

深度社交



[深度社交 下载链接1](#)

著者:伍小丁

出版者:百花洲文艺出版社

出版时间:2018-12

装帧:双封

isbn:9787550030930

★如何“深耕”人际关系的交际艺术

本书分析了深度社交的本质、价值和意义，让读者能够明白：通过深度社交（而不是浅层次的泛泛之交）能够真正地提高自己的工作技能和生活品质。

深度社交的本质，即是和朋友、合作伙伴建立深度的信任关系；和优秀的人交往、合作；明确自己的工作、生活乃至人生的目标；不断提升自己的认知、情商、格局……

★本书将从8大维度，46个关键点，告诉你如何打破社交恐惧，辨别无效社交，建立深

度的社交关系，拥有有价值的人际关系。

★在互联网时代，通讯工具发达，人与人之间沟通便捷，然而很多人陷入了交往误区——不断地结识人，却几乎没有深入交往，浪费了大量时间和精力，对生活和工作几乎没有帮助。

★本书将告诉你，如何深度社交，拥有真正的朋友，进而提高工作的效率，提升人生的格局，让你的生活富有品质，实现人生的梦想。

作者介绍:

伍小丁

某公关公司联合创始人,先后为多家知名公司做品牌建设与传播。

在工作和生活的社交过程中，他发现随着网络社交媒体的崛起，人际关系交往虽然越来越便捷快速，弊端却也在不断地显现：盲目社交、无法辨别无效社交、功利社交……看似花团锦簇的社交关系，其实最终沦落成了点赞之交，无法彰显社交的真正意义。

作者将在《深度社交》一书中，告诉你如何“深耕”属于自己的社交关系，拥有有价值的人际关系。

目录: 第一章社交的模式与层次

多数人把社交当成一种人际关系的扩张，而这种盲目的横向扩张导致了很多“无效社交”的产生。有价值的社交，首先要的是深度，其次才是广度。

人际关系的几种模式和层次

为什么认识那么多人，却一无所获？

“深入社交”恐惧与社交娱乐化

一个人的社交活动有多少价值？

互联网时代的社交红利与缺陷

第二章深度社交时代的巨变

在互联网时代，最重要的一点就是集中资源和精力去深化社交，而不是仅维持泛泛之交。在社交的时候，唯有从拓展广度转换到挖掘深度，才能获得社交的价值，而关于这一点，那些善于交际的人早已经了解，并且以此指导自己的行动。

从社交广度走向社交深度

深度社交时代：通过社交提升自我

社交强关系与弱关系的奇怪论证

社交关系三要素

合理使用深度社交的软件和工具

第三章掌握沟通技巧，挖掘社交深度

社交活动中，有的人可以引起关注，与他人轻松地交谈，有的人却总是被人拒之千里。

在社交活动中，技巧的高低直接影响了社交的效果和深度，因此人们需要重点掌握沟通技巧，掌握拓展话题、深化谈话主题的能力。

投入更多的感情，才能打动人心

引导对方说话，将话题更加深入下去

掌握拓展话题的技巧

社交风格要结合他人的生活经验

帮助他人了解自己

幽默是最高效的社交模式

化繁为简，简单本身就是一种说服力

第四章从形式到内容：注重对价值的挖掘

很多人存在社交的误区，总是认为只要学会沟通技巧就具备良好的社交能力了。实际上

，相比于技巧性的沟通，打造更出色、更具价值的内容，谈论有价值的话题，往往能够有效激起双方沟通的欲望。

自动屏蔽无效信息，对内容进行选择

找一个有价值且值得深入挖掘的话题

给予他人思考的空间，提升话题的黏性

借助热点话题的热度进行交流

寻找那些有创意的社交内容

故事是最好的沟通内容

第五章了解社交的目标，剖析社交的本质

在多数社交活动中，人们都带有收获的心理与他人交流，都希望从他人那儿获得价值和满足，可以说多数人的社交活动具有一定的目标，优秀的人社交时，要懂得如何分析和衡量，从而避免无效社交。

把握社交的基本形式

做好社交准备，明确社交目标

谈论他人的需求，展示自己的价值

不要等到需要帮忙时，才想起朋友

沟通中的4P法则

确保社交平衡，从容化解矛盾

第六章有效社交，就是和优秀的人交往

合理的社交活动应该具有一定的针对性，人们应该选择那些更加适合自己的人交往，只有与那些更出色的人进行交往，才能在社交互动中获得更多的帮助，才能在社交互动中满足更多的需求。

运用二八法则，打造优质人际关系

寻找那些价值更高的人进行交流

与互补性更强的人进行深入交流

真正的深度社交可能源于竞争对手

向那些比自己更强的人学习

努力和那些拥有上进心的人成为朋友

第七章深度社交的根本，是不断提升自己

社交活动本身就是一个需要相互吸引的活动，谁的能力更大，谁的价值更高，谁在社交活动中就更加受欢迎，正因为如此，一个人唯有完善和提升自己的价值和能力，才能赢得他人的认同和关注。

打造四种角色：专家、明星、节点、助理

提升自己的观察能力和理解能力

了解自我，提升自己的内求和价值

提升自我调整的能力

强迫自己离开舒适区

学会深度思考，让自己更有内涵

第八章良好的态度是深度社交的重要保障

在社交中，态度尤其重要，甚至决定着社交的成败。在社交中，优秀的人会保持不卑不亢的态度，保持真诚并且有耐心，包容不同的人 and 思想，对他人尊重、友好。

真诚是深度社交的基本要素

耐心是打造稳定关系的基本前提

保持自信，让谈话更加轻松

包容不同的思想，合理处理分歧

社交时要集中注意力

不要忘了展示自己的热情

后记深度社交与社交渗透理论

• • • • • (收起)

[深度社交_下载链接1](#)

标签

沟通

自我提升

社交

社会科学

社会学

心理学

2019

思维

评论

有几点总结的不错： 社交分为两种：1. 同情社交，2.价值社交。
大家其实更关注的是价值社交，提升价值社交能力的终极方法就是提升自己的能力。所以结论是一切技巧都是餐前开胃菜，让自己对别人有价值才是最重要的。

浅述……都到后来就大标题

人际关系

常见观点的浅层次罗列，很抱歉我又浪费时间看了一本不好看的书。

基本书名就决定了这本书的层次

微信留言抽奖得到的

有点读不下去

正如底下网友说的——大标题。中国人写书最喜欢的格式，9.9在京东买的特价书。

纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。

随便翻翻 不值得花钱买

大致略读了一遍，感觉还行。不全部都是心灵鸡汤。深度社交的前提要深度思考一下，为什么要社交，社交的目的是什么？是提升自己么？不广度而是深度地去交朋友。要跟优秀的朋友在一起，也要自己也很优秀才行。工欲善其事,必先利其器。

孤独时代

书名误导啊，套路而空

没什么新意，作者肯定是好心，但建议实在看得我恶心……

高价值的对话。

很多时候我们在结交朋友，拜访客户，甚至与家人相处的时候，我们可能忘记了：刻意的去建立一种深度社交的模式。
深度社交的模式不管是形式上还是内容上，都需要去做的部分。当人们的头脑中有着评判，那么去建立这种深度社交的关系就会变得无足轻重了。
当我们心中有着深化的社交的基本要素时，我们就会不那么看重利益是否均衡，而是多一个角度去看咱们有无共同的经历，有无共同的价值取向。这样一来，我们就可能转化为对这个人感兴趣了。我们也会把关注点给到他了，也许就在这种交谈中，我们会赢得他的信任，我也在这个过程中得到尊重，我们之间的连接也许会更深。

虽然两星，但还是看完了。大而泛地一些技巧介绍，少了些案例，那种感觉特别像随便一个人看着导图做出延展写成的书

严肃对待社交，拒绝聊天，深入交流。作者忽视的是，随意也是一种必要的能力。

所有的深度社交都源于你对那个主题有过接触，不是泛泛了解而且深层次的。
无法产生深度社交的原因是平日的深度思考太少。
书中剖析了什么是深度社交，恐惧深度社交的原因。
个人认为对于不太懂得深度社交的，不善交际的还是值得一读。

比较水。6个故事一定要准备的。

[深度社交_下载链接1](#)

书评

主要思想是说泛泛的点头之交点赞之交带来的收益不大，没必要在这上面投入太多精力，应该把时间精力投入有深度的社交关系上来。
想了解主要内容的话，看目录就可以了。对目录的解释比较肤浅，案例有一些是编造的，有一些是古老的美国励志故事。读后我感觉作者是没有实际工作经...

[深度社交_下载链接1](#)