

5分钟和陌生人成为朋友 II



[5分钟和陌生人成为朋友 II 下载链接1](#)

著者:[美] 唐·加博尔

出版者:中华工商联合出版社

出版时间:2012-7

装帧:平装

isbn:9787515801834

《5分钟和陌生人成为朋友2:101个瞬间化解尴尬的沟通技巧》内容简介：一个男孩对女友说：“这衣服挺好看的，要是你再减个20斤，效果会更好。”

女孩气得扭头就走，男孩叫道：“我说了衣服不错啊，你怎么了？”

你是不是也会像这样经常说错话，得罪别人，最终只能尴尬地结束谈话？你是不是发现场面很尴尬，但你却不知道该说什么或者说呢？为什么有的人在闲谈时就能交到朋友，而你的交谈总是以冷漠、不友好告终？

以后你不用再为这样的尴尬而伤脑筋了，沟通专家唐·加博尔在《5分钟和陌生人成为朋友2:101个瞬间化解尴尬的沟通技巧》中，将手把手地教你如何应对各种艰难的交谈局面，帮助你巧妙、高效地表达自己的想法，使你的人际关系得到全面的提升。

这本实用、详尽的社交书籍向你展示了如何通过倾听、认同、调整心态等为艰难的谈话做好铺垫，并教你如何表达他人不容易接受的想法而又使对方不感觉受到冒犯。为特定的情境做好准备，能让你提高在各种谈话中的即时反应能力：

- 在压力下坚持自己的想法。
- 不带敌意、不让对方觉得刺耳地提出意见。
- 得体地表示拒绝。
- 告诉别人不好的消息时，不会显得冷漠而没有同情心。

.....

《5分钟和陌生人成为朋友2:101个瞬间化解尴尬的沟通技巧》是一本简单明了的交际手册，它将帮助你在需要“说对话”的关键时刻充满自信，而不是焦虑不安。

作者介绍：

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。

唐·加博尔是美国的“谈话专家”，他出版专著，并举办针对各种专业人士的培训，以帮助他们提高社交能力，从而在商务和社交活动中建立卓有成效的人际关系。他还向高管、经理和雇员们展示如何更有效地与同事、客户交谈及合作。

对那些需要个性化训练的人们，唐还提供了一对一的指导，包括讲座、研讨、现场演练、沟通培训和个人咨询。自1980年开始他已经向各种学（协）会、商业机构、学校和跨国企业展示他的成果。他的客户包括万豪酒店集团、时代华纳公司、光琳贸易公司、谢尔曼和斯特林律师事务所、普华永道会计师事务所、维亚康母公司和其他众多企业。

唐自1991年起成为国家演讲者协会会员，并担任万豪酒店集团和斯普林特及福来托-雷公司的发言人。他也是各大媒体访谈的常客，唐的作品总印数已经超过1000万册。他还经常参加各种广播电视节目，包括安迪·鲁尼的“60分钟访谈”。《纽约客》杂志称他为“天赋异禀”的谈话专家。

目录: 第1部分 谁都愿意优雅而又得体地交谈
第1章 得体交谈的7大法门 003

“得体”指的是什么 003
T-A-C-T-F-U-L 004
第2章 10种提升倾听技巧的方法 010
将注意力全部集中到对方身上 011
鼓励对方先开口 012
关注并善用肢体语言 012
避免不必要的打断 014
抓住关键词 014
有反馈地倾听 016
澄清隐藏的观点 017
辨别并关注于主要观点 019
回顾并罗列要点，然后得出自己的结论 020
认可对方的观点 021
倾听是一种可以通过练习不断提高的技能 021
第3章 面对有压力的交谈时，更得保持冷静 022
放松肌肉以稳定情绪 023
想象交谈成功以增强自信 025
运用自我肯定来建立积极的自我对话 027
编制沟通“剧本” 028
预习一下 030
面对意想不到的局面如何保持冷静 031
自信和内心力量的建立 034
第4章 学习一些果断的沟通技巧 036
果断的交流有什么好处 036
果断程度测试 037
6步学成果断技巧 038
第5章 与难以相处的人如何打交道 045
“压路机” 045
“百事通” 049
“游击队员” 050
“湿毯子” 054
第2部分 职场和生意场上左右逢源的技巧
第6章 与上司沟通一定要时机得当 061
技巧1 “我要加薪！” 061
技巧2 “你真不公平！” 066
技巧3 “这个期限太荒谬了！” 066
技巧4 “我不想工作到那么晚了！” 068
技巧5 “我工作时间太长了！” 069
技巧6 “你永远不满意！” 071
技巧7 “别把我当狗一样！” 071
技巧8 “别再骚扰我，你这个色鬼！” 072
技巧9 “我要转岗！” 073
技巧10 “我不干了！” 074
确定你的职业目标，每天一个进步 076
第7章 与属下对话多点善意 077
技巧11 “你话太多了！” 077
技巧12 “这项任务彻头彻尾地错了！” 078
技巧13 “这可不是我想要的井井有条的工作！” 079
技巧14 “不要再闹了，否则我把你们两个都开除！” 082
技巧15 “你的牢骚太多！” 083
技巧16 “我没能遵守对你的承诺” 084
技巧17 “你没有得到升职的机会” 085
技巧18 “我不会给你加1分钱的薪！” 085
技巧19 “我们要裁员” 088

- 技巧20 “你被开除了!” 089
己所不欲, 勿施于人 090
第8章 和同事交流少掺杂个人情绪 092
技巧21 “不要再邀请我参加什么无聊的聚会了” 093
技巧22 “你没完没了地聒噪, 真让我抓狂” 094
技巧23 “我不是你的私人接线员!” 096
技巧24 “你的雪茄太呛人了!” 096
技巧25 “别再抱怨老板了!” 097
技巧26 “把你的手从我的桌子上拿开!” 098
技巧27 “我没法既做自己的工作又做你的!” 099
技巧28 “我不会为你撒谎的!” 101
技巧29 “你不是我的上司, 所以不要指使我!” 101
技巧30 “别和我玩你的竞争游戏了!” 102
技巧31 “我不会读心!” 104
技巧32 “别在我背后指手画脚!” 106
第9章 平心静气地应对推销员和客户 109
技巧33 “我什么也不想买!” 109
技巧34 “我一分钱也不想多捐了!” 111
技巧35 “这食物的味道真是无法接受!” 112
技巧36 “你弄坏的——你来修” 114
技巧37 “我想要回我的钱!”
技巧38 “我想要的是一项完美的工作!” 111715
技巧39 “这项工作如果没有按照我的要求完成, 我是不会付钱的!” 118
技巧40 “你的建议彻头彻尾的错了!” 119
技巧41 “给钱, 要不然……” 120
第3部分 私人交往中游刃有余的秘诀
第10章 朋友之间也要有分寸 127
技巧42 “别再提起这个话题了!” 127
技巧43 “我把你的东西弄坏了” 129
技巧44 “我不想听你的问题” 130
技巧45 “你需要专业的帮助” 131
技巧46 “我想搬出去住” 132
技巧47 “我说漏嘴了!” 133
技巧48 “我很生气! 因为你伤害了我的感情!” 134
技巧49 “我很高兴你离婚了” 135
技巧50 “我在和你前男友(前女友)交往” 136
技巧51 “我想和你约会” 138
技巧52 “我不想和你只做朋友” 139
第11章 恋人之间要开诚布公 142
技巧53 “我想知道你是否愿意开始这段感情” 142
技巧54 “我毁了我们的约会” 143
技巧55 “我们做爱吧!” 145
技巧56 “把你的手从我身上拿开!” 146
技巧57 “我希望你很健康” 147
技巧58 “我有一个不可告人的秘密” 148
技巧59 “我还没有做好和你做爱的准备” 151
技巧60 “你不是我想要的类型” 153
技巧61 “我要和你分手” 155
技巧62 “我们应该结婚” 156
技巧63 “婚礼取消了!” 157
第12章 夫妻之间要多多地沟通 160
技巧64 “你总是对我想当然” 160
技巧65 “在家里我需要有人帮助!” 162
技巧66 “去找个工作!” 163

技巧67 “你得减肥了!” 165
技巧68 “我们的婚姻需要一些激情” 167
技巧69 “家里的大事,咱俩得商量着来” 169
技巧70 “我喜欢上别人了!” 170
技巧71 “我要离开你” 171
第13章 对孩子要多些尊重 174
技巧72 “我错了” 174
技巧73 “你要按照我的方式做!” 175
技巧74 “你永远做不对一事情” 176
技巧75 “写完作业!” 176
技巧76 “我不喜欢你的那些朋友!” 180
技巧77 “不要做这件事!” 182
技巧78 “你有滥用毒品的问题” 183
技巧79 “要么改过自新,要么滚出去” 185
技巧80 “你父亲(母亲)和我准备离婚” 186
技巧81 “这是我的新朋友” 188
技巧82 “我要再婚了” 189
技巧83 “奶奶永远地走了” 190
第14章 对父母要多点幽默感 192
技巧84 “别再把当小孩!” 192
技巧85 “不用你来教我怎么生活!” 195
技巧86 “我想借点钱” 197
技巧87 “我的婚姻完蛋了” 199
技巧88 “不要和她结婚!” 201
技巧89 “我要和一个与我习俗不同的人结婚” 202
技巧90 “你开车的时候是个危险人物” 204
技巧91 “我们想把您送进养老院” 205
第15章 亲戚之间要彬彬有礼 209
技巧92 “管好你自己吧!” 209
技巧93 “请不要对我的配偶发表令人不快的评论!” 211
技巧94 “这样的礼物可真是够糟糕的!” 213
技巧95 “我再也不想和你争了” 214
技巧96 “你不能待在这里!” 215
技巧97 “请明天走” 217
技巧98 “不,我帮不了你” 219
技巧99 “我们的孩子在吸毒(酗酒)” 222
技巧100 “你让全家都感到难堪” 223
技巧101 “让我们永远停止这样的争执吧” 225
结论 228
关于唐·加博尔 229
· · · · · (收起)

[5分钟和陌生人成为朋友 II 下载链接1](#)

标签

沟通

人际

社交

口才

交友

沟通与艺术

自我提升

心理学

评论

5分钟和陌生人成为朋友，还等什么？

外国人思维。。速读本

数百万美国青年的社交启蒙读物。。。。。。不过现在拿来看也不晚，翻译的相当不错，赞

很商务，很西式的一本书。罗列了我们可能遇到的问题，给那些难堪的谈话提供了从正面解决的“标准答案”。它没有去探寻问题的“为什么”，而是告诉你“怎么做”。

半小时刷完，101个场景

同类书里头，非常别致的一本。

实用

看了更尴尬……………

人生是需要努力训练锻炼的。比如果断比如许多，努力一定可以。我读这本书，学到了什么，不是他没有价值，而是我都没有认认真真的读并且运用。

101个难以启齿的关键时刻，如何说，才能让对方更舒服，从而达到目的？

不全

读到第6章，重复观点，不争论。这点很有用。

部分例子很实用。先有心，后有术，扫盲点。

总觉得国外的教人人际交往的书适用到中国大陆还是有点别扭。

为了给身板凑单，随便在豆瓣看了一下买了这本书，眼瞎了。不要只看评分，还要看评论人数阿！

不错

颇有收获!

轻轻松松交朋友

付诸行动才会有所改变吧

2008年看的。

[5分钟和陌生人成为朋友 II 下载链接1](#)

书评

尴尬时刻，人人均会遭遇！是冷场，还是尴尬地笑笑，或者说个笑话，自我解嘲？要说一些难以启齿的话，怎么开头？怎么说别人更能接受，从而能听进去你的话？或者说，有了冲突、误解的时候，你应该怎么开始这种艰难的谈话，让对方放下抵触、戒备的心理，愿意和你心平气和地讨论、...

看完这本书之后给了我很大的启示。虽然现在还不能像书中那样实现完全转变，这本书效果很不错，值得同路人尝试。
和他人打交道，我认为方法和技巧都不重要，有真诚的心，加上优秀的品质，负责任、积极向上，感恩，愿意从别人的角度考虑问题，这就够了。

1、将注意力全部集中到对方身上；2、鼓励对方先开口；3、关注并善用肢体语言；4、有反馈地倾听等等，其实这些看似简单但往往做不到。
交流时一定要倾听不要果断下结论或打断对方的讲话，关于倾听的人往往会抓住一些着急话语和词语进行交谈下去。这是很重要的一个环节，并不是寒...

书的内容取决于它的书名是否够吸引我的好奇心和眼球。看这个书名似乎有点聊天似的进行分析沟通方法。绿色封面，醒目的标题，加上一杯热气腾腾的咖啡，使人有种惬意的感觉，读着肯定也不会累，所以就为这，我对它的感觉来说还是好的，决定翻开看看！

无论你是喜欢交际的人，还是个害羞的人，这本书都可以给你提升自己的更多的提示。和陌生人打交道，对于我来说，确实是一件难事。往往把自己包围在自己的小圈子里，不说话，几乎所有的一切都在网上解决了，除非是迫不得已才去进行交流沟通，读这本书似乎有作用。可以慢慢改变...

曾经在人际交往中陷入僵局，近段时间也一直一直在反省自己。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，从行动上可以给我指导，值得慢慢看，在实践中回味。明白人生中的道理很重要。多一个朋友多一条出...

一直对自己的沟通能力不太自信，为了避免错误，同时也害怕朋友或陌生人发现我的错误，所以在一般情况下我不会轻易开口，除非在自己有把握的情况下。当然有时也会发表我自己的看法和建议，可能这就是书中说的：先学会倾听然后再进行交流，这样谈话会更愉快同时也为下一次见面时...

《5分钟和陌生人成为朋友 II》是一本对人际交往非常有实用价值的书。在第一部分“谁都愿意优雅而又得体地交谈”中你将了解7种至关重要的交流策略。这些策略可以帮助你建立信心，使自己有能力在困难的情况下说出自己的真实想法。你还能学到提高自己倾听技巧的相关知识，以便在棘...

这本书可以帮助你提升你的事业，在工作中帮助你提升职场人际关系，创造良好的工作氛围。如果你是个主管，这本书可以帮助你更有效地与员工沟通。如果你是单身人士，它将帮助你找到般配的伴侣。家长们：这本书可以指导你帮助自己的孩子在学校表现得更好，并使家庭生活更和睦。...

这本书可以帮助我们提升事业，在工作中帮助提升职场人际关系，创造良好的工作氛围。更为重要的是这书可以帮助我们在工作中更加有效地与员工沟通。阅读这本书能感受到帮助自己的孩子在学校表现得更好，并使家庭生活更和睦。所有这些益处都通过巧妙地提高沟通能力而显现出来。

在书中的第5章作者提到了几种难以相处的性格，与这样性格的人相处需要额外的坚持和特别的相处技巧。这些性格有：“压路机”、“百事通”、“游击队员”和“湿毯子”。并且分别列举了，针对这几种性格的人在相处时所掌握的技巧，以“压路机”性格的人为例，“压路机”是那些固...

你会怎样应对艰难或有压力的交谈呢？当你向老板提意见时，当你当众发表演讲时，或者当你进行面试时，是泰然自若、充满自信的吗？当你面对冲突场面，如被激怒的同事、抓狂的爱人或者控制欲极强的家人恶语相向，这时你还能保持冷静吗？你是否像其他人一样，会对棘手的交谈感到紧...

这本书给我的帮助很大，所以我决定认真的把我看到的喜欢的地方写出来让大家一起分享。
这是一本教你如何通过倾听、认同、调整心态等技巧为艰难的谈话做好铺垫，如何应对各种交谈局面，表达自己的想法，促进人际关系的提升，技巧化解尴尬的书。内容简单却很丰富，语言幽默有很...

这是一本写关于人际沟通的书，如：对陌生人的交流、对上司的交流、与恋人或妻子的交流还有与孩子、父母的交流等等，这些都是我们要学习的，虽然说，活到那么大了，这个都懂，但是我们往往在细节上或沟通上得罪了人都不知道。
里边讲的都是工作、生活中所常犯的错误和...

[5分钟和陌生人成为朋友 II_下载链接1](#)