

# 零压力社交



[零压力社交\\_下载链接1](#)

著者:[美]德沃拉·扎克 (Devora Zack)

出版者:海天出版社

出版时间:2011-7

装帧:平装

isbn:9787550701564

在本书里，将向你介绍一套能让内向者保持自我个性的“零压力3P社交法”：Pause：

暂时喊停、Process：做好社交前的准备、Pace：社交减速。

这个方法无需你变得外向或假装外向，却可以让你轻松社交甚至享受社交的乐趣。

在本书中，作者以自身为模型，充分肯定内向者。她首先帮助读者认清自己的性格特征、社交风格以及抗拒社交的原因，然后提出“零压力3P社交法”作为现实可行的解决方案，最后将这一方案运用于最常见的几种社交情境中，如日常社交、求职、出差、主持社交活动等。同时，作者根据自己多年的经验，收录了许多在社交方面突破障碍、成功抵达轻松社交的真实案例。

作者介绍:

（美）德沃拉·扎克（Devora Zack）

“独自用餐的社交达人”

康奈尔大学约翰逊管理学院MBA

曾担任美国政府“总统管理人员培训计划”主管

创建了ONLY人际关系咨询有限公司

德沃拉·扎克性格内向，但这并不影响她成为一个成功的社交顾问。她每年向成千上万的人发表演说，为私人行业、联邦政府和公共部门等领域的多个组织提供咨询服务。她的客户包括美国在线、美国人事管理局、国际货币基金组织、华盛顿特区联队、马里兰州州长办公室、国税局、国土安全局及美国教育部等。

德沃拉讲授的课程有领导力、社交关系、演讲技巧、人际沟通、变动管理以及团队发展等。

实际上，她并没有改变她的性格去做这些事，而是恰恰相反。在工作之余，她仍旧喜欢独自进餐。

名家推荐：

职场的交际应酬向来有如野战丛林，但作者却相当高明而幽默地道出悠游其中的技巧。我迫不及待要来尝试她建议的社交小秘诀。

——加拿大前国务卿 霍恩·沃尔特·麦克莱恩

还记得社交什么时候是有趣和有效的吗？不记得了？我也是。但是有了这本《零社交压力》，就不担心社交的问题啦。

——时代华纳投资集团执行董事、高级副总裁 雷切尔·拉姆

在怎样才能成为恒星般的社交者这个问题上，德沃拉撒下了一道新的耀眼的光芒。聚焦于质量和真诚上而不是数量和琐碎、无聊的小事上，她教我们如何建立一段坚固的、持久的关系。

——美国政府“总统管理人员培训计划”项目负责人 凯·布赖萨克

目录: 致中国读者信

作者德沃拉·扎克二三事

权威推荐

亚马逊五星级读者评论

前言 内向者必读

第1章 首先，认识你自己

内向or外向？

极端内向者

实例笔记：你喜欢独自进餐吗？

到底有多内向？

第2章 内向不是社交的大敌

内向≠不善社交

内向≠社交恐惧

第3章 没关系，你抗拒社交是有原因的

社交猛于虎？

实例笔记：控制内心的潜台词

积极的社交“潜台词”

实例笔记：你好！请先别烦我！

“潜台词”实战演练

实例笔记：你认为自己是内向者吗？ETWORKING FOR PEOPLE WHO HATE NETWORKING

第4章 内向的世界也精彩

内向与外向的不同国度

看，这就是内向者

实例笔记：如何识别性格内向者

内向者社交特征一：三思而后言

实例笔记：喂，请问你还在听吗？

内向者社交特征二：深入思考

内向者社交特征三：通过独处恢复自身能量

实例笔记：不同性格类型的团队合作

看，这就是外向者

外向者社交特征一：边说边想

外向者社交特征二：发散思维

外向者社交特征三：在与人互动中获取自身能量

第5章 无需改变性格的零压力“3P 社交法”

出发之前，先要找对方向

你完全可以一个人用餐

实例笔记：内向不是问题

3P 社交法

技巧：暂时喊停

实例笔记：沉默是金

技巧：做好社交前的准备

实例笔记：静水深流

技巧：社交减速

实例笔记：聚光灯下的你

第6章 “3P 法”让你处于社交“舒适地带”

成功的社交在于你的掌控

实例笔记：完美的一天

暂时喊停

实例笔记：DJ 的音乐王国

自我盘点

实例笔记：从自我批评到自我认同的内向者们

做好社交前的准备

社交减速

实例笔记：一位内向人士的晋升

第7章 原来，日常社交可以这样轻松

当你在日常社交中遭遇困境

暂时喊停

做好社交前的准备

实例笔记：内向者收到的三张名片

社交减速

在社交活动结束后

有效利用社交活动中的名字标牌

社交中的话题管理

第8章 三步打动面试官

镁光灯下的你

实例笔记：我内向，但我自信

你真的不善交际吗？

暂时喊停

实例笔记：你最喜欢哪种甜品？

做好社交前的准备

实例笔记：与别人保持情绪同步

社交减速

填写属于你的社交网格

第9章 商务旅行中的三颗“定心丸”

暂时喊停

实例笔记：内向者、旅行和电子邮件

做好社交前的准备

实例笔记：一个人的午餐

社交减速

请主动发起话题

“重构假设”

第10章 主持社交活动？你也可以从容不迫

暂时喊停

实例笔记：内向者如何对待会议

做好社交前的准备

社交减速

请记住别人的名字

第11章 保持真我，但也需要适度弹性

用别人喜欢的方式对待别人

实例笔记：不同的世界

让你的社交风格保持弹性

实例笔记：一个弹性社交成功案例

第12章 别急，请一步一步走向轻松社交

什么是结果性目标

构建你的结果性目标

结语 现在，你也可以享受社交的乐趣了

继续前进

你还能走得更远

致谢

• • • • • ([收起](#))

[零压力社交\\_下载链接1](#)

标签

人际交往

社交

心理学

内向

人际沟通

心理

性格

人际

评论

看了两遍。要记住这句话  
“永远也不要等到说服自己之后再去参加社交活动。如果你想等自己情绪调节好了再行动，那么你就做好永远等下去的准备吧。你必须把自己推出门。”

-----  
一直觉得自己是个怪咖，内向孤僻怪异冷漠重口双重性格，常常在各种社交场合无所适从，一言不发，甚至和自己的亲戚在一起也是一样。看完整本最接受的概念就是“接受自己”，虽然也会郁闷懊恼自己怎么会这样，但我就是个不善交际的怪咖啊。在不伤害别人的前提下做自己，应该是正确的。在接受自己的前提下，适当做出改变，偶尔走出心理舒适区，尝试一些不想做的事情，也许会有意外收获，正如读书一样，逼迫自己看些平时不会看的书，总是有好处的。

-----  
(翻白眼)

-----  
pause process pace

-----  
个人空间

-----  
首先对作者十分敬佩，她确实是个很有社交技能的内向者，也能在大场合的演讲和主持中如此淡定自如，打破我对内向者的印象。书纠正了常人错误的观点，内向者拥有外向者不具备的优点，内向也并不意味着恐惧社交，不应该用普遍的但适用于外向者的社交法则。不过，作者提出的方法我人我对于我来说可行性不算太强，作者举的例子多是工作场合，但是在日常生活中我还是不知所措，不过她提醒了我，社交让我们失去能量，必须找个独处的时间使能量恢复才能达到更好的状态。

-----  
苦恼

-----  
一般

-----  
我就是个性格非常内向的人

-----  
这本书和之前读的《内向者优势》有很多相同的观点：内向是什么？为什么会内向？我们有什么优势？基于我们的优势我们可以做更好的一些改变，但不是全部。“内向者知道的远比他说出的要多”，确实给天秤的我很大的自信，不要纠结，直接说出来就是对的，就是靠谱的。哈哈～

-----  
条理不清，题目分的很乱，来回来去那三个标题，但却没觉得跟内容有什么紧密的联系，同样一段话挪到另一个标题底下也毫无违和感。也许按场景-示例的划分方法会好一些。  
书前几章讲的是不要因为内向而自卑，进而逃避社交。因为很罗嗦差点就要差评了。仔细看的话，后面几章提供了一些方法还是可以借鉴的，只不过隐藏在字里行间需要提炼。回头想一下，其实很多方法周围的人都用过，只不过以前没注意到而已。  
总体来说不太值。

-----  
写给内向者的战略书

-----  
对内向的我来说，算是一本好书，因为有用。再听几遍，理解深刻一点。

-----  
如果几年前能看到的话，受益应该会比较大大，可惜读的晚了，书中某些对内向者的观点自己早已悟出。因为国情的关系，书中的一些例子没有代入感。

-----  
思路可以的 但是翻译太破了

-----  
买这种疑似成功学的玩意儿就是个错误。。。

-----  
总结在外向型交际法则主导的社会活动中，内向型人如何开展符合自身特点的社交活动。

-----  
还不错

-----  
难道是我的打开方式有问题，书前面占了7页的权威推荐和读者五星级评论内容，读完后我完全没感受到。我觉得这本书更应该推荐给那些外向者阅读。

-----  
老生常谈而已

-----  
[零压力社交 下载链接1](#)

## 书评

书名非常吸引人，也正合我内向的性格，很想买一本。  
但当我看了豆瓣里可试读的内容之后，我打消了买这本书的念头。有两点原因：  
一，在第一章里性格测试部份，表格中每一栏包含两个句子，A句子和B句子，A组句子总分代表外向分数，B组句子总分代表内向分数。然而本书作者在A组...

-----  
零压力社交 1、对社交弹性的训练还不够深入  
2、对于内向的人如何与其它类型的人相处介绍的还不够细致。比如内向对内向，内向对外向；以及反过来的各种情形。  
3、关于先想后做，专注，独处这三点，未必符合所有的内倾类型。  
4、从成长的角度看，社交不应该仅仅停留于舒适地带， ...

-----  
整本书1/3是自我吹捧，1/3是关于内向者的行为特征，内容在我看来不算很专业，也不算新，主要提出的是三条法则，暂时喊停、做好社交前的准备和社交减速，后面的关于社交的小建议和社交目标的设定倒是有可取之处，可以一试，总的来说，看完此书，能改变有些固有的观念，对于内向...

-----  
《零压力社交》的作者把本书定义为写给内向人的书，其副标题为“内向者的轻松人脉术”，但在我看来却不尽然。在书的第一章德拉沃扎克便提供了一份《自我性格测试表》，表中包含12组23个问题供读者打分评估使用，测试结果分为外向型得分和内向型得分两种，经过测试，我的外向型...

-----  
这是我读过的最轻松的社交书。因为从一开头，作者就强调说：这是为内向者而写。很好很好。作为一个资深内向者，对于那个“内向者为什么设立语音信箱”的问题答案，我非常认同。  
然而神奇的是，我居然不算内向者，而是个双重性格者。哗，这可真是个振奋的消息。尤其是我已经为...

-----  
很多人都有：“内向的人则不擅长社交，只能会活得很封闭”的思想，于是不少内向的朋友要么认为只有扭曲自己的性格变得外向才能在社会上吃得开，才能很爽的行走职场；要么就决定完全封闭自己活在孤独之中，其实以上两者都不对。  
《零压力社交》告诉我们这样一个道理 不必扭曲...





“如果你不是绝对地孤单一人，那么，你就处在社交中。”众所周知，社交这门艺术可以帮助我们维护和建立人际关系，无论是生活，还是学习或者工作，在适当时机里它可以帮助我们解决各种难题，甚至实现自己高远的理想。而社交一直是令大多数内向者头痛不已的难题。当看到所谓的...

《零压力社交》这本书是写给性格内向的人的。宣传语上说这本书是性格内向者的福音，是内向者的成功宝典。读了这样的宣传我很奇怪，难道在作者和出版者眼里，内向者是很不容易成功的那类人吗？作者自称也是一个性格内向者，却又说“但是”她成功了。这就很明确了，作者确实是认...

社交对于外向者来说，是轻松愉快且愿意享受的，可是对于一个具有内向性格的人来说，不仅是残酷的挑战，更是心理上难以逾越的鸿沟，他们厌倦社交，喜欢独处，常常在人群中不知所措。可是这个社会的所有活动都与社交有着莫大关联，不论你喜不喜欢，都必然要参与到这个社会中来，...

性格上的原因，工作环境与习惯，再加上整个社会氛围，我想许多人会和我一样遭遇社交弱的困惑。翻阅此书，原意了解针对社交弱的内向人应该有何改进之道。不知有多少人提起社交两个字，脑袋里便冒几个大字“亚力山大”。这不可笑，事实就是如此。于是零压力社交，这本书的名字多...

每个人都是社会群体的一份子；每个人的生活都离不开这个社会。事实上。作为一名社会成员，你我都需要融入社会处理着各式各样的人际关系。但是，内向人群较之外向人群往往在这些方面处于某些弱势。众所周知，内向者群体更多的不是默默无闻中隐身于茫茫人海，就是强制自己刻意...

[零压力社交 下载链接1](#)