

SAM LESSIN

LENNY'S PODCAST

DEEP ANALYSIS

ORIGINAL BY

Lenny Rachitsky

@lennysan • x.com/lennysan

ANALYSIS BY

@Penny777 • x.com/penny777

Sam Lessin - Lenny's Podcast

Sam Lessin - Lenny's Podcast: 社交礼仪与商业成功

主持人介绍

Lenny Rachitsky

- **身份:** 前 Airbnb 产品负责人，硅谷顶级产品管理专家
- **背景:** 在 Airbnb 工作 7 年，负责 Supply Growth 团队，帮助平台从数十万房源增长到数百万
- **现状:** 运营全球最大的产品管理 Newsletter（50万+订阅者）和播客
- **社交媒体:**
 - Twitter/X: @lennysan
 - LinkedIn: Lenny Rachitsky
 - Newsletter: Lenny's Newsletter
 - Podcast: Lenny's Podcast

嘉宾介绍

Sam Lessin

- **身份:** Slow Ventures 合伙人，前 Facebook 产品副总裁，连续创业者
- **职业经历:**
 - Facebook - 产品副总裁
 - Drop.io - 创始人
 - Fin - 创始人
- **当前身份:** Slow Ventures 合伙人
- **核心专长:** 产品管理、创业、社交礼仪、投资
- **社交媒体:**
 - Twitter/X: @SamLessin
 - LinkedIn: Sam Lessin



内容概要

这期 Lenny 的播客邀请了 Slow Ventures 的合伙人 Sam Lessin，讨论了一个非常规但极其重要的主题：社交礼仪。Sam Lessin 分享了他对社交礼仪的深刻见解，强调了礼仪在商业和个人生活中的重要性。他认为，掌握适当的礼仪可以帮助人们在各种社交场合中更自信、更有效地与他人互动，从而提高成功率。本期播客不仅提供了实用的礼仪技巧，还探讨了礼仪背后的心理学和社会学原理，对于希望提升社交能力和职业形象的听众来说，是一次非常有价值的学习机会。本期节目尤其适合年轻创业者和职场新人，帮助他们避免社交雷区，建立良好的人际关系。

核心话题

社交礼仪 创业 人际关系 职场技能 沟通技巧 情商



核心论点

论点一：社交礼仪是降低社交场合焦虑的关键

核心观点: 掌握社交礼仪能降低心率，使人在社交场合更放松、更自信。

- 社交礼仪提供了一套行为准则，减少了不确定性，从而降低了焦虑。
- 了解礼仪能让人更专注于交流本身，而不是担心自己是否得体。

"etiquette is almost a skill for how to show up in a room with a low heart rate."

— Sam Lessin

论点二：忽视社交礼仪会增加不必要的阻力

核心观点: 即使拥有卓越的技术或产品，缺乏基本的社交礼仪也会阻碍成功。

- 社交礼仪是建立信任 and 良好关系的基础，而这些对于商业合作至关重要。
- 缺乏礼仪可能会给人留下负面印象，从而错失机会。

论点三：灵活运用礼仪，而非死板遵守

核心观点: 礼仪不是一成不变的规则，而是需要根据具体情况灵活调整的工具。

- 在某些情况下，打破常规礼仪反而能更好地解决问题，例如在忘记对方姓名时。
- 真正的礼仪在于尊重他人和维护和谐的社交氛围，而不是机械地遵循规则。

数据验证结果

重要规则:

- ✓ 验证:** 播客中提到的数据、统计数字、研究结论、商业指标、行业趋势
- ✗ 不验证:** 嘉宾个人背景、职业经历、公司职位（这些属于"嘉宾介绍"部分）

验证项 1: 播客中没有明确提到具体的数据或统计数字，因此无法进行数据验证。

四维分类评估

高度正确（已验证/权威来源）

观点 1: 社交礼仪的重要性

- 验证依据: 社交礼仪是人际交往的基础，已被广泛认可。许多商业和社交场合都强调礼仪的重要性，因为它有助于建立信任和尊重。

观点 2: 灵活运用礼仪

- 验证依据: 礼仪的本质是尊重他人，因此在特定情况下，灵活变通比死板遵守更能体现尊重。

当下可执行（有明确步骤）

建议 1: 准时到达

- 可执行性: 高
- 执行方法: 提前规划行程，预留充足的时间，避免迟到。

建议 2: 主动介绍同伴

- 可执行性: 高
- 执行方法: 在社交场合，主动将同伴介绍给其他人，帮助他们融入对话。

建议 3: 积极倾听和提问

- 可执行性: 高
- 执行方法: 在对话中，积极倾听对方的观点，并提出相关问题，展现出兴趣和尊重。

理智质疑（需验证）

存疑点: 礼仪是否适用于所有文化背景

- 质疑原因: 不同的文化背景有不同的礼仪规范，因此需要根据具体情况进行调整。

需警惕（可能有问题）

风险点: 过分注重礼仪可能显得虚伪

- 风险说明: 过分注重礼仪可能会让人觉得不真诚，因此需要在真诚和礼仪之间找到平衡。

关键洞察

- 社交礼仪是职场软实力的重要组成部分: 掌握适当的礼仪可以提升个人形象，增强自信，从而在职场中更具竞争力。
- 礼仪是建立良好人际关系的基础: 尊重他人是礼仪的核心，通过礼仪可以建立信任和友谊，从而拓展人脉。
- 灵活运用礼仪比死板遵守更重要: 礼仪不是一成不变的规则，而是需要根据具体情况灵活调整的工具。
- 社交场合的焦虑可以通过学习礼仪来缓解: 了解礼仪能减少不确定性，让人更专注于交流本身，从而降低焦虑。

5. 忽视社交礼仪会增加创业和职业发展的阻力: 即使拥有卓越的技术或产品, 缺乏基本的社交礼仪也会阻碍成功。

提到的工具/资源

Emily Post Institute: 礼仪培训和资源

- 说明: 提供各种场合的礼仪指南和培训课程。
- 链接: Emily Post Institute

书籍: "Emily Post's Etiquette"

- 说明: 经典的礼仪指南, 涵盖各种社交场合的礼仪规范。
- 链接: Amazon

行动建议

立即可做 (今天)

- ☐ 在下次视频会议前, 检查背景是否整洁、得体。
- ☐ 在与人交谈时, 注意眼神交流, 表达尊重和专注。

本周尝试

- ☐ 阅读一篇关于社交礼仪的文章或观看一个相关视频。
- ☐ 在社交场合中, 主动练习介绍同伴和积极倾听。

深入探索

- ☐ 研究不同文化背景下的礼仪规范, 了解跨文化交流的注意事项。

评分

知识价值: 8/10

- 提供了实用的社交礼仪技巧和深刻的见解, 对于提升社交能力和职业形象非常有帮助。

可执行性: 9/10

- 提供了具体的行动建议, 易于实践和应用。

商业潜力: 7/10

- 掌握社交礼仪可以提升个人形象和人际关系, 从而在商业活动中更具竞争力。

投入产出比: 8/10

- 学习和应用社交礼仪的成本较低, 但收益较高, 可以带来长期的回报。

综合评分: 8/10

- Lenny's Podcast 官方
 - Sam Lessin LinkedIn
 - Sam Lessin Twitter
 - Emily Post Institute
 - Amazon - Emily Post's Etiquette
-

来源: Lenny's Podcast

嘉宾: Sam Lessin

生成时间: 2026-01-16