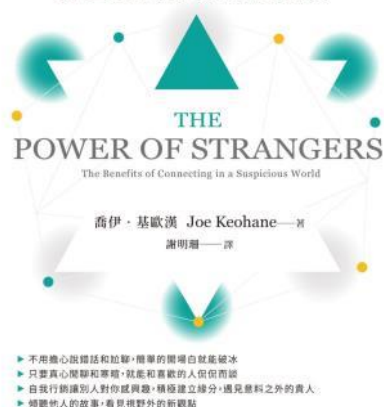


# 社交進化

從突破陌生焦慮到擴展交友圈  
打造更高的人際連結力



112 年 12 月份 推薦書目

## 社 交 進 化

作者：喬伊·基歐漢

譯者：謝明珊

出版社：商周

出版日期：2021 年 11 月 13 日

語言：繁體中文

ISBN：9786263180307

## 作者簡介

喬伊·基歐漢 Joe Keohane

喬伊·基歐漢是資深記者，曾在《君子雜誌》（Esquire）、《創業家》（Entrepreneur）、《南北半球》（Hemispheres）等刊物擔任資深編輯，他涉獵範圍慎廣，從政治、旅遊、社會科學、商管到科技。他也經常為《紐約》（New York magazine）、《波士頓環球報》（The Boston Globe）、《紐約客》（The New Yorker）、《連線》（Wired）、《波士頓誌》（Boston magazine）、《新共和雜誌》（The New Republic）以及數本教科書撰文。

他富有生活情趣，偶爾會變身演奏家，到各地表演。2017 年榮獲頗負盛名的編劇獎助金，只可惜他的電視喜劇處女作，至今仍未有拍攝的機會。

## 譯者簡介

謝明珊

臺灣大學政治系國際關係組碩士，NAHA 國際認證高階芳療師。

現為院線片、紀錄片、書籍、雜誌和新聞專職翻譯，並樂在其中，深信人就是要做自己喜歡的事。

以上資料取自博客來網路書店

## 內容簡介

城市裡，大家排隊結帳都是靜悄悄的，全程盯著手機，無視周圍的人，孤獨感與日俱增。網路上，大家退回各自的同溫層，受制於社群媒體的演算法，只接觸自己熟悉的想法，只跟想法雷同的人聊天。

你一定也有這樣過吧，人走在路上，不小心與陌生人四目交接，就隨即連忙低頭看地下，或不知道看哪裡，眼睛對焦到遙遠的地方。這就是城市裡人們的禮貌性忽略。或是，不管是在學校、在職場，你都不知道怎麼跟迎面而來的人打招呼，每次鼓起勇氣打招呼時，話在口中卻無聲；或是在辦公室、茶水間和電梯間，要跟主管和同事問好時，卻又不敢說，眼睛也不敢直視對方，好像變成難相處的人一樣（明明只是害羞而已，卻被大誤會）。

我們從小就被教導「不能跟陌生人說話」、「要小心和提防陌生人」，大眾早已習慣恐懼和懷疑陌生人，進而演變成不敢問路、不敢打電話訂披薩、不想出門社交。這使我們的社交能力退步，很難表達出自己的想法。本書結合心理學、人類學和社會學的實驗與研究，以及作者請益專家所整理出和陌生人交談的技巧，甚至親自出馬做實驗，累積了無數古怪、詼諧和動人的實戰經驗。

閱讀本書可以了解到：

- 不用擔心說錯話和尬聊，簡單的開場白就能破冰
- 只要真心閒聊和寒暄，就能和喜歡的人侃侃而談
- 自我行銷讓別人對你感興趣，積極建立緣分，遇見意料之外的貴人
- 傾聽他人的故事，看見視野外的新觀點

## 國際書評

**莎拉 J. 崔西 (Sarah J. Tracy) (亞利桑那州立大學人際傳播學院教授)**

「為什麼現代人會感到失去連結、孤立和孤獨呢？有沒有什麼簡單的好辦法，可以增進幸福感、獨創力、健康和吸引力？喬伊·基歐漢這本在疫情後時代出版的書，可以為我們解答這些問題，不僅有科學證據背書，還有生動趣味的實際範例，向大家證明跟不認識的人交談，可望解決社會和個人的大問題，更何況跟陌生人交談這件事，比我們想像得更簡單。」

**佩吉·威廉斯 (Paige Williams) (《紐約客》(The New Yorker) 記者)**

「感謝聰明的喬伊·基歐漢，帶來了這麼富有啟發性和智慧的書，《社交進化》(The Power of Strangers) 融合了心理學、人類學和實際經歷，我直到閱讀這本書，才知道為什麼大家去農夫市集會比較願意開口聊天，為什麼光是聆聽別人說話就如此療癒。這本書絕對經得起時間的考驗，對現在這個危機重重的時代格外重要，我不只深愛著它，也感恩有它！」

## 目錄

前言 計程車上的陌生人

Part1 和陌生人交談會怎樣？

Chapter 1 教室裡的陌生人

- Chapter 2 我們快要遺忘的幸福泉源
- Chapter 3 對他人展示善意，也助於生存
- Chapter 4 人類結交朋友的歷史
- Chapter 5 如何同時和一群陌生人交談？
- Chapter 6 和陌生人交談：舊石器時代的版本
- Chapter 7 遇見其他次元的人
- Chapter 8 為什麼人類會開始仰賴陌生人的善意？
- Chapter 9 如何傾聽陌生人的聲音？
- Chapter 10 陌生人之神

## **Part2 何不和陌生人交談？**

- Chapter 11 城市裡的陌生人
- Chapter 12 為什麼我們這麼怕陌生人？
- Chapter 13 對陌生人的恐懼，反而激發我們的友善
- Chapter 14 與芬蘭的陌生人一起迸發靈感火花

## **Part3 如何和陌生人交談？**

- Chapter 15 我們要等到何時，才可以和陌生人交談？
- Chapter 16 如何和陌生人交談？
- Chapter 17 和陌生人聊天的實戰演練
- Chapter 18 和其他族群的陌生人聊天
- Chapter 19 如何和敵方的陌生人交談？
- Chapter 20 與陌生人在現實生活中相遇
- Chapter 21 突破社交狹隘的新一波社會復興

## **謝詞**

## **關於參考文獻**

以上資料取自博客來網路書店