

<<5分钟和陌生人成为朋友>>

图书基本信息

书名：<<5分钟和陌生人成为朋友>>

13位ISBN编号：9787515800066

10位ISBN编号：7515800062

出版时间：2011-10

出版时间：中华工商联合出版社

作者：[美] 唐·加博尔

译者：韩俊燕,张鹤凌

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>

<<5分钟和陌生人成为朋友>>

前言

《5分钟和陌生人成为朋友》于1983年首次出版。

之后，我写了几本书，制作了一些录音带，也举办了许多关于交谈技巧方面的讲座。

尽管我在交谈方面有过多年的教学和写作经验，但我仍然认为我还有很多需要学习的交谈艺术，因为交谈艺术实在是一门太丰富的学问。

本书的修改是建立在数百条读者和学生的反馈、问题，以及作者的研究和亲身经历的基础上。

我把书的内容重新分成4个部分：(1)充满信心，开始交谈。

(2)有魅力、有自信、有策略地开始、继续和结束交谈。

(3)通过互联网扩展商务关系和社交关系。

(4)将交谈推进到更深一层。

在本书的这一版中，新增加并改写的部分有：肢体语言，在简单的问候之后该说什么，向别人介绍自己，记住对方的名字，应对尴尬的交谈，开发社交网站，建立网络交谈和友谊，人际关系网络化，开始或重拾友谊，约会，交谈模式，与外国人交谈，60条提升沟通技巧和建立长久关系的终极宝典。书中还收录了许多日常生活中经常遇到的问题(常见问题解答)。

大部分人都需要与人接触，而这种接触往往是一次很简单的交谈。

开始交谈和交友的秘密有四个重要的原则：采取主动，接近对方；对对方表现出真正的兴趣；友好地对待对方；把对方和你自己都看成独特的个体，彼此分享很多共同的东西。

当你能够很好地应用本书中所提到的这些观点以及交谈的技巧和窍门时，你就可以成为一个很好的交谈者。

我希望这本新版的《5分钟和陌生人成为朋友》可以帮助你实现这个目标。

<<5分钟和陌生人成为朋友>>

内容概要

多数人面对陌生人时都有潜在的恐惧感或抵触情绪，这本书可以帮助你最短的时间内和陌生人快乐地交谈并迅速成为好朋友。

相信你不会在心里画地为牢，而是渴望扩大交际圈，结交更多的朋友。

你紧张地出现在各种社交场合，努力张开嘴巴，却发现舌头打结；费力挤出来的话，别人却不感兴趣。

你分明在微笑，大家却觉得你态度僵硬；你分明在说，却没有人注意你。

你的交际努力彻底失败，又一个美好的夜晚被你搞砸了！

本书作者曾经帮助上百万人建立起行之有效的交谈模式，帮助他们去结识陌生人，和他们成为朋友，甚至发展成知己或爱人。

他有不少独家的小窍门，许多接受他辅导的人惊奇地发现，往往只需记住几句话，他们的处境就大为改变。

这本书正是他几十年观察、研究和实践的经验总结。

<<5分钟和陌生人成为朋友>>

作者简介

唐·加博尔 (Don

Gabor)，美国演讲协会会员，Sprint新闻发言人，电视节目嘉宾主持，全美知名培训师，畅销书作家

。长期为美国在线、MTV、时代华纳、兰登书屋、美国管理协会等跨国公司和国际组织提供沟通技能培训。

在美国，他曾帮助上百万人改善谈话效果和获得有效的交流技巧。

本书是其数十年教育培训生涯的经典之作，畅销近20年，多次再版。

<<5分钟和陌生人成为朋友>>

书籍目录

前言

第一部分 开始交谈——用最短的时间与陌生人“零距离” 第一章

巧用肢体语言拉近彼此距离

第二章 简单的问候之后该说些什么

第三章 让倾听帮你捕捉谈话的关键词

第四章 得体地告诉别人你是谁

第五章 秒钟记住对方的名字

第二部分 继续交谈和结束交谈——交谈中的魅力、自信和智慧

第六章 招让你成为谈话高手

第七章 在美妙的时刻不说扫兴的话

第八章 如何结束交谈并让对方感觉良好

第三部分 利用互联网扩展你的商务和社交网络

第九章 即刻加入社交网络和博客吧

第十章 建立完备的在线资料

第十一章 了解并遵守在线交谈的网络规则

第十二章 如何把在线交谈发展为线下的友谊

第四部分 把交谈推向更深的层次

第十三章 把有价值的资源发展为你的人际关系网

第十四章 结交新朋友，不忘老朋友

第十五章 怎样才能让你的初次约会不像求职那么拘谨

第十六章 学习不同的交谈风格可以减少交谈的失败

第十七章 如何与外国人交谈

第十八章 和外国人交流最具挑战性的风俗习惯

第十九章 条提升沟通技巧和建立长久关系的终极宝典

结论

<<5分钟和陌生人成为朋友>>

章节摘录

版权页：插图：你在Facebook和Myspace的资料中要强调你喜欢和朋友们进行的有趣的活动。

比如：“我喜欢团队运动，像排球、垒球和保龄球。

我也喜欢和朋友们去电影院看外语片，和他们喝咖啡、小酌几杯或在吃饭的时候闲谈。

”在约会网站，除了你的爱好、背景和最近的活动之外，你还应该加入自己的一些生活方式、人生目标和愿意与潜在伴侣分享的信息。

比如：“对我来说，重要的不仅是我们要有共同的爱好、政治观点、金钱观和宗教信仰等，还有我们处理日常事务的方法。

”在专业网站如LinkedIn上，你的个人资料则要写得更正式一些。

这样的网站重点在于展现你的专业经历、目标，拓展你的事业。

比如：“在过去的.....年里，我担任.....帮助客户.....我近期的目标是.....”。

提示3：慎重填写网上的个人资料人们总会在多个网站上进行搜索，希望对他们想认识的那个人能有更多的了解。

正如前文所说，考虑到网站的不同，你在填写个人资料时也可以加入一些不同方面的个人信息。

但是需要记住的是，不要把自己的个人信息透露得太多。

要慎重填写网上个人资料，避免任何涉及你的健康、经济或其他私人信息。

透露这些信息可能会损害你的隐私，也可能对目前的关系产生不利影响，甚至可能被用到意料不到的方面。

“当你有点犹豫要不要填写这条信息的时候，就马上放弃填写它的想法”——这可能是你在添加个人信息时应该遵守的准则。

<<5分钟和陌生人成为朋友>>

媒体关注与评论

很棒的一本书，如果不善社交，一定要看；如果以为自己是社交能手，同样要看。书内提及很多交谈或与人谈话时应留意的细节，你可能以前不知道或忽略了，你会重新认识什么才是一个好的聊天过程，怎样才能给人好印象。

——hung78 一直不喜欢和陌生人讲话，进入社会后发现不得不改一改这毛病，于是买了这本书。本以为是一本严肃的工具书，但是看完后发现其实和陌生人讲话也是一件快乐的事。

态度比方法重要啊。

个人还是挺喜欢的。

——美丽猪 书很不错，我已经看了一半，收获很多，尤其对我这样刚从大学出来的人，初入单位不知如何与人相处，书里的技巧都能很好地帮助我。

且不说其他，看了此书，我的信心提升了一大半。

其实交朋友最重要的是用心。

我想谁也不会拒绝一个有纯净微笑的人。

——夕黎的鸭蛋黄 这本书最大的收益是解决了一些社交上的细节问题。

掌握书中的技巧可以让自己看起来是个社交高手，就算是个菜鸟也可以照猫画虎。

还有许多要注意的禁忌，总体来说是非常不错的一本书。

——零柒柒零 曾经在人际交往中陷入僵局，近一年一直在反省自己。

通过和朋友们交流得到了一些经验，自己通过看书也懂得了一些，但大多属于纯思想性的。

正好看到这本书，它比较直接，从行动上可以给你以指导，所以马上就买下了。

值得慢慢看，在实践中回味。

这段时间虽然接触的人不多，但在有限的接触中我都在努力改善自己，按照书中所说的也做了一些，确实有效果。

当自己打开心扉，勇敢地真诚地给人以赞美的同时也得到了别人的称赞。

顿时，我觉得人生又慢慢变得美好了。

——macolulu 大部分的内容都对我很有帮助，对于想加强交流能力的人来说这一本小册子还是很不错的选择，在办公室或等车的时候翻一翻，可以很快加深对在交际中的注意事项的记忆。

——dellbo 我用了一个晚上把这本书读完，因为比较薄。

感觉光读是没有用的，必须要按书中的方法实践一下，你就会慢慢地发现，有些方法确实有用。

虽然刚开始按照书上的做法会有点不适应，毕竟你在培养一种新习惯，而新习惯的建立从心理学的角度来说平均要用到21天的时间，时间长了，你就会发现这本书的实用之处。

——陆鹤伊 这是一本全面的交谈手册，介绍了交谈的全过程和注意事项。

有些内容相对基础，有些内容很有启发性。

当然这些要在实践中运用和体会，才能收到奇效。

——laputa2008 最后一章还没看，总体来说内容比较细致，整体的思路不错，朋友之间应该是平等互助的关系，不是像某些社交书写的要一味取悦别人来交朋友，有很多东西值得学习，让我获益匪浅，是一本需要多看几遍才能吸收消化的好书。

——理论上很强 这类书本人看过很多。

这本书是我至今为止看过的最适用、最有实战性的一本。

不过它教会我们的是技巧，读懂交谈对方的心理，如果没有坚定要改变自己的决心，然后学以致用不断去实践，再好的书都是废纸！

希望和我一样渴望改变的朋友，我们一起努力！

——封印沧海 总体评价：结构清晰，语言简练，法则有用，上手简单。

关于沟通类的书，也看过不少了。

一些拘于说理，一些又只是非常具体的话语、案例，总之很难灵活运用它。

这本书在这方面做得很好，更重要的是对我们来说非常实用，而且最重要的，也是我激起冲动来要写这篇评论的，是它不仅仅只是给了方法，还帮你分析了为什么要这样说而不那样说。

<<5分钟和陌生人成为朋友>>

古人说得好，“授人以鱼，不如授人以渔”，得鱼简单、容易，甚至不用太动脑筋；而得渔，却非得用思考，加运用，再思考，再运用，否则不能得；然而一旦学到，却能举一反三，融会贯通，一生受用无穷！

——味道 这本书很薄，写得也很不错，读起来没有负担，而且隔半年或者几个月读还有新收获。

其实天底下的大道理可能每个人都懂，不过作者能很好地总结起来，并把FAQ和解答穿插在文中对应的地方，非常有帮助。

即使不是销售人员，对于希望短时间突破自己的宅男找到另一半应该也是很有帮助的。

——lichael_y_li 与其说这是一本关于如何与人打交道的技巧手册，倒不如看作是一个教育礼仪的课程。

读这本书时，一个善于交谈、友善而有魅力的人物赫然浮现在眼前。

全书将整个交友的过程分成四个部分：开始交谈，继续交谈，结束交谈和提升交谈水平。

在书中看到了我们平时的交谈疏忽的细节，并且一一分析和介绍了引导交谈的方法，逻辑性强，语句简洁明了，善于归纳总结，是一本职场人士必修书，值得好好学习！

——ykgidx 书中的大部分内容都读过了，让我了解到肢体语言的重要性，已经开始改了哈！

不过偶尔还是会不由自主地交叉双手，支着下巴，呵呵！

知道了记住人名的重要性，我的语言习惯跟了自己很多年，开始改变需要一点时间。

但是此刻我更坚信，我会和大家成为朋友的。

——就不要昵称

<<5分钟和陌生人成为朋友>>

编辑推荐

《5分钟和陌生人成为朋友》我们天天都不得不面对陌生人，大多数人面对陌生人时都会有一种潜在的恐惧感或抵触情绪，这本书可以让你在最短的时间内和陌生人快乐地交谈并迅速成为好朋友。亚马逊网站社交类图书销售1名，数百万美国青年的社交启蒙读物，跨国公司员工沟通技能内训教材，当当网上书店励志类图书畅销榜200周。

《5分钟和陌生人成为朋友》（钻石升级版）是在数千条读者、培训学员的反馈，作者的研究以及亲身经历的基础上大幅修订提升而成的。

作者把书的内容重新分成4个部分：（1）充满信心，开始交谈。

（2）轻松、优雅、有策略地开始、继续和结束交谈。

（3）通过互联网拓展商务关系和社交网络。

（4）将交谈推向更深的层次。

在这一版中，新增加并改写的部分有：理解并善用肢体语言、在简单的问候之后怎么说、向别人介绍自己、记住他人的名字、应对尴尬的场面、开发社交网络、建立线上交谈和友谊、人际关系网络化、开始或重拾友谊、约会、交谈模式、与外国人交谈，以及60条提升沟通技巧和建立长久友谊的终极宝典。

书中还对读者在日常生活中会经常遇到的一些问题进行了分析和解答。

大部分人都需要与人接触。

而这种接触往往始于一次很简单的交谈。

开始交谈并和对方成为朋友有四个重要的原则：采取主动。

接近对方；对对方表现出真正的兴趣；友好地对待对方；把对方和你自己都看成独特的个体，彼此分享很多共同的东西。

当你能够很好地应用本书所提到的观点以及交谈的技巧时，你就能成为一个社交高手，从而结识更多朋友。

<<5分钟和陌生人成为朋友>>

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>