

# 社交破冰沟通指南

(套装共四册)



后浪出版公司

# 目录

## “没话找话”指南

引言 你好吗？

第一部分 基本原则

第二部分 变成流利、轻松且更有魅力的闲聊高手

结语 闲聊也许比你想得更重要

参考资源 最近读了哪些好书？

参考文献

关于作者

## 倾听的力量

序言

第一部分 沟通的秘诀

第二部分 构建沟通的九大核心原则

第三部分 建立沟通的12种快速方法

第四部分 组合技：七大棘手情况的快速解决方案



后记

致谢

沉默契约

序言 何谓沉默契约，它如何影响我们的人际关系

第一章 沉默契约从何而起

第二章 改变四部曲

第三章 两性关系中的沉默契约

第四章 金钱背后的沉默契约

第五章 承诺背后的沉默契约

第六章 家族中的沉默契约

第七章 职场中的沉默契约

第八章 健康方面的沉默契约

第九章 沉默契约工具包

附录

致谢

听懂另一半

致谢

前言

第1章 不同的话语，不同的世界

第2章 不对等性：两性沟通目的相左

第3章 “放下报纸，跟我说话”：情感式与报告式沟通

第4章 八卦：女性友谊的精髓与义务

第5章 “听我给你讲”：说教与聆听

第6章 社群意识与竞争：沟通方式的冲突

第7章 谁打断了谁的发言：支配与控制问题

第8章 左右为难：被男性标准评判的女性

第9章 “我对你说话的时候，看着我”：性别更甚年龄差异

第10章 应对不对等性

The  
SERIOUS  
BUSINESS  
OF  
SMALL TALK

# “没话找话” 指南

后浪



[加]  
克罗尔·弗来明 著  
CAROL FLEMING

只要开对头，  
你就有话聊

有效社交  无效尬聊 

Becoming  
Fluent, Comfortable  
and Charming

袁婧  
译

从业30年的沟通障碍学博士+语言病理学家  
说给社交别扭人的破冰实操话术

从“你到底想说什么？”到“你怎么这么会聊天！”  
你只差一次“没话找话”

 广东旅游出版社

# “没话找话”指南

[加]克萝尔·弗来明 著  
袁婧 译

## 版权信息

| 书名：“没话找话”指南

| 作者：[加]克萝尔·弗来明

| 译者：袁婧

| 版权：后浪出版咨询（北京）有限责任公司

# 目录

引言 你好吗？

第一部分 基本原则

第1章 为什么需要闲聊？

第2章 我们该怎样改变？

第3章 为什么“说废话”这么难？

第4章 闲聊的入门指南

第5章 “ARE”守则：锚定、表达、鼓励

第6章 只需要说：你好，里奥

第7章 社交生活从零开始

第8章 变得更有魅力

第9章 变得更有意思

第10章 变得富有吸引力

第11章 你想吃点五香坚果吗？

第12章 变得更易亲近



## 第二部分 变成流利、轻松且更有魅力的闲聊高手

第13章 嗨，我的名字是……

第14章 用餐、饮酒、四处走动

第15章 礼貌的奥秘

第16章 男性与女性：交流风格的冲突

第17章 我要怎么脱身？

第18章 你在说话时暴露了什么？

第19章 怎样把孩子培养成流利、轻松且富有魅力的闲聊高手？

第20章 闲聊和手机，就像油和水

结语 闲聊也许比你想得更重要

参考资料 最近读了哪些好书？

参考文献

关于作者

# 引言 你好吗？

真高兴见到你！

我叫克萝尔·弗来明。

作为一名沟通教练，我的工作是帮助人们更好地学会表达。

感谢你出现在这个研究闲聊的世界里。

我能告诉你一些知识、建议、故事、例子、惊喜，以及一点儿不太中听的话。

那么你想……

我猜，你一定想知道怎样才能从寒暄闲聊过渡到交谈主题。你一定见过精于此道的人，他们的闲聊是那么轻松且富有魅力，你想变得像他们一样。也许你没有机会学习这些技巧（它们确实是可习得的），或是过去练习不够多，但现在你已经准备好了。

练习的动机至关重要，因为你需要在想法和行为上做出一些改变才能成功。对很多人而言，这是一件具有挑战性的事。此时此刻，你可以思考一下，自己的目的是什么？为此接受挑战是否值得？如果你依然对此抱有兴趣，请给我几分钟时间，之后随我“纵身一跃”。

关于闲聊，打动我的是下面这三件很重要的事（希望它们也能打动

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《社交破冰沟通指南（套装共四册）》克萝尔·弗来明 & 马克·郭士顿 & 黛博拉·

请登录 <https://shgis.com/post/2734.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

