

HUILIAO
CAIYOU
HAORENYUAN



社会人必读!

会聊

才有好人缘



30秒消除隔阂，打造好交情

- 用一句话打破沉默，化解尴尬!
- 闲聊是营造和谐人际关系不可缺少的环节，与他人建立良好的社会联系，可以营造良好的交往气氛，可以带来好心情。
- 每个社会人都需要具有闲聊的能力! 从此，任何人、任何事、任何场合，都能轻松聊出好交情，人生顺心如意!

若水◎编著

翻开本书，掌握“聊”的技巧，
快速提升社交力，获得好人脉!

 中国纺织出版社

会聊

才有好人缘



30秒消除隔阂，打造好交情

若水
■
编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

如果一说话就紧张,不知道怎么与陌生人搭讪;与朋友聊天时常陷入沉默的尴尬,想与对方说话却找不到话题;不知道如何与亲友聊天、联络感情……那么,你需要练习闲聊。

本书揭示了闲聊的真正意义,告诉你闲聊的礼仪和技巧,培养你获得闲聊话题的能力,引导你在职场、情场、家庭生活中与人闲聊,从而迅速消除与他人的隔阂,建立好交情。闲聊不是高深的说话术,与口才不同;是一种社交能力,是一种沟通能力。跟随本书,能立即提升你的闲聊能力,改善你的人际关系。从此,不论在哪里,不论与谁都能愉快而轻松地闲聊,并由此建立和谐而美好的人际关系。

图书在版编目(CIP)数据

会聊才有好人缘:30秒消除隔阂,打造好交情 / 若水编著. — 北京:中国纺织出版社,2012.4

ISBN 978-7-5064-8087-1

I. ①会… II. ①若… III. ①口才学—通俗读物
IV. ①H019-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第244409号

策划编辑:曲小月 王 慧 责任编辑:曹长虹
责任印制:周 强

中国纺织出版社出版发行
地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027
邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231
<http://www.c-textilep.com>
E-mail:faxing@c-textilep.com
北京华戈印务有限公司印刷 各地新华书店经销
2012年4月第1版第1次印刷
开本:710×1000 1/16 印张:16
字数:120千字 定价:29.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



**闲聊能力就是生存力，
就是竞争力！！**



**提升闲聊能力！
用一句话化解尴尬，消除隔阂。**



前言

PREFACE

在与人交往的过程中，拥有卓越的闲聊能力的人似乎总是无往而不利的。

与他人素昧平生时，闲聊往往是传达友好的最佳工具。会闲聊的人总是那么具有亲和力。当我们对着陌生人说“你家狗狗好漂亮，叫什么名字”时，对方便知道我们的心是开放的，我们愿意与他聊一聊，愿意与他交流并成为朋友。

与他人已经相识后，闲聊是活跃气氛、快速拉近彼此距离的有效工具。当我们对认识的人说“你喜欢地中海式的装修风格哦？我也是”，当对方对我们说“我家就是地中海风格的装修，改天到我家来看看啊”，我们与对方就从点头之交变成了朋友。

与莫逆之交、亲人、爱人闲聊，可以让彼此间的情谊更加笃定。

当朋友对我们说“几年不见，你怎么还是这么喜欢吃

辣椒”时，我们知道时间没有带走彼此间的情谊；当爱人与我们聊着锅碗瓢盆那些事，我们清楚地感觉到这个人陪在身边，在“与子偕老”；当亲人对我们说“我都有白头发了”，我们知道自己是被需要的，明明白白地感受到彼此间割不断的亲情。

与他人起冲突时，闲聊是润滑剂，也是黏合剂。当彼此赌气的两人中有一人主动与对方聊着对方感兴趣的话题时，这“求和”的意图已经不言而喻。在这种不尴尬、温暖、自然的氛围中，彼此间还有什么分歧或隔阂不能消除？

只要方法得当，似乎人际交往中的所有问题都能通过闲聊得到解决。会闲聊让我们不论面对何种人际状况，都能够从容应对。

更重要的是，闲聊不需要满腹诗书，不需要引经据典，只需要我们拿出一些勇气，注意一些技巧，并且在与他人闲聊的过程中，其能力能不断得到提升。

然而，遗憾的是，拥有这种无往而不利的社交能力的人并不多。我们因激烈的社会竞争而太过专注于“正经事”，忽略了闲聊；因为忽略而逐渐丧失闲聊的能力，以至孤独、寂寞，因缺乏社会归属感而备受煎熬。

如果我们只说要说的话、和主题有关的话，说完后就觉得“好，结束”，这样的做法会让他人觉得我们充满了

疏离感。而我们的人际花园状况也只能是“荒芜一片”。

不论多么有能力的人都不可能自己一个人生活。每个人不可避免地会与周围的人互动，并且在这种良好的互动中幸福、快乐地生活。而最基本的互动就是日常生活中没什么实质意义的话，也就是不经意的闲聊。每天我们说“正事”的时间往往少之又少，大多数时间都在与他人闲聊，在这样的闲聊中，我们作为人类的固有社会性需求得到了满足。闲聊所带来的安全感、联结感、归属感是我们获得幸福快乐的前提。当我们通过闲聊也带给他人这种种积极心理体验时，好人缘、好交情的到来便顺理成章了。

因此，在我们越来越少与他人闲聊的今天，我们必须改变观念，将闲聊重视起来，并且有意识地去练习闲聊，提升自己的闲聊能力。

编著者

2012年1月



目 录

CONTENTS

Chapter 1 我们为什么需要拥有闲聊的能力

- 2 “沉默”很恐怖，我们要善于闲聊
- 5 闲聊能力是快速建立交情的社交能力
- 9 闲聊能跨越时代的人际鸿沟
- 13 我们在不知不觉间被闲聊所影响
- 17 为了提高注意力，刻意插入闲聊时间
- 20 闲聊让我们释放压力，获得好心情

Chapter 2 了解闲聊，了解闲聊的四大规则

- 24 闲聊能力是只要训练就能拥有的社交能力
- 27 规则一：闲聊“没什么实质内容”却很有意义
- 30 规则二：闲聊的基本构成——打招呼+话题
- 33 规则三：愉快的闲聊不需要“结论”
- 36 规则四：闲聊可以利落地想停就停

Chapter 3 遵循闲聊的基本礼仪就不会尴尬

- 40 对“看得到的部分”进行称赞
- 43 称赞本身比称赞的内容更有意义
- 47 用“肯定”响应对方，杜绝“不”“但是”
- 51 不善言辞就问问题吧
- 55 闲聊中，控制好话题支配率
- 58 别盯着一个话题，让话题有效延伸
- 62 从对方的话中积极地寻找响应点
- 66 坐下来，边喝咖啡（茶）边聊
- 70 别让一问一答的无礼伤害了彼此的情谊
- 74 适当降低自我意识
- 78 聊什么，也别聊他人的是非
- 82 聊生活中的麻烦时要给予对方一定的安慰

Chapter 4 有话题才能轻松闲聊

- 86 以彼此的共通点为闲聊的话题
- 89 找到“万能话题”，构建“偏爱地图”
- 94 让时事话题保证闲聊的新鲜度
- 96 日常疑问，可直接当作闲聊话题
- 99 制造自己的“万能话题”
- 102 谁说了什么话是好的闲聊话题
- 105 培养自己衍生话题的能力

Chapter 5 有技巧就能越聊越愉快，越聊越亲近

- 110 谁能陪我们练习闲聊
- 113 当有人拉着你聊个不停
- 116 称呼对了，闲聊才能愉快
- 119 给闲聊加点幽默
- 123 别让玩笑伤了他人
- 128 亲切地与人闲聊
- 131 闲聊时别忘了微笑
- 134 用技巧给闲聊系上安全带
- 138 回答有技巧，闲聊有智慧
- 143 闲聊中，读懂对方的肢体语言
- 147 肢体语言规范一些，闲聊愉快一些
- 151 让陌生人愿意一直聊下去的技巧

Chapter 6 凭借闲聊能力畅行职场

- 156 与人聊天，办公室中有禁忌
- 161 用闲聊缓和气氛，有效沟通
- 164 用闲聊应对刁难
- 166 用闲聊赢取职业人脉
- 169 用闲聊建立人脉
- 172 会闲聊就容易被原谅
- 175 当对方聊到敏感话题
- 179 请让闲聊与苏格拉底说服法碰撞

Chapter 7 会聊才会“谈”恋爱

- 184 闲聊不间断，爱情不断线
- 187 恋爱中别样的闲聊——斗嘴
- 190 闲聊中，恋人有独有的称呼方式
- 192 恋人间，闲聊有禁忌
- 195 于闲聊中表白
- 200 女人一定要会的特殊闲聊方式——撒娇

Chapter 8 闲聊间亲情甜蜜无间

- 206 跟家里的长辈“凑趣”，博得他们的喜欢
- 210 站在父母的立场，会与他们聊得更愉快
- 213 谁说“太熟悉了，会没话说”
- 216 与亲人聊天时需要注意的六个方面
- 221 会闲聊才能与爱人的父母处得好

Chapter 9 会闲聊才有好友谊

- 226 掌握闲聊技巧，轻松博得朋友的好感
- 230 在轻松闲聊中获得朋友的谅解
- 233 闲聊中赢得朋友的帮助
- 237 有事儿没事儿多和朋友聊聊
- 241 与朋友聊天，有些话不能说

我们为什么需要拥有闲聊的能力

HUILIAO CAIYOU HAORENYUAN

A:“闲聊就是闲说话!说闲话也很重要?”

B:“你很菜呀,闲聊能力啊,是人人都需要拥有的啊!”

A:“可是为什么我不知道?”

B:……(无语中)

A:“你怎么不说话?你还没有回答我!”

B:“我说的是一般人啦,你都不是一般人。”

A:“哦,是这样啊?那你可不可以告诉我,为什么一般人需要拥有闲聊能力?我这个不一般的人没有一般人厉害的话,会被人笑,很没面子的。”

B:“你不用知道啦,你不知道也很厉害。”

A:“可是我想更厉害一些,你告诉我吧!”

A:“告诉我啦!”

A:“告诉我啦!”

……

B:“救命啊!”



“沉默”很恐怖，我们要善于闲聊

随着社会的发展，竞争越发激烈了，我们也越来越忙碌了。为了晋升、加薪、谈成生意，我们恨不得将1小时掰成2小时用，像陀螺一样围着文件、客户、电话转。大家都认为如果有时间，与其和人闲聊，不如多见一个客户，多做一份计划书，又或者上网听听音乐、看看电影、玩玩游戏，放松一下。

再说了，闲聊是用来打发时间的，而我们生活在一个科技如此发达的时代，网上购物、冲浪、交谈、游戏……与“无意义”的闲聊相比，这些似乎更有趣。

就这样，我们越来越忽视闲聊，我们当中不善于闲聊或者根本就不会闲聊的人越来越多。与此相随的是，尴尬、孤寂、与周围人格格不入等情况越来越严重，虽然大多数人并未意识到闲聊能力的欠缺会带来这些问题，但的确是不善于闲聊所导致的。就如同下面所描述的几个场景，我们大多数人都曾遭遇并为之困扰。

情景一：（电梯内）

邻居向你问好：“早！上班去啊？”

“嗯，你也早！”你赶忙回答对方。

接下来，无话可说了，只剩下让人尴尬、难耐的沉默。你为了缓解这种不适，拿出手机，假装在查找什么或发短信，只希望电梯可以快一点到达底楼。

情景二：（行业聚会上）

放眼望去，到处都是不认识的人，却都是行业内的精英人士。你知道人脉就是一切，你想试着去认识这些精英，你朝着一位气质非凡的人走过去……突然，你停下了。因为你忽然想到，你不认识对方，不知道第一句话该怎么说。

情景三：（家中）

女人：“亲爱的，今天晚上的菜，好吃吗？我特意为你学的。”

男人：“嗯。”

女人：“你喜欢，那我明天再做给你吃？”

男人：“好。”

……

无论女人说什么，男人都说“好”“嗯”，因为他不会闲聊，对他来说，多年夫妻，彼此间能说的早已经说完了，不知道还能再聊什么。然而，女人却因此而爆发了：“你是不是不爱我了？不然你怎么没有话和我说呢……”一场家庭风波由此开始。

显然，生活中这种或那种的“沉默”让我们尴尬、不适，或多或少会阻挡我们成功的脚步，破坏我们和谐而美



会聊才有好人缘

30秒消除隔阂，打造好交情

好的生活。然而，如果我们认为，训练自己的口才或谈话技巧能够打破“沉默”，那就错了。其实，这时我们需要的是闲聊能力，闲聊才能够帮助我们打破“沉默”，营造良好而舒适的氛围，增进彼此间的情感。

生活中，很多人或许是谈判场、演讲场上的高手，但却不一定善于闲聊。而不会闲聊的人往往是格格不入的，与周围人的关系通常不那么融洽，或多或少总存在这样或那样的问题和隔阂。比如，当看见别人一家人其乐融融地开玩笑、说着家长里短的时候，不会闲聊的人往往不由心生羡慕，会奇怪“为什么我就享受不到这样的天伦之乐呢”。殊不知，让自己与周围的人、社会环境不能很好融合，从而产生孤独、寂寞、疏离感等负面心理的主要原因是不会闲聊，不具有这种能帮助人们很好地融入社会、建立社会联系、增进与他人感情、不动声色地建立好交情的能力。

总之，闲聊是和谐人际关系、促进幸福生活的必要工具之一。因此，我们现在要做的就是尽早地意识到闲聊的意义和重要性，并有意识地培养自己的闲聊能力。



闲聊能力是快速建立交情的社交能力

闲聊是怎样的呢？

“今年夏天真热啊！热得我都想把自己冻在冰箱里……”

“我家狗狗的耳朵终于能两只都竖起来了……”

“我比你胖多了，只不过我骨架子小点儿……”

类似这样的话题就是闲聊。对此，许多人都认为，这些话完全“没什么内容”，甚至可以说是“废话”，简直就是浪费时间。

如果我们也这样认为，那就是大错特错了。看似“没什么意义”的闲聊实则体现了我们多方面的特质，如个性、人格、社会性、对外界的态度等，进而在很大程度上决定了他人将以何种态度对待我们，决定了我们与他人的相处状况。看过下面这个情景，我们就会明白这一点。

A对B说：“今天天气可真舒服啊！”

B是个不善于闲聊的人，他觉得A有些莫名其妙，最近的天气一直都是这样的。于是他回答道：“还可以吧，跟昨天差不多，你怎么说起这个？”