

《跟任何人都能交朋友》

图书基本信息

书名：《跟任何人都能交朋友》

13位ISBN编号：978721008505X

出版时间：2016-8

作者：叶舟

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《跟任何人都能交朋友》

内容概要

生活中，为什么有人能左右逢源、人见人爱，有人却只能站在角落里，被人孤立呢……我们都知道没有人是一座孤岛，工作、生活都离不开与人交往。现在的人交朋友凭的不仅仅是缘分，更多的是一种技巧和方法。《跟任何人都能交朋友》一书，从心态、形象、礼仪、口才等方面，通过一些典型事例和小故事，深入浅出、通俗易懂地告诉大家成功社交的小窍门，让你轻松就能做一个会说话、会聊天、会做人，想认识谁就认识谁的社交达人。

《跟任何人都能交朋友》

作者简介

叶舟，心理学博士、心理解脱师、思维健康师。清华大学、北京大学特聘讲师，北京师范大学特聘教授，出版过《在北大听解脱之道》《在北大听包容之道》《在北大听平衡之道》《快乐老人不生病》《心理解脱师》《国学九家智慧》等研究心灵成长的书，在心灵建设上有许多独到见解，其中“一秒钟烦恼解脱术”培训课程深受学员欢迎，被誉为“心理解脱师”。

书籍目录

- 第一章 重视外在形象，形象是与人相处的脸面
 - 第一印象至关重要，一秒定乾坤/ 002
 - 学会包装自己，不要自毁前程/ 004
 - 六步打造良好第一印象/ 006
 - 逢人三分笑，微笑常挂在脸上/ 008
 - 打造良好外形的基本要求/ 012
 - 良好的形象需要仪态来增色/ 015
 - 穿衣有讲究，不可不知的着装原则/ 024
- 第二章 修炼内在，与人不麻烦相处的品质
 - 人格魅力是一个人的精神长相/ 028
 - 诚实是美德，也是赢得人心的法宝/ 030
 - 学会宽容，要有海纳百川的胸襟/ 033
 - 给人留下有亲和力的印象/ 036
 - 性格开朗让人容易接近/ 039
 - 有自信的人大家都喜欢/ 040
 - 做一个正直的人/ 043
 - 坚强的意志能让更多的人跟随着你/ 045
 - 人际交往中要尊重他人/ 048
 - 与人为善，善待他人/ 050
 - 谦虚的人在社交中受欢迎/ 052
 - 勇于认错，有责任有担当/ 054
- 第三章 礼多人不怪，礼节不到会惹麻烦上身
 - “请”字当先好办事/ 058
 - 礼多人不怪/ 059
 - 对朋友客套适可而止/ 061
 - 仪表也是一种礼貌/ 064
 - “豪爽”不等于“粗俗”/ 066
 - 小关心大温暖/ 069
 - 记住并利用对方的名字/ 071
 - 以友善争取信任/ 073
- 第四章 会说话嘴巴甜如蜜，与人相处说话当谨慎
 - 多说“我们”拉近关系/ 080
 - 获得对方好感的说话技巧/ 081
 - 难听的话幽默着说谁都喜欢/ 084
 - 常给朋友圈点赞/ 088
 - 顺情说好话，耿直讨人嫌/ 089
 - 背后说好话，远比当面恭维好/ 091
 - 把握好尺度，赞美如煲汤火候很重要/ 092
 - 赞美对方不常被提起的优点/ 095
 - 要发自内心的赞美他人/ 098
 - 即使奉承也要坦诚得体/ 101
 - 不要给赞赏打折扣/ 103
 - 聊天要聊让人感兴趣的话题/ 105
 - 场面话，会说更要会听/ 107
 - 从对方引以为傲之事谈起/ 110
 - 要倾听他人而不是倾吐自己/ 111
- 第五章 不逞一时口舌之快，不主动惹麻烦上身

《跟任何人都能交朋友》

争执不下时不妨沉默不语/ 116
让对方发泄情绪，不压制麻烦，麻烦自消/ 118
说服对方先要解除其心理武装/ 119
棘手的问题不妨采用“积极的鼓励法”/ 122
意见不合时，谨慎表态/ 125
注意语气，讨论不等于争吵/ 128
苛责于人，为众所弃/ 129
变“命令”为公意，使人心悦诚服/ 131
用“忠告”来说服对方/ 132
得饶人处且饶人的原则/ 134
给对方留条后路/ 137
第六章 懂点人情世故，内方外圆处处受欢迎
能方能圆，所向无敌/ 142
以方做事，以圆做人/ 144
严于律己，宽以待人/ 148
用好方圆一路畅通/ 150
圆才会通/ 151
大事讲原则，小事会变通/ 152
抓住“内外”巧“方圆”/ 156
圆场也要会“圆”/ 161
第七章 人际关系浅点就好，不要见人就掏心掏肺
对人对事不要太认真/ 168
学会“装”，藏住心思/ 170
交浅不可言深/ 174
适度距离才有“美”/ 178
事无不可对人言，逢人只能说三分/ 181
办公室里的“友谊尺度”/ 183
好朋友也要把握一个“度”字/ 185
与人交朋友，不可不防“小人”/ 187
第八章 人际交往有雷区，不要犯了大忌
忌当着矮子说矮话/ 192
忌讳经济往来糊涂账/ 196
忌为所欲为，不讲礼节/ 198
忌讳斤斤计较的行为/ 201
忌“哪壶不开提哪壶”/ 204
忌任意交朋结友，没有防人之心/ 206
忌“人怕出名猪怕壮”/ 212
忌揭人短，顾全对方面子/ 215

《跟任何人都能交朋友》

精彩短评

1、终于以龟速把它看完，很是有成就感呢！趁热打铁，现在就来说说我的一点小小的心得吧。《跟任何人都能交朋友》书名其实还蛮吸引我，之前的想法还是很单纯的，既然能和任何人交朋友，当然也包括男生吧，毕竟我是一条单身狗。

书的开始就写到外在形象的重要性。因为姿色平平，我比较排斥讲什么外貌理论的。当我仔细看完时，突然意识到：原来我输在了“起跑线”！心灵美，不知道有多么耳熟能详。其实不然，我们也必须知道第一印象的重要性，如果第一眼就被人家以糟糕的外在否定了，谁还愿意进一步去了解你美好的心灵呢？毕竟人家刚接触你的时候只能看到你的外在和言行，如果自己以马马虎虎的形象去面对别人，注定别指望人家能眼光独到看中你，要知道大家都乐意接受美好从容的人和物。

《跟任何人都能交朋友》

精彩书评

1、终于以龟速把它看完，很是有成就感呢！趁热打铁，现在就来说说我的一点小小的心得吧。《跟任何人都能交朋友》书名其实还蛮吸引我，之前的想法还是很单纯的，既然能和任何人交朋友，当然也包括男生吧，毕竟我是一条单身狗。书的开始就写到外在形象的重要性。因为姿色平平，我比较排斥讲什么外貌理论的。当我仔细看完时，突然意识到：原来我输在了“起跑线”！心灵美，不知道有多么耳熟能详。其实不然，我们也必须知道第一印象的重要性，如果第一眼就被人家以糟糕的外在否定了，谁还愿意进一步去了解你美好的心灵呢？毕竟人家刚接触你的时候只能看到你的外在和言行，如果自己以马马虎虎的形象去面对别人，注定别指望人家能眼光独到看中你，要知道大家都乐意接受美好从容的人和物。书中从“形象、第一印象、笑容和衣着”等方面，娓娓道来，既给我们简明扼要的说明了其重要性，又十分详尽地告诉读者具体的实施方法。让我们正在恍然大悟的同时又有胸有成竹之感。所以要懂得包装自己，特别是女孩子，如果能认识到这一点的，就赶紧该减肥的减肥，该学化妆的学化妆。不一定要花枝招展，但多少让人感到我们的认真用心。我们与人交往时，常常想到的是自己要与怎样的人交朋友。但是有没有反过来想一想，其实对方的想法也是相同的，人家也更愿意与我们喜欢的那种人结识。所以如果想要成为一个好人缘、招人喜欢的人，最好就是变成自己会喜欢的样子。《交朋友》里提出的很多观点和意见都值得我们参考，有些或许我们日常中注意过，同时需要再加深学习的地方也很多。比如，里面提到“人格魅力是一个人的精神长相”。当我们去描述一个人时，经常说道“他很诚实”、“他很有亲和力”、“他这人特乐观积极”之类的话，那么这就是那个人身上所散发的魅力和精神，这些东西会不自主的影响我们，让我们愿意靠近他。此时我们也该思考一下自己是否具有该种品质呢？书中所写到的诚实、宽容、性格开朗、正直坚定、自信、尊重和谦虚等品质也的确值得反思，相信如果我们能为之一二，身上也必然少不了光环。从小到大，已经记不得被父母提醒多少次：要做有礼貌的人。不过当真正讲到怎样才算是“有礼貌”时，大概很多人和我一样懵逼，大多数时候以为只要能主动和人打招呼就算是有礼貌了。看了书之后，才发觉自己原来被礼貌甩了几条街。礼多人不怪，要把一个“请”字用活，最好是能当成口头禅，它会使你的请求能够更容易说出口，也能让对方听了感到被尊重，从而很乐意效劳。同时，书里很细致的描述了一些生活中多数人鲜有注意的问题。比如，礼多人不怪是没错，不过在朋友之间有时也要适可而止，繁琐的礼节可能会让对方觉得你不够信任你们之间的关系，最后适得其反。不能以“豪爽”之名去行为粗俗，作为一个重庆妹子，我自己体会特别深刻。然后在交往中注意仪态，与人友善和恰到好处的关心都是一个人有礼貌的体现。是不是瞬间觉得自己的礼貌修行还很不过关呢？书的后半部分写到的具体交往沟通技巧就更具有实用性了。和人聊天时，主动找让人感兴趣的话题（比如对方关心的、引以为傲的事情），不然收效甚微，只能对牛弹琴。关于场面话，自己要会说，同时更要会听，听出对方的言外之意。倾听也是一种重要的能力，当我们能安静真诚地听别人诉说时，通常会容易取得好感，让倾诉着有认同感。另外，幽默感已经成为现代人不可缺少的能力，因为它总能恰如其分的将一些难以启齿的话语变得可以为人所接受。读书前，我也知道要多说别人的好话才能讨人喜欢。读完书，我才知道即使赞美别人也有这么多方式和技巧。比方说，要会在背后赞美人，这样做的效果往往比当面恭维好很多。说人好话的时候要会另辟蹊径，可以赞美对方不常被提起的优点，此时你在他眼里的形象也会与众不同。人和人之间是不可能不发生矛盾的。而我本人对矛盾也最感觉棘手，常常只能选择忍气吞声。看了书我才知道，原来我还有这么多方法可以用。心疼自己啊，白白受了这么多年委屈。如果对方有情绪，一定让他先发泄出来，不是没有办法继续沟通的。要让他先卸下心理防备才能进一步交流。当和别人有意见不合时，表态必须谨慎，避免招惹麻烦。在一起讨论时，要注意语气，讨论并不等于争吵，无论是当众还是私下都不要苛责于人，因为大家都不喜欢爱去别人身上找问题的人。书里还讲到另外几条有意思的：变命令为公意，使人心悦诚服；用忠告来说服对方，会显得比较真诚；同时要学会给别人留条后路，兔子急了会咬人，其实是给自己预备台阶。说起人情世故，好多人都会像我一样感到无奈叹息，觉得世界又被蒙上了一层虚伪的面纱。可是以前在学校，以后在职场，哪里有江湖哪里就有人情啊。这世界逼迫着我们长大成熟，渐渐学会与人相处、周旋，只有“内方外圆”才能立足江湖啊！《交朋友》里说到，做事时有自己铁的原则；处世时，不一根筋，懂得变通。这样的人身在何方，都是能混的走江湖，收获别人赞赏的。人生如戏，全靠演技。《交朋友》里，让我深刻体会到，会“演戏”很重要，我们都需要慢慢积累“演技”。而“演戏”的原则就是：适可而止，别入戏太深。身边时常有这样的妹子：几句话讲高兴了，就酒逢知己千杯少，恨不能一吐为快，把她的前世今

《跟任何人都能交朋友》

生全倒给你。那掏心掏肺的模样让我又爱又恨，爱她如此看得起我，又恨她一厢情愿、不由分说地强行纳我为她的闺蜜行列，实感负累深重。当然更多的是担忧，遇到我这样的就不说了，如果有人居心叵测、散布是非，妹子你就惨了。“君子之交淡如水”，人还是要有些自己的防备为好，况且很多时候，这样过于热情并不一定都能博得对方的好感，反而觉得你这人藏不住心思，避之不及。最后书里还提到要禁忌别人的禁区。是啊，每个人都有自己的不完美，自己心知肚明即可，但都不愿被人掀开衣服看伤疤。总之，很不错的一本人际交往指导书。推荐给大家，希望喜欢！—— 粥豆豆

《跟任何人都能交朋友》

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：www.tushu000.com