

<<3分钟轻松亲近陌生人>>

图书基本信息

书名：<<3分钟轻松亲近陌生人>>

13位ISBN编号：9787511311214

10位ISBN编号：7511311210

出版时间：2011-8

出版时间：中国华侨出版社

作者：高轶飞

页数：275

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<3分钟轻松亲近陌生人>>

前言

在很多人的意识中，陌生人是某种敌对意味的代名词。

“不要与陌生人说话”或者“不要和陌生人交心”等成了一种普遍的规则。

然而，在生活中，我们真的能避免和陌生人交往吗？

“当我们走在大街上，陌生人保护我们；当我们身处险境，陌生人救助我们。

陌生人教育我们的孩子，陌生人建筑我们的房子，陌生人在收音机、电视或报纸上告诉我们世界上的新闻。

如果我们生病住院，陌生人医治我们；早上醒来，陌生人将早报及鲜牛奶送到门口；一出家门，陌生人为你打开公交车的大门；大街旁的餐厅里，陌生人为你准备好了早点……更进一步来说，我们身边的朋友，也是从陌生开始的。

可见，生活中，我们离不开，也躲不掉陌生人。

所以，我们根本没有必要回避陌生人。

我们所要做的就是如何在最短的时间内将陌生人转化为自己的朋友、客户和生意上的伙伴。

因此，对每个人来说，亲近陌生人，这是一个非常重要的问题。

然而在现实生活中，很多人却害怕同陌生人打交道，在陌生人面前，他们总是处于一种羞于言谈、木讷生涩的“社交绝缘体”状态。

甚至，很多人在面对陌生人时都会有一种潜在的恐惧感或抵触情绪，将陌生人拒之门外，这十分不利于扩大自己的社交圈子。

所以，不要再躲避了，要知道亲近陌生人并不难，这本书可以让你在最短的时间内和陌生人快乐地交流并迅速成为好朋友。

为此，本书提出了一系列亲近陌生人的技巧和方法，从不同的角度和层次告诉你，如何在最短的时间内赢得陌生人对你的好感，如何让陌生人亲近你，如何让陌生人心悦诚服的被你打动，如何与陌生人交流，如何轻松亲近陌生人等，全面、系统地总结出了和陌生人沟通对每个人发展的好处，深入浅出地解读了如何有效结识陌生人，以及如何与陌生人进一步发展为生活和事业上的朋友，分析和阐述了人们难以与陌生人结交的根本原因，并从实用的角度出发，通过精彩的案例，条理分明地向读者介绍了与陌生人沟通的方法，为读者提供了一个能够增加自己能力、扩大自己社会资本的平台。

只要读者巧妙地运用这些方法，相信一定能够帮助你在短时间内迅速扩大社交圈，获得更多好人缘，也能使你的事业更快地走向成功。

编者

<<3分钟轻松亲近陌生人>>

内容概要

在很多人的意识中，陌生人是某种敌对意味的代名词。其实，我们根本没有必要回避陌生人。将陌生人拒之门外，这十分不利于扩大自己的社交圈子。我们所要做的就是如何在最短的时间内将陌生人转化为自己的朋友、客户和生意上的伙伴。因此，对每个人来说，如何亲近陌生人，这是一个非常重要的问题。

掌握了亲近陌生人的技巧和方法，巧妙地加以运用，让陌生人心悦诚服地被你打动，相信一定能够帮助你在短时间内迅速扩大社交圈，获得更多好人缘，也能使你的事业更快地走向成功。

<<3分钟轻松亲近陌生人>>

书籍目录

第一章 亲近陌生人，先搞懂自己

1. 调节恐惧情绪，突破心灵阻力
2. 消除紧张心理，坦然面对陌生人
3. 亲近陌生人，先搞懂自己
4. 克服害羞，是战胜自己的第一步
5. 告别心理障碍，从“心”喜欢社交
6. 主动结交陌生人
7. 接触陌生人需要爱心
8. 与陌生人接触需要避免的错误
9. 搞懂自己需要提升内在修养
10. 社交是磨炼人的战场
11. 打破自我封闭的心墙
12. 自信是结交陌生人必备的素质
13. 你是否拥有足够的人脉资本
14. 摆脱陌生人情结
15. 和陌生人的沟通能力是职业需要

第二章 抓住最初3分钟，轻松亲近陌生人

1. 初次见面就让人记住你
2. 与陌生人交往的小窍门
3. 与陌生人搞活气氛，拉近彼此之间的距离
4. 与陌生人保持微笑是一种本领
5. 3分钟之间亲近陌生人
6. 激发对方的谈话欲望
7. 结识陌生人
8. 与陌生人增进友谊，从恰当的称呼开始
9. 与陌生人打交道，会听比会说更重要

第三章 瞬间识人术，透析陌生人众生相

第四章 妙语沟通，主动结交陌生人

第五章 良好的礼仪，让陌生人对你“一见倾心”

第六章 运用心理战术，让陌生人亲近你

第七章 谈事有策略，让陌生人心甘情愿被说服

第八章 几种与陌生人交流的重要方式

<<3分钟轻松亲近陌生人>>

章节摘录

1.调节恐惧情绪，突破心灵阻力现实生活中，不少人由于内向的性格或消极的人生态度，会害怕跟陌生人交谈，拒绝参加社交活动，也就是我们说的社交恐惧症。

然而，现代社会纷繁复杂的人际关系中，不可避免地要与陌生人打交道：你可能需要和陌生人进行交谈，需要在公众场合发表你的意见，或是在谈判、晚宴等各种社交场所与陌生人斡旋。

每到这时，你往往就会感觉到不安，表现失常。

其实，这是社交恐惧在作怪。

这种恐惧使你远离人群，不能正常地社交，给你的生活与工作带来了很多问题。

因此，想要成功地和陌生人打交道，你首先要做的就是调节恐惧情绪，突破心灵阻力。

那么，什么是恐惧？

它的根源源于何处？

为什么它能困扰人们的思想，使那么多人变得胆小懦弱、不敢与陌生人接触呢？

其实恐惧并没有我们想象的那么可怕，恐惧只是一个单纯的思想问题，是想象中的妖魔鬼怪，当我们意志坚定、战胜自己强大内心的时候，它对我们并没有任何威胁。

于盈盈是一名刚刚毕业的大学生，虽然她成绩优异，但她长期以来一直经受着社交心理障碍的困扰和折磨。

她从小性格内向、胆小、孤僻，再加上父母管教严格，除了学校和家，她很少在外面玩耍。

上了大学，她更加害怕和人接触。

她认为自己是个怪人，怪毛病就是恐惧。

上大学以来，就连自己身边的同学，她都不敢多说话，与人讲话时不敢直视对方，眼睛躲闪，像做了亏心事。

一说话脸就发烧，低头盯着脚尖。

她不愿与其他同学接触，觉得别人讨厌自己，在别人眼中是个“怪人”。

更为严重的是，现在她连在自己的亲友面前都感到极“不自然”了。

毕业了，同学们都忙着投简历，参加各种招聘会，而她看到面试官就脸红心跳，说不出话来。

为此，她懊恼极了，不知道该如何克服这个毛病。

无疑，于盈盈就是有恐惧陌生人心理障碍的那种人。

而导致她不敢与人交往的原因，多半源于恐惧。

这样的人在与陌生人接触的时候，会习惯性地用冷漠把自己包裹起来。

可见，“陌生”就是人际心理的距离，你越是害怕与陌生人打交道，你的人际交往能力就越差，与别人的人际心理距离就越大。

当你克服恐惧情绪之后，你就会变得越来越强大，也就更加喜欢与陌生人接触，更不会再受社交恐惧的折磨。

那么，如何摆脱与陌生人交往的恐惧心理呢？

第一，摆脱惧怕观念。

我们知道惧怕与陌生人交往是一种心理疾病，其实，它更是一种观念问题。

让我们来假设一种情形：如果我们周围所有的人在与别人接触时，都会感到紧张、心慌、面红耳赤、语无伦次，而且这种症状越明显，越合理，越受人欢迎，那么陌生人恐惧症的患者就不会再感到担心和害怕了。

因此，治疗陌生人恐惧症的关键就在于让患者放下心中的“担心”，一旦“担心”被放下，陌生人恐惧症就可能在极短的时间内获得治愈。

第二，不要过高估价陌生人。

处处高估陌生人，认为自己不如他，甚至一无是处，这是不对的。

应当多想一想自己的长处，以此增强你的自信心，进而达到消除和缓解紧张的目的。

第三，多参加一些集体活动。

害怕与人交往的人越是害怕便越是容易逃避，越是逃避越是害怕。

<<3分钟轻松亲近陌生人>>

所以，要尽量多地参加一些集体活动来克服这种障碍，当你与人交往的次数多了，自然也就不害怕了。

第四，直接向对方表达自己的紧张和焦虑感。

比如当你去拜访一位陌生领导的时候，为了消除自己的紧张情绪，你可以说“您好！见到您很高兴，但是由于很仰慕您，所以见到您有点紧张！”

当你向陌生的对方表达出自己的心声之后，那么，你的紧张和焦虑感也就随之减少了很多。

第五，拥有一颗平常心以平常心来对待，也就是当你在与陌生人接触时，不要把对方看得很重要，保持顺其自然的心理，该做什么事就去做什么事，坚持把自己该做的事和能做的事做好。

第六，借助深呼吸当你在社交场合中感到紧张时，可以找一个不引人注目的角落，以尽可能慢的速度做几次深呼吸，同时在心里默念：放松、放松。

生活中离不开与陌生人的沟通和交往。

社会是一个大家庭，是由熟识的人、陌生的人、半熟识的人、半陌生的人组合而成的，正因为这些人彼此交往、相识、沟通等，这个家庭才充满如此的生气和活力。

所以，我们应该勇敢地迈出和陌生人交流的第一步，学会与陌生人相处，这既是为了自己，也是为了别人，更是为了大家的和谐相处。

……

<<3分钟轻松亲近陌生人>>

编辑推荐

《3分钟轻松亲近陌生人》提出了一系列亲近陌生人的技巧和方法，从不同的角度和层次告诉你，如何在最短的时间内赢得陌生人对你的好感，如何让陌生人亲近你，如何让陌生人心悦诚服的被你打动，如何与陌生人交流，如何轻松亲近陌生人等，全面、系统地总结出了和陌生人沟通对每个人发展的好处，深入浅出地解读了如何有效结识陌生人，以及如何与陌生人进一步发展为生活和事业上的朋友，分析和阐述了人们难以与陌生人结交的根本原因，并从实用的角度出发，通过精彩的案例，条理分明地向读者介绍了与陌生人沟通的方法，为读者提供了一个能够增加自己能力、扩大自己社会资本的平台。

只要读者巧妙地运用这些方法，相信一定能够帮助你在短时间内迅速扩大社交圈，获得更多好人缘，也能使你的事业更快地走向成功。

<<3分钟轻松亲近陌生人>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>