

The Art

Fun and Proven Techniques for Mastering Any Room

of Mingling

融入的艺术

高效、直接地获得你想要的任何人脉

[美] 珍妮·马丁内特 (Jeanne Martinet) / 著

刘勇军/译



The Art Fun and Proven Techniques for Mastering Any Room of Mingling

融入的艺术

高效、直接地获得你想要的任何人脉

[美] 珍妮·马丁内特 (Jeanne Martinet) / 著

刘勇军/译



图书在版编目 (CIP) 数据

融入的艺术 / (美) 珍妮·马丁内特 (Jeanne Martinet) 著; 刘勇军译. —长沙: 湖南文艺出版社, 2017.8
书名原文: The Art of Mingling
ISBN 978-7-5404-8240-4

I. ①融… II. ①珍… ②刘… III. ①心理交往—研究 IV. ①C912.11

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第178657号

著作权合同登记号: 18-2017-123

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

The Art of Mingling: Fun and Proven Techniques for Mastering Any Room
Text Copyright © 2015 by Jeanne Martinet
Published by arrangement with St. Martin's Press, LLC. All rights reserved.

上架建议: 人际交往

RONGRU DE YISHU

融入的艺术

作 者: [美] 珍妮·马丁内特 (Jeanne Martinet)

译 者: 刘勇军

出 版 人: 曾赛丰

责任编辑: 薛 健 刘诗哲

监 制: 于向勇 秦 青

策划编辑: 张 卉

文字编辑: 郑 荃

版权支持: 文赛峰

营销编辑: 刘晓晨 罗 昕 刘 迪

版式设计: 张丽娜

封面设计: 李 洁

出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net

刷: 北京嘉业印刷厂

销: 新华书店

本: 700mm × 995mm 1/16

数: 167千字

张: 16

次: 2017年8月第1版

次: 2017年8月第1次印刷

号: ISBN 978-7-5404-8240-4

定 价: 39.80元

质量监督电话: 010-59096394

团购电话: 010-59320018

致贾森

我最好的朋友和社交恐惧症“患者”

致 谢

首先，我想感谢所有邀请我参加鸡尾酒会和其他联谊会的主人。我真希望能把他们的名字都写在书里，当然还有那些在社交方面给了我不少好建议，分享了不少有趣社交事例的人（这些人多得能写满一两本书）。如果你是其中之一，请一定要知道我非常感谢你。我还要感谢我喜欢交际的父母，在那些童年的夏日里，他们会在家中的草坪上举办音乐会，在俱乐部地下室里举行歌剧会，让我初次体会到了社交的妙处。

最后，我想感谢圣马丁出版公司的所有工作人员，特别感谢出类拔萃的编辑汉娜·布拉滕。

新版序

和我许多出色的点子一样，《融入的艺术》这本书的灵感是从鸡尾酒会上的餐巾纸开始的。

事情就发生在凌晨，我在俄亥俄州的代顿市刚参加完一场婚礼，当时我跟几个大学里的朋友在一起。我们在接待处东瞅瞅西看看，突然，我的一个朋友拉里用近乎责备的口吻说：“嘿，珍妮，你好像跟这里的人都认识似的？我们其他人只会和本就认识的人说说话。”我当时也没想着来一番说教，更多的是抱着娱乐的心态，于是我在一张餐巾纸上将我最喜欢的社交技巧写了下来（那时候，我连名字都没想好），还写了人们是怎么运用这些技巧的。令我惊喜的是，我的那些朋友不仅觉得有意思，更重要的是，他们特别渴望获得这方面的信息。这个时候，我才觉得可能有很多人都渴求知道这些经过实践的社交技巧。

不过，本书于1992年首次出版时，我并不是特别了解社交恐惧症有

多严重。在证实社交恐惧症无处不在的过程中，在我向大家介绍我个人在聚会上的社交技巧体系时，大家似乎有种草木皆兵的感觉。事实上，大部分人跟我聊天的时候，似乎都想更多地了解这些技巧，成为一名更自信的社交达人。这些年来，一些电视脱口秀的主持嘉宾、电台的名人，还包括一些企业高管都向我透露，他们害怕跟陌生人闲聊，同时又对我所说的那些接地气的简单社交技巧表现出极高的兴趣。

可惜，在当今社会，人们的社交能力下降得厉害，部分原因在于我们跟人交往时，往往都是点到即止。本书的上一版本已经出版九年了，在这段时间里，苹果手机开始流行起来，推特横空出世（如今已经拥有2.71亿用户），脸书的用户也从1200万增加到10亿多。如今，大约有60%的美国成年人拥有智能手机，美国人平均每天花费11个小时在电子媒介上。人们在互联网上花费的时间很多，互联网也无可争议地成为最广的交际途径，但是人与人之间真的有“联系”吗？我们可以在匿名的情况下跟人交谈，开商务会议，喝酒，发生性关系，甚至斗个你死我活——如今很多事情都是在匿名情况下或者在线上完成的。但是，就面对面的交流来说，我们的能力却在缩水。

最近九年来，我又收集了不少新的社交技巧、小贴士和妙语金句。现在，我把这些内容重新编辑，目的是让读者在社交时可以更加有的放矢，了解更多的社交指南——比如本书中的“倾听的秘诀”“误用手机害处多”“聚会后：深入交往指南”等章节。有些社交技巧可能一直都没有变，只是人们使用的设备、途径和场所发生了变化——这些东西时

刻都会变化，说日新月异也不为过。

我想大多数人都知道，当今社会，人越来越多，技术也越来越发达，我们应该改善一下人与人之间交流的方式。最初我在写《融入的艺术》这本书时，尽量以一种幽默的方式谈论某个我喜欢的话题，而如今，分享书中的技巧或多或少成了我日常生活中的任务：让人们互相交谈——主要是指跟暂时不认识的人交谈。走进一间满是陌生人的屋子，你可能既会感到兴奋，也会觉得害怕，就像踏入一个陌生的国度一样。这跟别的探险行为没什么两样，想要安全，只管待在家里好了，但请记住：要是不去未知的领域探索，你就什么都得不到，生活中很少有比跟陌生人即兴交谈更愉悦的事了。

引言

为何要学习社交艺术

此时，你身处鸡尾酒会上。宾客们个个魅力不凡，丰盛的美食让人欲罢不能，室内的装潢气派华贵——一切都堪称完美，对吗？

错。对你而言，这就是个噩梦，你巴不得立马消失。你周围的人好像都彼此相熟，谈笑风生，很是享受，而你则孤零零地站在那里，满心盼着到别的地方去——只要不在这里，去哪里都无所谓。你有两个坚定的信念，这才没有当场死掉：第一，先把你那个朋友结果掉，谁叫他说你该来这个派对长长见识；第二，如果能熬过这一晚，你大概愿意窝在家里再也不出来了。

这么说有些夸大其词？或许吧。但我认识很多人，他们年龄不同，职业也各有不同，在一对一或小型社交场合，他们逍遥自在，却在私底下坦言害怕参加任何形式的大型派对。一想到要和一大群陌生人交谈，他们就口干舌燥。他们会想尽一切办法避免交际场合。许多人干脆连去

都不去，借口则多种多样：工作太忙，太累，甚至没有合适的衣服。还有的人自认内向，告诉自己大型派对根本“不是他们的菜”。这种逃避不仅是遗憾，甚至可以说是悲剧，因为规模较大的活动，不管是商务型的还是以“社交”为目的，都有可能比小型聚会更令人兴奋，更充满活力。大型聚会是个卧虎藏龙的地方，你有可能结识很有意思的陌生人（15年前，我在一次募捐集会上认识了一个女人，后来我们成了最好的朋友）。然而，仅仅是因为恐惧或厌恶，人们往往会浪费掉这些机会，有的根本不参加这种聚会，有的和同事或同伴一起去，并与他们形影不离。反正他们打死也不愿意一个人可怜巴巴地站在那里。而且，在他们看来，就算是一个人站着，也好过备受煎熬和陌生人面对面，搜肠刮肚却无话可说。

但凡有这种感觉的人（这种人的数量多得超出你的想象）都会患一种常见的“病”，即社交恐惧症。这种病能治好吗？当然。因为完全不是你想的那样，“寒暄闲谈”“做交际花”“打动所有人”都是可以通过学习而掌握的艺术，而且非常简单，任何人都学得会。

有些人掌握起社交技能来确实要比另外一些人轻松，也有为数不多的幸运儿天生就具备交际才能（事实上，有一次我见过一个小孩子轻轻松松就赢得了所有人的好感，可怕吧）。然而，大多数人都必须进行练习。通过练习，即便生性腼腆，或是更为常见的情况，比如舌头打结、老是说错话，也能掌握简单的交际技巧、策略和交际用语，这样一来，原本让人痛苦的社交就会变得妙趣横生，不再整晚格格不入，更能体会到成为交际高手后的胜利感。

“交际技巧？交际用语？”你们中有些人肯定会抗议，“这听起来也太虚伪，太假了吧。”我的回答则是：“虚伪”和“艺术”之间有很大的差异。比如舞者起身随便做几个动作，就能像熟练优雅的舞步那样令人叹为观止吗？在本书中，我将给出很多伪装小技巧，但我绝不鼓励任何人弄虚作假。你一定要把交际看作一种好玩且充满挑战的运动，好比网球比赛。学习一项新技能绝不是坏事。毕竟，我们在这里说的是交际，而不是婚姻。交际是以快乐为本的。

当然，有很多没有社交恐惧症却受到误导的人则认为，社交太耗费精力，纯属浪费时间，只不过是没完没了地与一些人说些毫无意义的话，然后各自天涯，再也不会相见。不错，我承认我也参与过关于天气、交通之类的空洞的交谈。但有时候我也会跟人家聊上十分钟，聊的都是壁纸之类的琐碎话题，但谈话过程令人陶醉，当我回到家，我通常会很高兴，感觉与这个世界联系更紧密了。千万不要忘记一点，待在一个所有人都在谈笑的房间里，本身就是一件很令人振奋的事！现在来看看字典里是怎么解释“交往”一词的吧：“与他人结识、相交或联合；联系他人，或融入群体。”听起来很刺激，甚至令人着迷，对吧？经验告诉我，的确如此。

现在，我要告诉你一个秘密。我一直都很喜欢参加派对，不分地点，也不分时间，但是，我并不是一个天生就善于交际的人。我在大约13岁时，立志成为社交高手。这么多年来，我一直在自学社交艺术，反复尝试，不断摸索。我从无数朋友、熟人以及书籍（主要是从前的书

籍，在这些书籍编写的时代里，每个有教养的人都极其精通谈话的艺术）中收集妙招和适用的技巧。我使用的方法都经过了实践的检验，能取得最佳的效果。现在，我总结出了一套万无一失的办法，容易得很，你也学得会。

后文介绍的社交技巧和社交用语几乎适用于各种大型聚会。然而，在你开始学习这一久经时间考验的社交艺术之际，切记一项根本原则：在任何场合，社交的目的都只是获得快乐。这是一条至关重要且不可违逆的准则，能否成为社交达人，完全取决于这一基本前提。不管是商务宴会还是邻里派对，不论是为了兴趣还是为了职场晋升，你的主要目的都必须是为自已带来乐趣。你或许将社交聚会视作一种手段，让你在某家知名公司扶摇直上，或是约到漂亮姑娘，但除非你真的喜欢聚会，喜欢跟人交谈，否则收效都是有限的。事实上，社交本身就是一种回报。

我们所有人都深切渴望与人交往。与人交谈是人生极大的乐趣之一。你遇到并建立联系的人越多，收获幸福的可能性就越大。社交可以让你的灵魂得到慰藉。换句话说，你越是交际，生活就会变得越好。你在聚会上结识了一些人，并享受其中，离开时，你体会到了融入集体的感觉，心里暖融融的，这种感觉将影响你的余生，并让你的生活变得丰富多彩。相信我，如果你能减少对社交的恐惧，那么你在生活的其他领域里，恐惧也会随之减少——比如职场和人际关系。社交艺术或许不是解决所有问题的方法，却是追求充实有益的生活的重要部分。

现在，做个深呼吸，让我们开始社交吧！

目 录

contents

新版序 /// 001

引言：为何要学习社交艺术 /// 001

001

第一章 克服社交恐惧症

一 蔓延全球的病症——网络依赖 /// 002

二 如何“以假乱真” /// 004

三 四种克服恐惧的幻想良方 /// 006

◎ “裸聊室”想象法

◎ 隐形人幻想法

◎ 小伙伴计划

◎ 名人效应

四 选择你的第一个小圈子 /// 012

◎ 选择“壁花”练习社交

◎ “以貌取人”

◎ 注意身体语言

- ◎ “人多好办事”

017

第二章 芝麻开门：来一次光鲜的亮相

一 各就各位，整装待发 // 018

- ◎ 要不要握手
- ◎ 注意你的微笑
- ◎ 说谎的哲学：为什么撒谎必不可少

二 四项基本准入技巧 // 023

- ◎ 诚实策略
- ◎ 淡入策略
- ◎ 夸赞他人
- ◎ 老练程度测试

三 各种氛围下的开场白 // 032

- ◎ 第一级：保守
- ◎ 第二级：调皮
- ◎ 第三级：大胆

037

第三章 接下来怎么做？深入谈话的诀窍

一 从糟糕的开场白“反败为胜” // 039

二 需不需要谈及职业话题 // 041

三 十种行之有效的社交技巧 // 045

- ◎ 词穷时的记忆法
- ◎ 采访
- ◎ 玩游戏
- ◎ 对房间里的其他人发表看法
- ◎ 不用顾忌陈词滥调
- ◎ 关于眼神接触
- ◎ 提示策略
- ◎ 回音法
- ◎ 慎用幽默
- ◎ 如何应对喜欢开玩笑的人

四 要不要让内心的情感溢于言表 // 062

五 倾听的秘诀 // 066

- ◎ 了解原因
- ◎ 聆听技巧

071

第四章 巧妙脱身：摆脱困境和转移话题的技巧

一 脱身的恰当时机 // 074

- ◎ 烦躁和其他不适感
- ◎ 不合拍
- ◎ 保全颜面
- ◎ 消失中的圈子
- ◎ 最佳社交时间

二 脱身礼节 // 077

- ◎ 知道去什么地方
- ◎ 社交生存的五条准则

三 摆脱困境：12条脱身策略 // 080

- ◎ 自助餐脱身法和其他快捷实用的脱身借口
- ◎ 手机脱身
- ◎ 诚实脱身
- ◎ 悄无声息地脱身
- ◎ 换岗脱身
- ◎ 巧妙脱身
- ◎ 握手逃离
- ◎ 替代品
- ◎ 私人经理
- ◎ 达成共识
- ◎ 假装找人
- ◎ 先发制人：躲球游戏

四 紧要关头的脱身技巧 // 092

095

第五章 一些非常聪明的策略：高级社交技巧

一 受过良好教育的人该如何社交 // 096

- ◎ 转移话题小能手
- ◎ 顺杆儿爬

- ◎ 重复法
- ◎ 琐事怡情
- ◎ 如影随形法
- ◎ 蝴蝶穿花（只适用于社交达人）

二 如何做个信心十足的社交达人 /// 106

- ◎ 假装认错人
- ◎ 单刀直入（只适用于社交达人）
- ◎ 引经据典
- ◎ 其他小技巧：穷途末路时，如何说开场白
- ◎ 多敬酒

三 老练的身体语言 /// 118

- ◎ 神秘策略
- ◎ 触摸技巧
- ◎ 误打误撞
- ◎ 转身策略

四 谈话技巧：使用道具 /// 124

- ◎ 配饰
- ◎ 误用手机害处多
- ◎ 端盘策略
- ◎ 妙用吧台与餐桌

五 双人战略：团队配合式社交 /// 137

- ◎ 聚会前的战术准备环节
- ◎ “采购”交流对象
- ◎ 让“同道中人”聚到一起