

亚马逊网站社交类图书
畅销作家作品

作为著名“微交流”专家唐曾帮助
上百万人改善谈话技巧和沟通效果

5分钟 和陌生人成为朋友

怎样与你的亲友们畅所欲言

4

[美] 唐·加博尔◎著 陈芳芳◎译



HOW TO
TALK TO
THE PEOPLE
YOU LOVE

有时候，你会觉得越是亲近的人，越难沟通。你甚至需要绞尽脑汁地去想如何才能不说错话，以免对方会错意，从而引发一场争论或冷战。和朋友、家人、爱人之间交流出现问题的时候，这种困难有时并不比与陌生人交流好到哪儿去。唐博士告诉你，如何通过亲密交流让你和亲友们敞开心扉、畅所欲言。



5分钟
和陌生人成为朋友
怎样与你的亲友们畅所欲言
[美]唐·加博尔◎著 陈芳芳◎译

图书在版编目 (CIP) 数据

5 分钟和陌生人成为朋友 . 4, 怎样与你的亲友们畅所欲言 / (美) 加博尔著;
陈芳芳译. —北京: 中华工商联合出版社, 2014.12

书名原文: How to talk to the people you love

ISBN 978-7-5158-1178-9

I . ① 5… II . ①加… ②陈… III . ①人际关系—通俗读物 IV . ① C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 291953 号

HOW TO TALK TO THE PEOPLE YOU LOVE by DON GABOR

Copyright © 2003 BY DON GABOR

This edition arranged with Conversation Arts Media
through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright ©

2014 Orient Brainpower Media Co., Ltd.

All rights reserved.

北京市版权局著作权合同登记号: 图字 01-2014-7225 号

5 分钟和陌生人成为朋友 4

How to Talk to the People You Love

著 者: [美] 唐·加博尔

译 者: 陈芳芳

责任编辑: 傅德华 楼燕青

封面设计: 水玉银文化

责任审读: 李 征

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 三河市祥达印刷包装有限公司

版 次: 2014 年 12 月第 1 版

印 次: 2014 年 12 月第 1 次印刷

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

字 数: 100 千字

印 张: 9.75

书 号: ISBN 978-7-5158-1178-9

定 价: 25.00 元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座
19-20 层, 100044

Http: //www.chgslcbs.cn

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 盗版必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915



仅以本书献给我的亲朋好友。我的妻子艾琳，还有我的两只猫，托比和索菲。正是彼此之间的亲密对话让我萌发了写这本书的念头。在此我还想感谢劳拉·约克——我在法尔赛德的编辑，感谢她细致的修改以及与以下人员的通力合作和宝贵建议：

露丝·巴克拉克，珍妮特·洛法斯，费尔默尔·伯杰博士，乔纳森·皮斯，鲍勃·布罗姆，南希·皮斯，丹尼尔·卡曼，玛丽·鲍尔，艾德里安·欧力希，露西尔·罗兹，朱莉·哈尼斯，杰奎琳·伯杰·尤德洛维兹，安迪·莱文，史蒂夫·莱文



我之所以写这本书，是因为学生经常问我，和深爱的人交流时，如何才能不用担心说错话。这本书有个假设——和朋友、爱人或者家人交流时出现困难，甚至并不比和陌生人交流好哪儿去。要传达信息或表达内心，同时又不带来误会或敌意，需要的不仅仅是将对话进行下去的能力。彼此之间紧密的交流也不仅仅是真诚流露情感和思想的念头驱使，同时还需要礼貌、人与人之间的信任和尊重等。

什么是亲密交流？

所谓亲密交流，指的是用心思考之后，真实表达情感和观点的个人交流。将冷静和同情、情感和规矩，信任和坦诚相结合，你就会关注真实的事件本身，有主张地表达自我，同时又会不乏常识、洞



察力和关爱。

亲密交流有什么好处？

要说亲密交流的好处，至少有两个方面。首先，亲密交流可以增进朋友之间的亲密度，让你能够更加清晰地认识人际关系。其次，就情感话题心平气和地交流观点和感受时，彼此可以更好地理解对方，挚友、夫妻、父母和子女以及姻亲关系无不如此。

如何从本书中获益？

即使是擅长交流的专家在面对熟悉的人时，也经常会遭遇紧张、不安、疑虑。本书提供了一些可供选择的交流内容，旨在避免交流过程中因为所说内容不当或情绪激动而造成的感情伤害。

此外，本书为读者拟定了一个清晰的框架，以直接易读的方式向读者呈现了经检验有效的交流技巧，有详细的例子、小贴士，也有激励和鼓舞，一切的一切，都是为了帮助你有效地和你亲近的人交流。



第一部分 和朋友的亲密交流

01 建立深厚的友谊 // 003

唐·加博尔的交流诊所 #1: 如何应对嫉妒心强或好强的朋友 // 016

02 不要让忍无可忍毁了你们的友谊 // 017

唐·加博尔的交流诊所 #2: 如何向朋友说“不” // 030

03 可预料的会动摇友谊的变化 // 032

唐·加博尔的交流诊所 #3: 如何有助于你的朋友 // 045

04 如何修复破碎的友谊 // 046

唐·加博尔的交流诊所 #4: 告诉朋友你生气的原因 // 052



第二部分 和恋人的亲密交流

05 将朋友变为恋人 // 055

唐·加博尔的交流诊所 #5: 如何成为恋人的挚友 // 062

06 平息恋人间的争吵 // 063

唐·加博尔的交流诊所 #6: 和恋人重修于好 // 072

07 关于性的亲密交流 // 073

唐·加博尔的交流诊所 #7: 跨越亲密障碍 // 078



第三部分 和家人的亲密交流

08 帮助孩子建立自信和自尊 // 083

唐·加博尔的交流诊所 #8: 你是自信心破坏者还是自信心支持者? // 100

09 让孩子谈谈自己的感受 // 101

唐·加博尔的交流诊所 #9: 和困惑的孩子交流 // 109

10 和孩子谈谈性、毒品以及离婚 // 110

唐·加博尔的交流诊所 #10: 如何婉拒酒 // 122

11 改善家人之间的交流网络 // 124

唐·加博尔的交流诊所 #11: 制定家庭决策 // 128

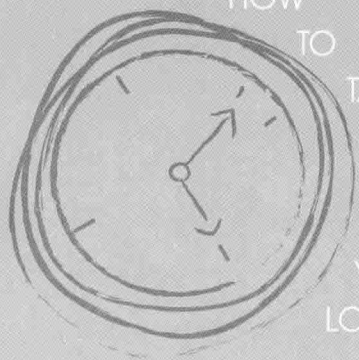
12 和父母自信地交谈 // 130

唐·加博尔的交流诊所 #12: 和父母开心闲聊的小贴士 // 137

13 消除家庭不和 // 139

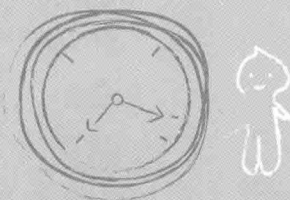
唐·加博尔的交流诊所 #13: 处理与姻亲之间的问题 // 144

结论 亲密交谈意味着你很在意 // 146



HOW
TO
TALK
TO
THE
PEOPLE
YOU
LOVE

第一部分 和朋友的亲密交流



01 建立深厚的友谊

一生中得一挚友足矣，两个太多，三个则几乎等同于奢望。

——亨利·亚当斯

有多少种朋友，就有多少种关于友谊的界定，不过，有一点是确定的——人们往往会寻找自己可以信赖的，可以倾吐心声的人交朋友。真正的朋友在乎的是你这个人，而非你是否时尚，是否富裕，是否某大型公司的首席执行官；他/她会接纳最为真实的你，不会尝试着改变你。然而，交到真正的朋友并维护彼此之间的友谊，说起来容易，做起来难。为什么？因为建立友谊实属不易，可毁掉友谊却是轻而易举。

友谊是否会偶然产生？两个人合得来，进而成为朋友，是否因某种化学物质在起作用？两个人要成为朋友，彼此的性格固然重要，但是，性格绝对不是两个人成为朋友的唯一要素。在我们的一生中，不同阶段会有不同的需求，朋友在一定程度上恰恰满足了这些需求。比如，如果你刚搬到一个新的城市，会产生强烈的陌生感，这个时候，交个朋友就有助于你克服孤独感。工作中有朋友相助，你就更容易建立团队归属感，更容易获得机会表现自我，被大家认可和欣赏。



还有一点，对于孤单和情感真空的恐惧也会让我们向往友谊。研究表明，我们最大的恐惧不是来自核战争、饥饿或疾病，而是在没有陪伴和爱的环境中孤老一生。在成长的过程中，大多数人都会接触到其他人，建立真正的友谊，就是彼此之间对于信任、尊重、交流、情感支持这一坚固基础的承诺。

友谊之树 (THE FRIENDSHIP TREE)

T= 信任

友谊就如婚姻，要避免走到不可饶恕的那一步。——约翰·D. 麦克唐纳

R= 尊重

好而知其恶，恶而知其美。——谚语

E= 交流

友谊是一种运筹，用它来实现拿芝麻换西瓜。——孟德斯鸠

E= 情感支持

真正的朋友会陪你渡过难关，而其他人只会说你完蛋了。

——罗伯特·路易斯·史蒂文森

信任 (TRUST) = 深信 (CONFIDING) + 理解 (UNDERSTANDING)

“我知道，我可以向我的朋友吐露一切，而且我相信她会理解，会替我保密。”

当朋友之间相互吐露私人情感时，彼此的信任就会自然增加。因此，亲密交流提供了监控友谊情感深度的契机。随着交流越来越私密，越来越多地吐露心声，涉及敏感话题，那么信任和相互关系



都会进一步发展。从另一个方面来说，如果情感吐露很少，或者其中一人总是欲言又止，那么友谊中的信任就很可能减少。

要增加朋友之间的信任，你可以这么说：

- “有些比较私密的事情，我想和你分享。”
- “如果你不介意，我想问一个比较私密的问题，当然，不回答也没关系。”
- “我以前从来没提起过，不过，现在我想告诉你……”
- “我信任你，所以，接下来我说的话请务必为我保密。”

在以信任为基础建立的友谊中，人们往往会暴露弱点，而且不会害怕对方利用自己的弱点。朋友之间的信任需要时间方可建立，但是，哪怕一瞬间不用心维护，就会崩塌，因此，不要拿朋友告诉你的私密信息攻击他/她，更不要将这些私密信息透露给他人。

尊重 (RESPECT) = 接受 (ACCEPTANCE) + 平等 (EQUALITY)

“我最好的朋友会倾听，不会批评，会接受真实的我。”

朋友可能安静、害羞，爱做白日梦，也可能是个外向又成功的专业人士。真正的朋友会认真对待你的一切，包括你的优点和你的缺点。当朋友对你的优点加以表扬，而缺点忽略不计时，你会觉得受到了尊重。同样的道理，由于多数人都讨厌迫于压力做出改变，因此，一个吹毛求疵的朋友往往会让彼此的友谊变得岌岌可危。

要表达对朋友的尊重，你可以这么说：

- “我很欣赏你的坚持（或耐心 / 与他人相处的能力 / 做出艰难决定的能力等）。”



- “当你在我们的老板面前勇于表达自己的观点（或其他人都选择逃避你却坚持真理 / 承认自己的过错 / 即使不代表大多数，也会表达自己的观点等）时，我真的非常敬重你。”
- “我尊重你，因为你敢于追逐自己的梦想（或接受之前从未做过的事情 / 维护自己坚信的一切 / 关爱他人等）。”

朋友之间有分歧并非意味着彼此不尊重，在多数情况下，分歧会带来充满启发和激励的交流——当然，前提是分歧不要上升为非要分出胜败的辩论。

如果你和朋友看法不一致，你可以这么说：

- “让我们求同存异吧。”
- “很明显，我们对这一问题的看法不同，但我尊重你的观点。”
- “我们的观点不同，但我尊重你的观点。”
- “我不同意，不过我尊重你的思维方式。”

交流 (EXCHANGE) = 需要 (NEED) + 满足 (FULFILLMENT)

你在友谊中有什么样的贡献，反过来就会有怎样的收获。要在友谊中投入多少努力需要仔细考虑，因为友谊能否充满活力取决于给予和索取的关系。要为朋友付出什么取决于你自己。你愿意在多大程度上融入朋友的生活？你又是是否愿意敞开心扉，让他人融入你的生活？要记住，多数的友谊都不是一瞬间发生的。你和他人之所以成为朋友，是因为你们彼此都有给予和索取的需要。

你能够在瞬间做好美味的一餐，而你的朋友却在厨房里显得笨手笨脚，这样也可以？你的朋友能够将高尔夫球打出很远的距离，而你却还限于初学者的冲动之中，这样又会如何？多数的友谊都以



满足需要为基础，因此，和朋友分享某些技能可以为彼此的关系提供一个崭新的视角。举个例子来说，假如你比较害羞，而你的朋友却是个“话匣子”，那他就可以在派对上帮助你更好地融入大家。同样的道理，如果你擅长淘便宜货，你就可以告诉他如何不花重金搞定一件衣柜。朋友相互交流，友谊就会更为坚固。你可以这么说：

- “只要你需要，我很高兴帮忙。”
- “如果你有空，我愿意教你开车（或下五子棋 / 网上购物等）。”
- “如果在这方面你可以帮我，请直接告诉我。”

情感支持（EMOTIONAL SUPPORT）= 笑（LAUGHING）+ 哭（CRYING）

细想，你是否温暖有情？你是否觉得自己真诚、慷慨且忠心？你是否愿意为朋友付出一切？你是否体贴周到，能够感同身受、不偏不倚地倾听？你是否愿意谈论个人的情感，不加批评地接受朋友的建议？

坚固的友谊会在情感层面发挥作用，彼此会分享爱、恨、伤心、喜悦、恐惧、热情等。这样的分享会让彼此讨论亲密的话题，同时又不担心两人是否在细节上存在分歧。重要的是敞开心扉，与对方分享充满心头、萦绕脑际的一切。有时朋友之间会分享喜悦和幸福，有时也会分担恐惧、忧虑、自我怀疑等。作为朋友，让对方感受到你在情感上的支持对于维护友谊至关重要。你可以这么说：

- “我想让你知道，我是你最最忠实的粉丝。”
- “我会一直支持你。”
- “我知道你的处境艰难，但是你还有我。”



- “如果你想说，我随时都愿意当你的听众。”

请对方给予情感支持并非总是那么容易，不过，这确实是友谊的重要组成部分。如果你想要对方给予自己所需要的，请坦率表达，当然，不要太苛求。比如，你可以这么说：

- “我现在遇到了一个问题，你有没有时间听我说一说？”
- “我相信你的判断。我能否就一些私人的问题听听你的主意？”
- “我知道这可能听着比较可笑，可是，你的支持对我来说真的很重要。”

通过一起参与新的活动为友谊“充电”

即使友谊再坚不可摧，也需要时不时“充电”。让死气沉沉的友谊再次焕发生机需要两个人共同努力，发挥想象力。要为友谊注入新的生命力，可以重新聊一聊过去只言片语略过的话题，也可以两人一起参与新的活动。比如说，你可以考虑和朋友一起报名外语课程，参加体育俱乐部，职业研讨会或者摄影培训班、烹饪培训班等。要弄清楚朋友是否感兴趣，你可以这么说：

- “我们一起参加新的活动不是很好吗？你觉得如何？”
- “我在考虑加入微波炉烹饪班。我觉得这个很好玩，你想和我一起吗？”
- “我刚刚在车库找到了以前的网球拍，我想这个夏天参加网球课，你的网球拍还在吗？你想和我一起吗？”
- “你之前说一直想学西班牙语，我也是。我们一起报班学习如何？”

在一起学习的过程中，一开始彼此身上吸引对方的品质就会在交流中再一次显现，清晰可见。因此，即使你们足够了解对方，新的学习环境也会为你们提供拓展友谊、更深入了解对方的好契机。无论什么活动，只要两个人花更多时间在一起，友谊就会加深，一部分原因就是你们有了更多的机会展开新的亲密交流。

重续旧情，只需一个电话

“你好，珍妮！我是琼斯·李。刚刚想起了你，所以就给你打电话了。最近三年你怎么样？下个月我会去镇上，到时候聚聚吧，一起追忆过去的美好时光！”

今天，随着生活节奏和生活方式的日益加快，人们似乎总在换工作，换住所。无疑，很多关系要好的朋友也就慢慢失去了联系，倒不是因为彼此有分歧，只是因为生活太忙而已。要想和曾经的挚友重续旧情，其实只需一个电话，一封信，一张明信片，或是短暂的拜访。曾经有很多共同兴趣爱好好的朋友，断了联系之后一下子又亲密无间，定期拜访对方的并非罕见。说说过往的美好时光，谈谈新的变化，都是重拾友谊的好办法。如果在交流中能够分享新的体验，那么友谊就可以重新回到彼此的生活之中。

维护异地友谊

人们经常抱怨朋友相距遥远，很少有机会聊天或见面。结果呢？本来要好的朋友却眼睁睁看着友谊慢慢褪色。这种不必要的损失只要稍微努力就可以避免。经常让朋友感受到你的关心，你的思念，