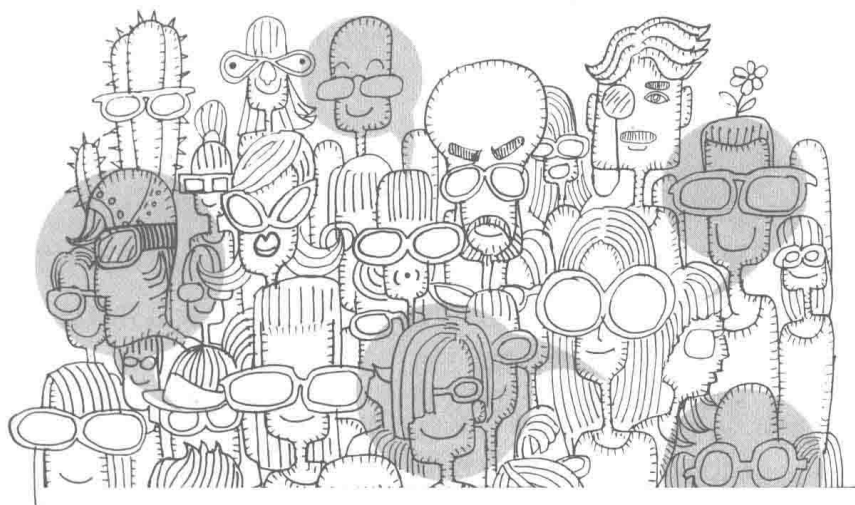
小荻老师·著



# 破冰

我们为什么需要和陌生人说话

小荻老师·著



電子工業出版社  
Publishing House of Electronics Industry  
北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。  
版权所有，侵权必究。

### 图书在版编目(CIP)数据

破冰：我们为什么需要和陌生人说话 / 小荻老师著.  
—北京：电子工业出版社，2019.7

ISBN 978-7-121-36707-6

I. ①破… II. ①小… 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(2019)第103260号

策划编辑：于 兰

责任编辑：于 兰

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

装 订：北京盛通印刷股份有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：880×1230 1/32 印张：8.75 字数：224千字

版 次：2019年7月第1版

印 次：2019年7月第1次印刷

定 价：56.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 [zllts@phei.com.cn](mailto:zllts@phei.com.cn)，盗版侵权举报请发邮件至 [dbqq@phei.com.cn](mailto:dbqq@phei.com.cn)。

本书咨询联系方式：QQ1069038421，[yul@phei.com.cn](mailto:yul@phei.com.cn)。

／  
你如何看待陌生人？  
／

我不会戴上“第一印象”的眼镜去看待一个陌生人，即便他在外观的某些细节上有些超出我的喜好。相反，我更乐于在他身上找到我在意的或者闪光的地方，也许这样在结交的过程中能让双方都更为舒心。

——南泽，乘着90后的浪，即将被00后拍死在沙滩上；

崇尚自由、热情和一切美好，

一个依然容易被世间美景感动的人

作为一个“被”社交选手，我感觉大部分情况下“陌生人”这个词听着就跟自己没什么关系。除非提前知道以后有可能发展成熟人，否则我对陌生人都是三分警惕七分试探，只有在不得不面对或者被对方的某些地方吸引的时候才会接触他们。

——果茜，大二学生，社交被动选手，热衷语C

陌生人就是一面镜子，让你看到现在的自己。因为他不了解你的过去，只关心你现在的呈现，所以从某种角度来讲，他的反馈或许比熟人和亲人更有参考价值。

在接触陌生人之前，我们已经传递了足够多的信息给他，如形象、气质、举止和谈吐。哪怕是线上接触，比如微信，昵称、头像和朋友圈也已经给他留下了第一印象。

多认识一个陌生人，就多了解现在的自己一些。多照照镜子，有益无害，我们总是要走出去的，活在当下，面向未来。

——灶子龙，90后，爱折腾，一个永远在逐梦的路上的精灵，  
专注个人品牌咨询，想找个人环游世界

认识陌生人，犹如人生的“第一次”，你会害怕，但你也非常期待。生活久了，你会发现曾经的陌生人将会是你生命中最重要的人。勇敢一点，靠近一点，你会发现不一样的他、不一样的自己。

——哈林，90后，热爱运动、读书的健身男，  
死磕自己、娱乐大家的傻小子

我不害怕与陌生人接触，因为我不知道下一个认识的他，是不是就是能够陪我走完一生的人。如果我错过他，我会后悔莫及。但是对于破冰过程本身，我是稍有畏惧的。因为在不了解一个陌生人的性格、品性之前，我很难判断他是否属于自己心目中“值得交往”的类型。

——拾茶，高二学生，  
认为自己是个蛮合群的人，爱好是听相声

陌生人就是电影里面的路人甲乙丙，你不认识也不在乎，不关心也不在意。对他们的记忆也就是惊鸿一瞥，仅仅停留七秒。七秒是鱼的记忆，也是我们对陌生人的初步印象。若七秒得以篡改，那我们和陌生人肯定就有了交集。

——古月先森，90后，狂野与细致并生的年轻大叔，  
放荡不羁的上班一族，热爱旅游

所谓陌生人，也就是与他一开始没有交集而已，一旦有了持续的交集，就会慢慢熟悉，逐渐脱离“陌生人”的标签。所以对我来说，接触的时候只需要礼貌性地表达善意，至于之后是否有进一步交流，能否脱离这个标签，那就全都随缘了。

——三缄其口，大一学生，  
一个自认交际圈挺广泛的段子手

在这个世界上，我们熟悉的人始终占少数，绝大多数人对于我们来说都是陌生人。但是所有的熟人都是从陌生人开始的，从心底拥抱陌生人，也就拥抱了整个世界。

——蒿森，80后，营销、运营、人资、咨询  
多重身份的互联网老鸟

我觉得陌生人是一个比熟悉的人让我更愿意敞开心扉、更愿意聊天的人。在陌生人那里，我可以根据我想要在他心目中留下的第一印象去定义自己，我可以让自己展示出熟悉的人往日看不到的另一面。

——PP，90后，热爱户外活动，有一颗汉子心，  
灵魂一直在追寻看不完的美景

以最大的恶意去揣测陌生人是容易且合理的，在没有接触之前，你根本想象不到对方是善还是恶。从网约车惨案到拐卖悲剧，都是陌生人带给我们的恐惧。但我宁可相信人性，在扣下扳机之前，不惧以最大的善意去相信陌生人。

——张神奇，00后，曾为“玩物尚志封面人物”，  
专注研究一切没有用的东西，“梗图”的集大成者

## 推荐序

认识小荻老师是在三年前，她是一个特别好玩又善于沟通表达的人，弯弯的笑眼特别有感染力。

线下的时候，我总是那个在人群里沉默不语的人，而她能够在—群陌生人中迅速破冰，把场子炒热，让—群不熟悉的人在一起玩也不尴尬，最后还能让彼此看到身上的闪光点。

去年，古典老师在超级个体全国巡讲时谈到，在这个时代，假如我们想获得新知和快速成长，就需要多去接触陌生的人，而不是跟你身边已经很熟的人混得更熟。因为你与你身边的人已经很熟了，你们的思维方式、能够获得的信息、朋友的圈子都有高度的重合，很难有真正的“新知”了，只有那些与你不熟的人，跟你思维方式不一样的人，才能真正帮你拓宽视界。

虽然知道接触陌生人是件很不错的—事情，但是我依然很难往前—步。在自己的交友舒适区，小心翼翼地紧闭心扉。我想大部分人所遇到的大部分困难其实跟我—样，不是来源于“我不会”，更多的是“我不想”。



而像一个充满能量的小马达的小荻老师，风风火火地组织了一场“Hi，陌生人，我想和你聊聊”的线下活动，让屏幕背后的ID走到线下做真实、有温度的交流，反响特别好。

后来她还在线上组织了一场“撩”大咖公众号的打BOSS活动，让不敢表达自己、不会主动连接的学员们去尝试到一些我们熟悉的大V的公众号后台留言，如果大V回复了并愿意加微信私聊，就表示打BOSS成功了。在活动中，学员们遇到的各种沟通问题也显现出来，小荻老师耐心地一一对他们进行指导，结果成功率大大提升。西格蒙·弗洛伊德曾说过这么一段话：言语与魔法起初是同一件事儿，直到今天，言语仍保持着它绝大部分古老的魔力。通过言语，我们可以给别人带来极度的喜悦或深度的绝望。活动结束后很多人反馈说，这是他们第一次如此强烈地感受到语言的魔力。

现在很多人都很宅，习惯被动交友，不会主动出击。

从这本书里，我看到了小荻老师对陌生人之间交流破冰的自己的理解。她觉得在一段关系中，主动的那个人其实是最幸福的人。没有尝试，你不会知道朋友出现在什么地方，也永远不会知道别人在想什么。每个人都渴望朋友，哪怕是有社交恐惧的人。就像电影《头号玩家》中，绿洲的创造者、极度社恐的詹姆斯·哈利迪在给帕西法尔彩蛋的时候说的那样，“哪怕现实令人恐惧和痛苦，但只有现实中我们才可以享受美餐。因为现实才是真实的。”

人人都希望被世界温柔相待，这和我们的情感需求息息相关。在未来，拥有同理心和共情能力的人，将很容易从人群中脱

颖而出，因为他们的能力会很容易与他人产生联结，而联结也正是我们和这个世界打交道的最重要的方式。正是这样的联结和关系，让人们产生合作、产生情感、产生交流、产生价值。

别把自己的社交圈放在手机里，忘了身边更大的世界。

邻三月

橙为创始人，妈妈点赞创始人

## 自序

2019年4月，我最后对书稿进行修改的同时，也找了一些朋友提前阅读。一方面想看会不会依然存在一些我自己没发现的问题，另一方面也希望他们给我一些真实的反馈。

我故意找了一些比较理性的、不同年龄段和不同熟悉度的朋友来看，他们中大部分与我都只有一面之缘，甚至有几位只网上聊过天线下根本就没有见过。令我惊讶的是，他们中有一半人是拿到书稿后“一口气”看完的。这让我特别欣慰，觉得这么长时间的辛苦和努力都值得了。（他们的简评在书的最后可以看到。）

我不知道你是不是个逐字看序的选手，为了让你看得更有效率，我先来告诉你这篇自序里都有些什么。

1. 写书的故事；
2. 建议的阅读顺序（这部分建议一定看看）；
3. 致谢；
4. 书里的彩蛋。

## 【写书的故事】

2017年初，在萧秋水老师苦口婆心的劝导下，我开始准备写这本书。八个月后，写作进度终于从第一章突破到第二章，我写得异常艰难。

那个时候，对于“为什么要写这本书”，我一直没有想得特别清楚，在本书第四章的模型中会提到，一件事的思考顺序应该是从目标开始，紧接着是对象，最后才是具体的内容。而在那个时候，我唯一能想到的是“出书可以系统地整理自己的知识体系”。

带着这样的初衷和一种类似“著书立传”的心情，我写第一章的开头就写了七遍，期间查阅了大量的书籍，比如《信息论》——真的很艰涩啊！

2017年10月，我参加了深圳李翔老师的阅读训练营，他在第一课就分析了书的种类：有大量的书籍讲HOW，告诉人们怎么解决问题；少量的书籍讲WHAT，传递知识，告诉人们世界的样子；极少数的书籍讲WHY，分析表象背后隐藏的真相，告诉人们世界运行的逻辑；当然也有什么都不讲，只分享故事的，比如小说、散文……

听完他的课，我醍醐灌顶，终于明白了我写得这么艰难的原因——我的书是按照WHY的方式写的，当然写不出来，至少在我当前的阅历和研究深度之下，写不出来。

我迅速调整了写作逻辑，大致按照70%HOW、20%WHAT、10%WHY的比例组织内容。这一次我写得快多了，只用了16天就完成了书稿。

但是关键问题依然没有解决，对于“为什么要写这本书”，我依然没有明确的答案。这到底是一本能够帮助谁解决什么问题的书呢？我捂着书稿思考这个问题，这很耗时费力，时间一下子就到了2018年10月。在这个过程中，我看了很多关于社交、关系、沟通、逻辑的书，而我的一门企业内训课程“如何管理90后和95后”意外地受欢迎起来，这让我很好奇。

认真梳理了以往的咨询案例之后，我发现70后和80后特别愿意多花点时间跟我咨询，我经常帮助他们梳理逻辑，比如各种报告、课程、演讲、路演的逻辑，他们会在这个过程中有意无意地提到年轻的新人越来越难管。

而90后、95后甚至00后的朋友们则非常愿意问我问题。他们会在各种场合向我发问，比如在我去活动现场做嘉宾之后，在网上分享之后，在线上课程的评论区，在知乎、微博、简书的私信里，以及在公众号后台，等等。而出现频次最高的问题是：

怎么跟别人聊天而不把天聊死？

排名第二的问题是：

我跟我领导关系不好，没法交流怎么办？

我回答了问题后有时候会推荐一些书籍给他们看。他们觉得那些书很好，但不是特别爱看。大部分就是买回来看了一眼就放在角落里吃灰，偶尔急用的时候才翻一翻。

有一天跟我的朋友老胡聊天时聊到了这些现象，我突然有了灵感——为什么不写一本年轻朋友们爱看的书呢？明明我最擅长的就是切换视角，用不同人喜欢和擅长的方式去解释相同的道理，好让他们更容易理解！

终于，我找到了“为什么要写这本书”的意义：这就是一份礼物，写给那些愿意信任我、把他们的心事讲给我听的年轻朋友们。他们会在这本书里找到很多困惑的答案或者启发，尤其是关于思考、意义、关系、逻辑。

怎么判断一个人值不值得深交？怎么同时照顾自己和他人的安全感？为什么长辈（领导、父母、亲戚）无法理解我们？我能成为一个什么样的人？为什么别人总会误会？有没有一种“肯定管用”的沟通逻辑和思考方式？如何应对别人的拒绝……

当然，除了解惑，那些亲测好用的方法，我也都一并写进了书里——就是我平常回答问题和做咨询的时候经常用的那些。

## 【如何阅读这本书】

我会建议你先看一眼目录，再回来看这个部分。

建议的阅读顺序有三种：

1. 如果你是基于朋友推荐、封面好看，或者仅仅是好奇我写

了什么才拿起这本书，那么不妨就按照当前的顺序阅读，这会很像一趟旅程，沿途有着未知的风景。我期待你跟我分享最终的收获。

2. 如果你心里有明确的困惑、要解决的问题和迫切想要提升的地方，你可以从对应的章节开始看。

第一章关于人性。如果你对某个人或者人群的行为特别想不通，建议从本章开始。

第二章关于关系。如果你渴望为某段关系破冰，对某个人或某些人表达善意或希望获得善意，建议阅读本章。

第三章关于表达。如果你希望知道什么时候该说什么样的话，避免误会，请一定要认真阅读本章，它能帮你避开各种坑。

第四章关于沟通逻辑。如果你急需行之有效的沟通方法，或者学了很多方法但并没有什么用，这一章一定能帮到你。

第五章关于价值。如果你找不到自己做某件事或者个人发展的意义，这一章会给你启发。

3. 如果你已经阅读过大量的书籍，有着自己的方法论和思维模型，则建议的阅读顺序是：第四章→第五章→第一章→第二章→第三章，这会更符合一个思维模型本来应该有的样子。只不过这样的阐述顺序太过于理性，情感上相对不容易被人们接受。

## 【致谢】

以下排名当然是分先后的，大致按照影响我人生走向的时间顺序排列。

感谢秋叶大叔、萧秋水老师和李海峰老师，在我做自由职业者的道路上持续地给我支持、鼓励、动力，以及“敲打”，其中“敲打”是最重要的。

感谢土豪群，包括猫叔（剽悍一只猫）、邻三月、易仁永澄、彭小六、KK花花、胡一刀、张小桃、沈小怡、飞鱼船长、南方锈才、汤帅、花生、蔬菜先生、唐青梅、梁筱琦、一宏等在内的19个人，大家互相分享知识、分享经验。在我没有能量想要放弃的时候，一想到小伙伴们，我就坚持扛了过来。

感谢汪宇石老师，还是叫老汪吧，在我每一次转折期都帮我做及时的梳理，帮我发现在那个阶段我最大的问题是什么，帮我找回自信。

感谢李翔老师，将我从牛角尖里拯救了出来，还给这本书提了很多建设性的意见。

感谢老胡，没有他的坚持和督促，可能真的没有这本书了，也祝他的新书《流量黑洞》大卖。

感谢好哥们南方锈才和汤帅，他们像怀疑官一样多年来坚持质疑我的很多观点，迫使我深入思考并发现了更多真相。比如90后并不在意交很多朋友，但他们希望知道假如有一天想要社交的时候，自己该怎么办。

感谢叶小鱼，让我了解了很多事情没有那么难，也有很多事情比我想的难。

感谢陈勇，在我状态不佳的时候拉着我聊目标、聊成果、聊运营，愣是帮我找出了方向，不愧是转化率的特种兵。



感谢熊太行老师，他的寥寥数语给了我很大的支持、鼓励和信心。

感谢青年志，让我了解了更多年轻人的状态和喜好。我身边的年轻人真的如他们所说的像猫一样，可以互相取暖，但依然希望互不干扰，彼此独立。

感谢在行，是他们的平台打开了我另外的世界。

## 【书里的彩蛋】

我希望你在拿到这本书和阅读这本书的时候都能有愉快的心情，但我一直没有想到除了把文字写得更加浅显易懂、设计更漂亮的封面、使用手感更好的纸张之外，我还能做些什么。直到有一天，朋友寄了他的一本新书给我。

在窗边的沙发上坐下来，我翻开书看了两眼，然后放下书，拿出耳塞，掏出手机，熟练地点开了音乐播放器……

对啊！看书当然还要有音乐啊！

于是，我在书里增加了精心为你准备的歌单，列在每章的章首页上。我准备了两个版本，有安静一些的“纯享版”和欢乐一些的“活力版”，总有一款会是你喜欢的。

另外，在每章的章尾，我都准备了本章所用到的工具和模型，方便你打印、收藏和使用。关注公众号小荻老师，回复对应的关键词，就可以方便地下载啦。相关的用法都写在上面了，希望对你有帮助。