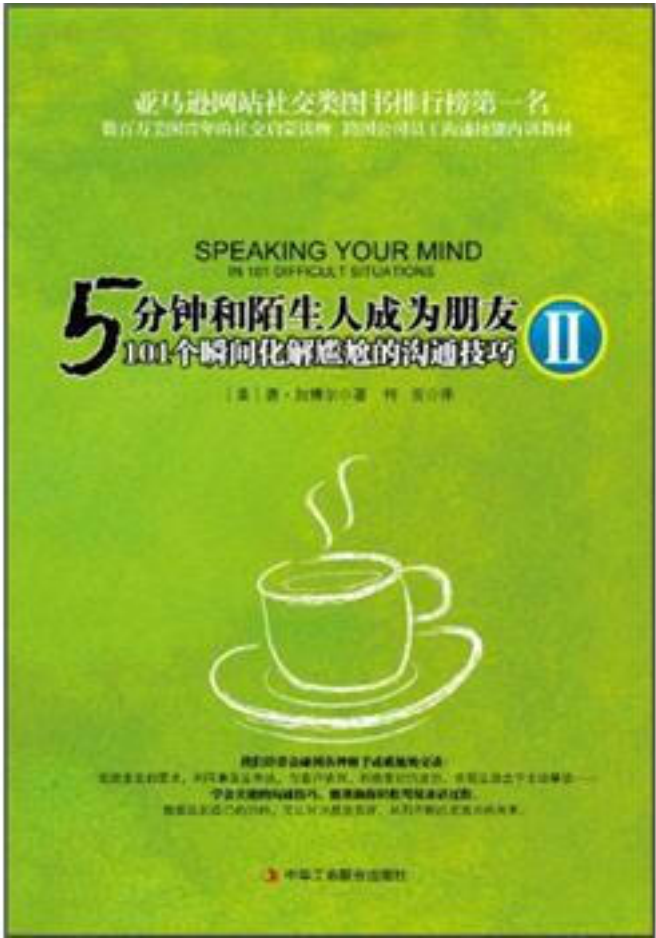


人生智库丛书·5分钟和陌生人成为朋友2：101个瞬间化解尴尬的沟通技巧



[人生智库丛书·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_下载链接1](#)

著者:[美] 唐·加博尔（Don Gabor） 著，何云 译

[人生智库丛书·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_下载链接1](#)

标签

评论

感觉价格比较贵，如果可以便宜点就好了

很好的书

非常好，值得买。。。。。。

沟通，人生一大课题，希望能把我戒掉无营养的聊天，变成充满技巧的谈话

买了没看，不如Kindle

速度快，书不错，买回来看看。

挺不错的书，看完了才来评价的！

从陌生人之间到朋友也许只需要5分钟的时间！

书很好，物流很快

书本的质量一般，要好几本加起来才免邮

买来看看，希望能有所帮助

101个瞬间化解尴尬的沟通技巧.

挺好挺好挺好挺好挺好挺好挺好

书不错，正在看.....

主要还是要自己练....

对提高交友能力非常有帮助。

人c生智库h丛书m・5分钟s和陌v生人z成为朋友2：101个瞬间化解尴尬的沟X通技巧
人c生智库h丛书m・5分钟st和陌v生人AzB成为朋友2：101个瞬间化解尴尬的沟X通技巧

给公司买的！挺好

书还还不够精细。。。。。。。。

宝贝很不错哦，非常的满意

还可以来拿积分了0.0.0.0.0

值得信奈，一如既往的好

东西还不错，以后继续关注

多阅读有好处！

给力还是不错的

挺有意思的书

还可以吧。。

还没有看完，感觉还不错。

我非常满意

还不错 可能是我太挑剔了 感觉没什么大用

挺好挺好

看来，只能说是一般了

内容很不错

操，感觉亏大了，完全不值这个价阿！！！！

练习1：想象交谈目标已经实现

想象的威力在于激起与特定目标相关的积极想法和感觉，就好像结果已经发生了一样。比如，假设你的特定目标是向你那神经质且苛刻的老板提出自己的建议时保持镇定，你可这样想象这次交谈：找一个地方，在这里你可以放松并闭上双眼。

想象你正泰然自若地走到老板的办公室。运用你的各种感官，通过视觉、触觉、味觉和听觉来提升你的想象。

注意所有你可以看到、听到、问到、触到的办公室中的细节，一定要把老板考虑进去。在你的意念之眼中要看到并听到那个充满信心地与老板沟通的人，去观察他或她的反应。

想象自己回答老板的问题，并清晰、得体地提出自己的质疑。在你和老板讨论你的提案时，要集中精力、保持自信。

记得想象一下所处的环境，就好像现在正在发生一样。当你的恐惧和疑虑偷偷溜进你的想象时，不用担心或努力压制它们。让它们起一会儿作用，就好像电视里播放的糟糕的肥皂剧。然后从你的想象中将恐惧和疑虑清除掉，就像切换了电视频道。

重新把注意力集中到想象上来，这样，你和老板的会面会成功结束。你可以“看到”老板在点头、微笑，并接受了你的提议。

不断重复想象过程，直到你达到让自己镇定的目的。想象的另一个好处

除了建立信心，想象一个特定的目标或状况，还可以使自己发现自身的弱点和不足（在此之前，你可能都没有意识到）。这样你就有机会在情况“真的”上演之前发现问题。

练习2：将所有疑虑和恐惧从头脑中清除出去

在下次恐惧和疑虑侵入你的头脑，并使你感到紧张时，可以尝试一下这种想象试验：想象自己站在一块空地上，旁边有一个打开的木盒子，盒子旁边堆着一堆上面写着字的石头。

石头上的字是“恐惧”、“疑虑”和各种阻止你实现目标的借口。比如，一块石头上可能写着你对现在的工作感到厌烦，可是你担心没有充分的时间、财力、能力以及胆量开创自己的事业。

很不错

图书、音像商品评价积分规则调整啦！对10元以上商品发表大于500字心得的评价才可获得奖励。积分规则>>

有些内容还可以，不过实用性一般吧

发的其他快递，回来一看ems害的我，查不到物流。很喜欢的书，不过运送过程中包装能保护好一点就好了，一本的硬质封面上有个坑，不过塑封很完整，不错，包装仔细，发货及时，价廉物美啊对于有钱人来说，他们不在乎东西值多少钱，和女朋友在一起他们注重的是心上人的开心，和领在一起，他们在乎的是给领买些高贵的东西，指望着自己有机会高升，和小三在一起，我就不多说了，对于我们农村的孩子来说，我们希望物美价廉，不是我们想买盗版货，不是我们爱到批发部去买，也不是我们爱和小贩斤斤计较，是我们微薄的收入难以支付。总的来说购物本身是一个开心的过程，从中我们利用自己的劳动购买自己需要的东西。京东商城的东西太便宜了，所以我来买了。好了，我现在来说说这本书的观感吧，坐得冷板凳，耐得清寂夜，是为学之根本；独处不寂寞，游走自在乐，是为人之良质。潜心学问，风姿初显。喜爱独处，以窥视内心，反观自我；砥砺思想，磨砺意志。学与诗，文与思；青春之神思飞扬与学问之静寂孤独本是一种应该的、美好的平衡。在中国传统文人那里，诗人性情，学者本分，一脉相承久矣。现在讲究“术业有专攻”，分界逐渐明确，诗与学渐离渐远。此脉悬若一线，惜乎。我青年游历治学，晚年回首成书，记忆清新如初，景物历历如昨。挥发诗人情怀，摹写学者本分，意足矣，足已矣。现在，京东域名正式更换为JDCOM。其中的“JD”是京东汉语拼音（JING DON|G）首字母组合。从此，您不用再特意记忆京东的域名，也无需先搜索再点击，只要在浏览器输入JD.COM，即可方便快捷地访问京东，实现轻松购物。名为“Joy”的京东吉祥物我很喜欢，TA承载着京东对我们的承诺和努力。狗以对主人忠诚而著称，同时也拥有正直的品行，和快捷的奔跑速度。太喜爱京东了。|给大家介绍本好书《我们如何走到这一步》自序：这些年，你过得怎么样我曾经想过，如果能时光穿梭，遇见从前的自己，是否可以和她做朋友。但我审慎地不敢发表意见。因为从前的自己是多么无知，这件事是很清楚的。就算怀着再复杂的爱去回望，没准儿也能气个半死，看着她在那条傻乎乎的路上跌跌撞撞前行，忍不住开口相劝，搞不好还会被她厌弃。你看天下的事情往往都是一厢情愿。当然我也忍住了各种吐槽，人总是要给自己留余地的，因为还有一种可能是，未来的自己回望现在，看见的还是一个人。好在现在不敢轻易放狠话了，所以总算显得比年轻的时候还有一分从容。但不管什么时候的你，都是你。这时间轴上反复上演的就是打怪兽的过程。过去困扰你的事情，现在已可轻易解决，但往往还有更大的boss在前面等你。“人怎么可能没有烦恼呢”——无论是你初中毕业的那个午后，或者多年后功成名就那一天，总有不同忧伤涌上心头：有些烦恼是钱可以解决的，而更伤悲的是有些烦恼是钱解决不了的。我们曾经在年少时想象的“等到什么什么的时候就一切都好起来了”根本就是个谬论。所以，只能咬着牙继续朝前走吧。

fsasfdsafdsadf

6月15下单 21号才送到，说好的次日达哪里去了 差评 差评

毫无疑问这是一本好书，京东送货也很快，我很满意!开卷有益，读书好处多，陶冶情操，修身养性，还会再来的哦。一本书有一个故事，一个故事叙述一段人生，一段人生折射一个世界。“读万卷书，行万里路”说的正是这个道理。读诗使人高雅，读史使人明智。读每一本书都会有不同的收获。“悬梁刺股”、“萤窗映雪”，自古以来，勤奋读书，提升自我是每一个人的毕生追求。读书是一种最优雅的素质，能塑造人的精神，升华人的思想。读书是一种充实人生的艺术。没有书的人生就像空心的竹子一样，空洞无物。书本是人生最大的财富。犹太人让孩子们亲吻涂有蜂蜜的书本，是为了让他们记住：书本是甜的

，要让甜蜜充满人生就要读书。读书是一本人生最难得的存折，一点一滴地积累，你会发现自己是世界上最富有的人。

读书是一种感悟人生的艺术。读杜甫的诗使人感悟人生的辛酸，读李白的诗使人领悟官场的腐败，读鲁迅的文章使人认清社会的黑暗，读巴金的文章使人感到未来的希望。每一本书都是一个朋友，教会我们如何去看待人生。读书是人生的一门最不缺少的功课，阅读书籍，感悟人生，助我们走好人生的每一步。

书是灯，读书照亮了前面的路；书是桥，读书接通了彼此的岸；书是帆，读书推动了人生的船。读书是一门人生的艺术，因为读书，人生才更精彩！

读书，是好事；读大量的书，更值得称赞。

读书是一种享受生活的艺术。五柳先生“好读书，不求甚解，每有会意，便欣然忘食”

。当你枯燥烦闷，读书能使你心情愉悦；当你迷茫惆怅时，读书能平静你的心，让你看清前路；当你心情愉快时，读书能让你发现身边更多美好的事物，让你更加享受生活。读书是一种最美丽的享受。“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。”

一位叫亚克敦的英国人，他的书斋里杂乱的堆满了各科各类的图书，而且每本书上都有着手迹。读到这里是不是有一种敬佩之意油然而升。因为“有了书，就象鸟儿有了翅膀”吗！

然而，我们很容易忽略的是：有好书并不一定能读好书。正如这位亚克敦，虽然他零零碎碎地记住了不少知识，可当人家问他时，他总是七拉八扯说不清楚。这里的原因只有一个，那就是他不善于读书，而只会“依葫芦画瓢”。

朱熹说过：“读书之法，在循序渐近，熟读而精思。”

所谓“循序渐近”，就是学习、工作等按照一定的步骤逐渐深入或提高。也就是说我们并不要求书有几千甚至几万，根本的目的在于对自己的书要层层深入，点点掌握，关键还在于把握自己的读书速度。至于“熟读”，顾名思义，就是要把自己看过的书在看，在看，看的滚瓜烂熟，能活学活用。而“精思”则是“循序渐近”，“熟读”的必然结果，也必然是读书的要诀。有了细致、精练的思索才能更高层次的理解书所要讲的道理！呵呵，老是在这里买书，天天看有没有特价啊，京东多搞点活动啊，我们会支持你的哇！

东西写得比较详细

在商店里我们可以看看新出现的商品，不一定要买但可以了解他的用处，可以增加我们的知识广度，扩宽我们的视野，同时随着社会的发展，科技不断更新，新出现的东西越来越多，日益满足社会发展的需要，使我们的生活越来越精彩，而我们购物要根据自己的情况分析，不要买些外表华丽而无实际用处的东西，特别是我们青少年爱对新生的事物好奇，会不惜代价去买，这是我们要注意的！京东商城的东西太多了，比淘上的东西还要多，而且都是正品，我经过朋友的介绍来过一次，就再也没有去过别的购物网站了。好了，我现在来说说这本书的观感吧，网络文学融入主流文学之难，在于文学批评家的缺席，在于衡量标准的混乱，很长一段时间，文学批评家对网络文学集体失语，直到最近一两年来，诸多活跃于文学批评领域的评论家，才开始着手建立网络文学的评价体系，很难得的是，他们迅速掌握了网络文学的魅力内核，并对网络文学给予了高度评价、寄予了很深的厚望。随着网络文学理论体系的建立，以及网络文学在创作水准上的不断提高，网络文学成为主流文学中的主流已是清晰可见的事情，下一届的“五个一工程奖”，我们期待看到更多网络文学作品的入选。宝贝非常不错，和图片上描述的完全吻合，丝毫不差，无论色泽还是哪些方面，都十分让我觉得应该称赞较好，完美！

书是正品，很不错！速度也快，绝对的好评，下次还来京东，因为看到一句话

女人可以不买漂亮衣服不买奢侈的化妆品但不能不看书，买了几本书都很好

值得看。据了解，京东为顾客提供操作规范的逆向物流以及上门取件、代收货款等专业服务。已经开通全国360个大中城市的配送业务，近1000家配送站，并开通了自提点，社区合作、校园合作、便利店合作等形式，可以满足诸多商家以及消费者个性化的配送需求。为了全面满足客户的配送需求，京东商城打造了万人的专业服务团队，拥有四通八达的运输网络、遍布全国的网点覆盖，以及日趋完善的信息系统平台。所以京东的物流我是比较放心的。好了，现在给大家介绍两本好书：一、致我们终将逝去的青春。青

春逝去，不必感伤，不必回首。或许他们早该明白，世上已没有了小飞龙，而她奋不顾身爱过的那个清高孤傲的少年，也早已死于从前的青春岁月。现在相对而坐的是郑微和陈孝正，是郑秘书和陈助理是日渐消磨的人间里两个不相干的凡俗男女，犹如一首歌停在了最酣畅的时候，未尝不是好事，而他们太过贪婪固执地以为可以再唱下去才知道后来的曲调是这样不堪。青春就是用来追忆的，所以作者写的故事是来纪念。不是感伤懊悔，而是最好的纪念。道别的何止是最纯真的一段唯美，而是我曾经无往不胜的天真青春啊。请允许吧，那时的少年，尽情言情。一直言情，不要去打扰他们，他们总有一天会醒来。告别青春，因为青春，终将逝去。陪你梦一场又何妨。二、写不尽的儿女情长，说不完的地老天荒，最恢宏的画卷，最动人的故事，最浩大的恩怨，最纠结的爱恨，尽在桐华《长相思》。推荐1：《长相思》是桐华潜心三年创作的新作，将虐心和争斗写到了极致。全新的人物故事，不变的感动、虐心。推荐2：每个人在爱情中都有或长或短的爱而不得的经历。暗恋是一种爱而不得，失恋是一种爱而不得，正在相恋时，也会爱而不得，有时候，是空间的距离，有时候，却是心灵的距离。纵然两人手拉手，可心若有了距离，依旧是爱而不得。这样的情绪跨越了古今，是一种情感的共鸣。推荐3：唯美装帧，品质超越同类书，超值回馈读者。《长相思》从策划到完成装帧远远领先目前市场上同类书，秉承了桐华一贯出产精品的风格，将唯美精致做到极致，整体装帧精致唯美，绝对值得珍藏。京东有卖。

买了一，二还没来得及看，希望能保持水准

内容还是蛮实用的，需要慢慢体会以及在实际生活中实践

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。

终于买回来了。一直想看的一本书！

励志经典的书值得一读，受益匪浅

销售人员每人一本的必备书！

比想像中好，正品，便宜

正版图书，值得购买，支持京东！

书内容肯定不错，印刷看上去不错

京东就是京东快递给力啊！

是正版的東西哦哦哦哦。

这本书内容还不错，值得看看。

物美价廉，送货快。

很不错的书籍 内容很实用

满受益的，自己很腼腆的，想学点提升下自己。

书整体还不错，送货速度也可以的

到货也很快，喜欢。。。

是一本好书，可以更好地指导自己的交际。

这本书内容还可以，值得一看。

看起来还不错，因为时间关系还没来得急看!应该对我帮助会很大!

内容不错，没事时可以看看。

很不错的书，值得购买。

质量真的很不错价钱给力

老外写的书，看来老外跟中国人要面对的人际关系一样啊！哈哈

看起来是正版，挺好的

此书介绍了生活中常见的话题并且逐一进行了如何才能愉快的交谈。不错！

书还没看，不过应该是正品的，很满意。买了 好几本，慢慢看。

很好很好很好很好很好很好很好

重内容，重质量！！！！

看了点，外国人首先他们比较开放，不像咱们中国人还是比较含蓄的，所以不可能立马、即刻能你陌生人打得纯熟，这肯定得需要一个过程，不过，这本书还是分析得挺到位，把与陌生沟通的方法、注意事项、语言沟通都写得很细。还是得顶一下。粗略看了点，继续看！

[人生智库丛书·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_下载链接1](#)

书评

[人生智库丛书·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_下载链接1](#)