

风靡亚洲的交际大师  
郑匡宇

著

和陌生人说话  
搭讪圣经

全新升级版

THE  
BIBLE OF PICKUP

1  
分钟，  
认识你想认识的人！

台湾第一社交书  
史上最实用的搭讪法则



中国出版集团  
现代出版社

郑匡宇

和陌生人说话

# 搭讪圣经

全新升级版

著



中国出版集团



现代出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

和陌生人说话 / 郑匡宇著. —北京: 现代出版社, 2015.3  
ISBN 978-7-5143-2982-7

I. ①和… II. ①郑… III. ①心理交往—通俗读物  
IV. ① C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 022468 号

北京水木双清文化传播有限责任公司 (全球全版权运营专家)  
经本书著作者郑匡宇先生独家授权全权处理与本书版权相关的所有事宜。  
更多合作, 敬请联系: qiu@gwrep.com

## 和陌生人说话

---

作 者 郑匡宇  
责任编辑 赵海燕  
出版发行 现代出版社  
通讯地址 北京市安定门外安华里 504 号  
邮政编码 100011  
电 话 010-64267325 64245264 (传真)  
网 址 www.1980xd.com  
电子邮箱 xiandai@cnpitc.com.cn  
印 刷 三河市南阳印刷有限公司  
开 本 890mm × 1240mm 1/32  
印 张 7.5  
版 次 2015 年 3 月第 1 版 2015 年 3 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5143-2982-7  
定 价 28.00 元

---

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载



## 自序

《搭讪圣经》在内地出版，一转眼就过了五年，其间不断加印，我也收到数以百计的读者来信，针对搭讪提出了各式各样的问题，这代表搭讪这门“学问”，的确有其科学性和必要性，尤其现在剩男剩女如此之多。如果可以介绍给大家一些有效的方法，去认识自己“心仪的异性”，把交友的主动权掌握在自己手中，创造自己与他人的机会，实在是功德一件。因此，五年后的今天，这本《搭讪圣经》以全新的版面再次与大家见面，而我也在序言里，和大家分享一下这五年来一些关于搭讪的新体悟。

首先，搭讪真的不只是搭讪！如果书中的技巧，您只用来认识异性，而没有旁征博引、举一反三地用来发展工作或事业上的其他机会，那真是太可惜了！认识异性这件事情固然很重要，尤其在你单身或没有男女朋友的时候尤其如此，可是从学习搭讪的过程中所培养出来的绝对自信、沟通技巧、面对挫折，等等能力，又恰恰是一位在职场和生活中能够成功的人士所不可或缺的特质。以我自己为例，透过搭讪，我不仅在三年前顺利找到我的 Ms.Right

共结连理，在事业上也与台湾最大的娱乐公司签约，持续发展自己的国际外语主持人事业，并且通过毛遂自荐主动营销，进了一流大企业如大陆的网易、台湾的联发科等公司演讲授课，更认识了韩国知名电影监制南先生，正在准备规划中韩的合作拍片……这些，都是搭讪带给我除了爱情之外的好处。我非常希望这样积极果敢、建立人脉又经营人脉的精神和方法，能通过这本书传达给更多读者。

从更务实方面来看，我自己的搭讪，也迈向了一个新境界。看我书的朋友一定会知道，搭讪的时候，最好不要用一些电视上看到或自己幻想出来的“怪招”，以为女生一定会觉得很特别、很有趣，通常那么做的下场，只会换来“神经病”三个字或不屑与嘲笑的眼神。最好的做法，其实就是向你想要认识的她，露出微笑，说声“你好，我刚才在那儿看到你，觉得你很有气质，于是想过来认识你……”，直接表明来意，并且主导话题，如果对方顺着你的话题一直说下去，就尽量制造愉快轻松的谈天氛围，并且在10分钟左右的时间内，留下她的联络方式，

若是对方刚好有空，你也没其他事，那么附近找个地方坐下来“实时约会”，也是大有可能的好事。

而我自己这几年的体悟就是，当我在很年轻的时候，说出“你好，我想认识你”时，真的是很诚心地想认识对方；而现在的我说出那句话的同时，同样是诚心想认识对方，只不过在说那句话的当下所自然呈现出来的，却有着“我是来吸引你的”深层暗示。前者虽然诚心，但是因为道行不够，总有一种对方尊贵我却低下的感觉；后者则是我在自我提高之后，所自然呈现在气质、谈吐、风度和姿态上的自信，立刻让对方觉得“此人必非池中之物”，而进一步挑起她对我的好奇心和好感，能够进一步深聊，结交成为彼此信任和交换资源的朋友。

**把这一点提出来，是想再次强调自我提高的重要性。**不管在爱情还是在事业上，都有一个潜规则，那就是想要找到更好的女人（或男人），你就得成为一个更好的人；想要在事业上吸引到有力的投资人或坚强的工作伙伴，你也得有那个足以使人信服的实

绩与实力，否则永远只能“有一顿没一顿”，任何关系都无法长久经营，当然也不可能拥有稳定的爱情与事业。

因此，希望这本《搭讪圣经》能成为您的床头书，更是您开始全方位自我提高的敲门砖，用它介绍的方法，不仅虏获爱情，更能完成你心中的那个伟大的事业梦！

郑匡宇

2014年5月15日

## 目录 | Contents

自序		1
Chapter 1	<b>用搭讪拯救自闭的心灵</b>	
	爱情和事业，都需要我们毛遂自荐。	
	搭讪是“妖魔”吗？	2
	我们为什么还单着……	5
	搭讪到底有多危险	9
	无需很帅很有钱	20
Tips	<b>搭讪前，绝对要遵守的十大搭讪礼仪</b>	24
Chapter 2	<b>搭讪达人预修课</b>	
	搭讪是另一种形式的演讲，	
	眉眼、神情、语速以及语气都需要精心练习。	
	三把钥匙开启幸福之门	28
	先对镜子练练胆	30



真的有引起 TA 兴趣的万能绝句?	33
新手三个月 Step by step	37
选择容易成功的搭讪地点	44
完美搭讪的秘诀	53

### Chapter 3 来自搭讪现场的技巧与经验

把自己先丢出去，对方就会觉得比较放心。

巧语套成“老关系”	78
按照“小狗理论”主导话题	88
活用诚实搭讪法	97
年龄不是障碍	104
转败为胜有机会	112
女生更应该搭讪男生	116
跨国搭讪——世界各地会佳人	152

### Chapter 4 搭讪升级到邀约

在搭讪认识对方的 72 小时之内，一定要和对方联系，抓紧所谓认识人的新鲜期。

邀约的黄金时间	
——认识后的 36 小时或 48 小时	176
耐心一点更能知己知彼	178
打电话前再 check	183
当电话接通时	188
如何提高首次约会的好感指数	196
约会前怎样做到仪表完美	199
如果女生爽约或放你鸽子	203
挡不住的放电攻势	
——五大必胜绝招	206
<b>结语 靠自己创造爱情与事业的全面成功</b>	<b>222</b>
我希望每个人都拥有积极的态度， 过自己想过的快乐人生。	

## Chapter 1

# 用搭讪拯救自闭的心灵

爱情和事业，  
都需要我们毛遂自荐。

## // / / // 搭讪是“妖魔”吗？

搭讪，  
到底是什么

许多人一听到推广“搭讪”以及改变人们对“搭讪”的刻板印象这样的想法时，都会用怀疑的口气问：“这该不会是鼓励一夜情吧？这不是会让社会大乱吗？”

有这种反应的人（也是大部分的人），基本上，都是受了传统社会僵化思维的影响，把“搭讪”这个结合了勇气 and 良好沟通能力的行为，给妖魔化了。

对于搭讪的探讨和推广，在华人世界里本身就是个观念上的革命。我曾经和一位从北欧瑞典来的女性友人，谈到我在台湾开课教授搭讪的事，她的反应和大部分的台湾人一样感到很震惊：“天呀！你怎么在教搭讪啊？这种东西还要学吗？”

虽然北欧人和台湾人有着一样的反应，但其内涵却完全不同。台湾人的想法是，搭讪是件不应该的事，所以不应该学，更不应该教；北欧人则认为，陌生人之间不就是靠搭讪才得以认识的吗？也就是说，当我还在这边大声疾呼要人们在咖啡厅或餐厅

搭讪的时候，欧美地区的人早就这么做了。

“他们不仅会和不认识的陌生人聊上几句”，如果看到自己想要认识的异性，更会上前攀谈。对他们来说，“不这样做，那才奇怪呢！”

**搭讪，是帮助你诚实面对自己的想法和感觉的一项高尚行为。**很多人都有过类似的经验，在大街上或是车站里，见到了一位惊为天人或印象极佳的异性，你是多么想认识对方，却因为怕被拒绝、怕丢脸，而眼睁睁看着那个人在你的生命中永远消失。你所能做的，只是在事后不断后悔自责，并欺骗自己：“她也许只是个虚有其表的人”或者“下次也许还有机会再遇到她，如果有缘的话”……

错过就不再，  
关键是要把握当下。

依据经验可知：不会的，你不会再遇到那个人的！你不把握当下，老天爷是不会再给你第二次机会的。

在本书中提到的“搭讪”，绝对不是过去被大家丑化、妖魔化的不良行为，或者是想搞一夜情的借口；而是指一个品德端正、有正当职业人，以一颗诚恳的心，加上礼貌的态度、合宜的举止、整齐的穿着和良好的沟通技巧，鼓起勇气去和自己想要认识

的异性进行攀谈的行为。

讲得更明白点，“搭讪”只是认识朋友的众多方式之一，和经友人介绍认识、网络交友一样，并无任何不妥。它既不像相亲介绍那么八股，也不像网络交友那么容易上当（想想那些恐龙妹或恐龙兄在网络上放的假照片吧），实在是最佳的交友方式。

**因此，我要为搭讪正名。只有搭讪才能让你掌握认识人的自主权，创造你积极而美好的人生！**

## // / / // 我们为什么还单着……

正在读这本书的你，可能因为某种原因，目前并没有男女朋友。你的条件不错，但就是没有合适的对象，这是为什么呢？原因可能如下：

### 1 工作环境中，没有认识异性的机会

这种情形时常发生在新竹科学园区的电子新贵，或是一些生活非常单纯的人身边。竹科的电子新贵，每天忙着上班加班，根本没有时间参加联谊活动，认识异性；即使公司里有不错的对象，因为僧多粥少（男多女少），也早就被条件比较好的同事给“把”走了。再看看中小学的女老师，则是生活太过规律，社交圈太狭小，没有机会认识其他的异性；同校的男老师要不是结婚了，就是小猫两三只，哪里够分啊！

审视一下我们的  
朋友圈

像这两大族群，不仅没有机会认识异性，随着时间的流逝，更会失去跟异性沟通的能力。这是一个糟糕的恶性循环，只有靠搭讪才能翻身。

## 2 眼光很高，身边的异性都看不上

追求真爱，  
绝不凑合。

这常常发生在认为自己条件不错，不愿意和现实压力妥协的人身上。即使年纪已经快超过适婚年龄，或已经有很长一段时间没有交过男女朋友，却始终还是坚持自己择偶的条件。

虽然他们身边的人常常指责他们条件定得太高，但我却认为他们坚持自己的想法是一件再正确不过的事。因为和那些妥协于现实压力（父母的逼婚、年龄的压力等）而成就一段感情，却活得不开心的人比起来，这种人要有原则多了。而且他们不容易见异思迁，不会看到一个更好的对象，就把原本暂时的、妥协下产生的伴侣一脚踢开。

不过，因为他们不懂得借由搭讪来扩大自己的交友圈和选择群，所以只能不断抱怨“好男人要么是别人的老公，再不然就是GAY或花花公子”，或者“好的女人，都已经是别人的了”。各位，搞清楚，问题不在别人身上，都是你自己不够积极，不去搭讪增加自己认识异性的机会，怨不得别人。



### 3 朋友不了解你，介绍的对象都不对

有被朋友好心介绍男女朋友的人都知道，除非是对你熟悉得不得了的死党，否则一般的朋友，尤其是搞不清楚状况的叔伯阿姨，常常会介绍一些让你不仅笑不出来，有时还会吐血的对象。

其中原因，就是因为那是别人而不是你自己，哪里能准确知道你要的异性类型呢？所以，只有你自己看到的、喜欢的，才会是你自己想要的，别人帮不了你。不靠自己搭讪，只想等朋友介绍的人，最终也会因为朋友们相继结婚，自顾不暇，导致自己的生活圈更封闭。靠山山倒，靠人人跑，靠自己最好。

大胆说出你的理想型！

### 4 没有参加单身派对的时间

这是许多在工作性质上需要轮班或者常常需要被公司随传随到的人必须面对的难题。这些人时常需要假日待命，因此不太可能空出一整个星期六或