

## 闲聊

很多人，尤其是那些害羞的，感到闲聊寒暄要么非常困难，要么因为太肤浅而没有必要。但是，闲聊寒暄是交谈中必不可少的一部分，特别是当结识新人，这会让我们有更加亲密的交谈和建立有所期望的联系。

可尝试以下的技巧去提升你的闲聊技能

### 1. 从场景对话开始

场景对话包括任何向别人指出或者提问一些关于这个设置场景的普遍元素。例如“今天天气真好，不是吗？”或者“这里好闷人”，将会建立与他人的联系和让他人知道你的存在。但是，场景对话不宜过长，由于这个只是开展你与他人的最初联系

### 2. 主动交换名字

在对话初期，交换姓名是一个自然又有礼貌的机遇。这表现出你感兴趣和想进一步地了解对方。随着对话的开展，交换名字会变得越来越难。

### 3. 建立一个交流的话题

寻找你要说的话题，可通过问像“你做什么样的工作啊？”或者“你怎么认识这个派对的组织者的？”这样的问题。如果一个话题不能引领到更多广泛的交谈，再找另一个。记住，如果一个人对某一个话题不感兴趣，这不代表他们对你不感兴趣。读报纸或者看新闻去形成一些交流话题。

### 4. 关注你得到的反应

对他人的反应敏感一些，他们说什么还有肢体反应（眼神交流，兴趣的信号，脸红，微笑或者点头）。不要关注例如尴尬，不被赞同和被拒绝等这些不理智的恐惧。

### 5. 相互交流

令人愉悦的交谈包含了你来我往的交流，每一个陈述都可以接到下一个话题。选择别人的观点，然后拓展他们，或者说出你对这些观点的感受。

### 6. 包括自我展露

有自信的人会尽力去和别人的自我展露保持一致。这个会让对话超出那些环境的普遍元素。害羞的人偏向于过快或过慢地表露自己的个人信息。增加自我表露是创建联系和最终友谊必需的。

### 7. 管理沉默

认识到一些对话中的沉默是正常和自然地。但是，过长的沉默会演变成尴尬，但可以通过问一个小问题，做出一个评论或者提供一个新话题来解决。这表现出你和对方在此对话中有着同等的参与度。

### 8. 详细说明你的回答

简单的“是”和“否”回答，没有保留空间来继续交谈，或建立联系。

### 9. 避免你最喜欢的话题

如果别人也非常享受你最喜欢的话题，表现出有兴趣，那么这样可能是好的。但是如果对方不是，这只会有害无益，尤其是如果你一直自顾自说而不察觉别人的反应。

#### 10. 拓展你的话题选择

认识到一些不要因为你不知道的话题而害怕说话，只要你感兴趣，都可以说。这是一个通过问一些问题来学习新知识的机会。承认你自己并不知道很多关于这个话题的事，你的诚意会被感激。

Written by Dr. Kim Maertz, R. Psych.  
Counselling & Clinical Services  
University of Alberta  
[www.mentalhealth.ualberta.ca](http://www.mentalhealth.ualberta.ca)