第一图书网, tushu007.com

<<沟通就这么简单>>

图书基本信息

书名：<<沟通就这么简单>>

13位ISBN编号：9787563925247

10位ISBN编号：7563925244

出版时间：2010-11

出版时间：北京工业大学出版社

作者：邢桂平

页数：305

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

前言

有一对夫妻几乎三天一大吵，两天一小吵，但这样磕磕绊绊也生活了几十年。
到了金婚纪念日这一天，他们商量不再吵架，而且还做了几个菜庆祝，妻子做了一条鱼。
当菜上来后，老头子习惯性地把鱼头夹给老太太，没想到，老太太却掉下眼泪。
老头子很奇怪，问：“ 我今天可没有欺负你，你怎么又哭了呢？
”老太太道：“ 我跟你这么多年，你总是把鱼头给我吃。
可今天这样的日子，你还把鱼头给我吃！
你知不知道，我最不愿意吃的就是鱼头。
咱们结婚第一天，你给我鱼头时，我就觉得你这人太自私，把不好吃的鱼头给别人吃。
”老头子叹气道：“ 真是冤枉啊，我一直以为你最爱吃鱼头，其实我最爱吃鱼头，可几十年来一直舍不得吃，让给你吃，没想到你是不爱吃的呀！
”难怪他们吵了一辈子，其根源就是缺乏沟通，如果老太太在结婚第一天老头子给她鱼头吃时，她能明确地告诉他，她不爱吃鱼头，也许就可以避免“ 老头子自私 ”“ 老太太爱吃鱼头 ”的误解。
由此推断，他们不断争吵的原因就是由于缺乏沟通，而形成痼疾。
沟通与我们每个人的一生都息息相关，没有任何一个人不需要与人沟通，其实，沟通，已经成了我们立足于世上的必须生存方式。
没有沟通，生活就不会顺意；没有沟通，事业就不会顺利；没有沟通，管理就没有效率；没有沟通，销售就没有业绩；没有沟通，家庭就不会和睦；没有沟通，友谊就不会长久；没有沟通，爱情就不会美满……沟通存在于生活的方方面面，沟通是人类交往的最基本形式。
世界上没有一个人不需要与人打交道，而沟通就是其最重要的途径，它可以让人相互理解，相互信任，促成合作，达成共识。
因此，良好的沟通能力是事业成功和生活幸福的重要助手。
沟通能力的高低成为人生成败的重要原因之一。
良好的沟通不仅带给别人愉悦的情绪，还能让自己获得身心的满足。
沟通是否有效，是否和谐，决定了人际交往能否获得良好的效果。
有的人会沟通，知道如何与不同类型的人沟通，知道该用什么样的技巧，这样的人在交际中也是一个很受欢迎的人。
而一个不懂沟通的人，要想成功，甚或立足，恐怕都很困难了。
因此，沟通于我们具有非常重要的意义，那么，该如何快速而准确地了解并掌握沟通的诀窍呢？
沟通到底有多难？
很多人苦于寻不到沟通的捷径，常常在人际交往中遇到诸多烦恼，甚至因为沟通不当而造成不必要的误会，给交际形成一种强大的障碍。
其实，沟通的技巧很简单，十个方面就可概括——认知、口才、主动、赞美、幽默、倾听、礼仪、灵活、技巧、艺术，只要抓住了这十个方面，要做到高效沟通就容易得多了。
本书把这十个方面的内容按照十周分成十章，每章分为7天，依次按照传授道理、问题思考、精神领悟、抓住要领、围绕中心、练习方法、学习技巧的模式层层递进地讲解沟通的要义，简单而精要，实用而准确，可以让每个人都能很快掌握沟通的技巧。
沟通有方法，沟通有技巧。
沟通是一门综合运用智慧的艺术。
成功的沟通需要不断地学习和勤奋地实践。
相信十周之后，你也可以成为一个沟通高手。
本书在写作过程中，以下人员参与了不同章节的编撰和素材的提供工作：吴会朝为第一章 提供了大量素材；于松伟为第二章 提供了丰富的书籍资料；冯金辉、谢欣欣参与了第三章 的写作工作；李海良、迟学义为第四章 和第五章 提供了素材；王松梅、张文雅为第四章 和第五章 做了部分编撰工作；王雯玉、李亚楠做了本书的校对工作。
对于他们的辛勤劳动，特表示真挚的谢意！

内容概要

沟通，是人与人之间进行交流，建立良好的人际关系的主要途径和桥梁。
生活在纷繁复杂的人际关系群体中，每个人都需要与亲人、朋友、同事、领导进行交流。
人与人之间之所以会出现疏远、隔阂、提防、误解、冲突、分歧，从某种程度上说是我们与他人之间的沟通没有保持通畅。
沟通的能力也是我们拥有良好人际关系，走向成功一个不可缺少的重要助力。
　沟通到底有多难？
很多人苦于寻不到沟通的捷径，常常在人际交往中遇到诸多烦恼，甚至因为沟通不当而造成不必要的误会，给交际形成一种强大的障碍。
其实，沟通的技巧很简单，十个方面就可概括——认知、口才、主动、赞美、幽默、倾听、礼仪、灵活、技巧、艺术，只要抓住了这十个方面，要做到高效沟通就容易得多了。
　本书把这十个方面的内容按照十周分成十章，每章分为7天，依次按照传授道理、问题思考、精神领悟、抓住要领、围绕中心、练习方法、学习技巧的模式层层递进地讲解沟通的要义，简单而精要，实用而准确，可以让每个人都能很快掌握沟通的技巧。

<<沟通就这么简单>>

书籍目录

第一周 认知——沟通“金字塔”的基石 第1天 明白一个道理：沟通能力是立足社会的重要竞争力 第2天 思考二个问题：沟通在交际中有哪些重要作用 第3天 领悟一个精神：不要让习俗成为沟通的障碍 第4天 抓住一个要领：沟通促进事业成功 第5天 围绕一个中心：重视沟通中的心理因素 第6天 练习一个方法：心态决定沟通的质量 第7天 学会一个技巧：尊重他人是沟通的第一步第二周 口才——沟通“金字塔”的顶梁柱 第1天 明白一个道理：会说话的人受欢迎 第2天 思考一个问题：怎样才能拥有好口才 第3天 领悟一个精神：一定要说对方得意的事情 第4天 抓住一个宴领：说话要说到对方的心里 第5天 围绕一个中心：传达最主要的意思 第6天 练习一个方法：沟通无效时，学会拐个弯 第7天 学会一个技巧：切忌口无遮拦，想好了再说第三周 主动——沟通“金字塔”的大门 第1天 明白一个道理：主动沟通有利于打开话题 第2天 思考一个问题：当冷场时该怎么办 第3天 领悟一个精神：如何快速掌握沟通的主动权 第4天 抓住一个要领：换位思考，抓住对方心理 第5天 围绕一个中心：以别人感兴趣的话题作开场 第6天 练习一个方法：重视第一印象 第7天 学会一个技巧：处理尴尬有妙招第四周 赞美——沟通“金字塔”的窗户 第1天 明白一个道理：赞美符合人的心理需求 第2天 思考一个问题：怎样赞美才能不落俗套 第3天 领悟一个精神：适度而得体的赞美才能达到更好的效果 第4天 抓住一个要领：多赞美别人的光荣史 第5天 围绕一个中心：赞美人行为的细节之处更让人开心 第6天 练习二个方法：学会借第三者之口传递赞美 第7天 学会一个技巧：当面赞美和背后赞美的方法及忌讳第五周 幽默——沟通“金字塔”的阶梯 第1天 明白一个道理：幽默是人际关系中的润滑剂 第2天 思考一个问题：没有幽默细胞怎么办 第3天 领悟一个精神：幽默也要分对象，分场合 第4天 抓住一个要领：说话委婉含蓄易让人接受 第5天 围绕一个中心：开玩笑的分寸要适度 第6天 练习一个方法：掌握几点幽默的技巧 第7天 学会一个技巧：学会自我调侃，化解纠纷第六周 倾听——沟通“金字塔”的围墙 第1天 明白一个道理：光说不听是沟通大忌 第2天 思考一个问题：如何听懂对方的话外音 第3天 领悟一个精神：兼听则明，偏听则暗 第4天 抓住一个要领：倾听要专注 第5天 围绕一个中心：学会边倾听边思考 第6天 练习一个方法：如何在倾听中抛砖引玉，得到更多信息 第7天 学会一个技巧：抓住话中的关键词语第七周 礼仪——沟通“金字塔”的石料 第1天 明白一个道理：礼仪是成功沟通的第一步 第2天 思考一个问题：礼仪在交际中的作用 第3天 领悟一个精神：待人要礼貌，讲话要文明 第4天 抓住一个要领：掌握好几点重要的身体语言 第5天 围绕一个中心：外在礼节要和内在素养结合在一起 第6天 练习一个方法：让服饰语言为沟通增色 第7天 学会一个技巧：恰当的表情语言令沟通无往不胜第八周 灵活——沟通“金字塔”的塔顶 第1天 明白一个道理：沟通要懂得“到什么山，唱什么歌” 第2天 思考一个问题：如何处理沟通中的矛盾 第3天 领悟一个精神：先顺后逆，巧妙反驳 第4天 抓住一个要领：因人而异，不拘一格 第5天 围绕一个中心：借用他人的嘴替自己说话 第6天 练习一个方法：一语双关，出其不意 第7天 学会一个技巧：巧妙转移话题第九周 技巧——沟通“金字塔”的塔尖 第1天 明白一个道理：与父母沟通重在尊重 第2天 思考一个问题：怎样与孩子高效沟通 第3天 领悟一个精神：与爱人沟通重在理解 第4天 抓住一个要领：与领导沟通要懂得设身处地 第5天 围绕一个中心：与同事沟通要运用技巧 第6天 练习一个方法：与邻居沟通要真诚 第7天 学会一个技巧：与陌生人沟通要谨慎第十周 艺术——沟通“金字塔”的宝石 第1天 明白一个道理：掌握批评的艺术在沟通中至关重要 第2天 思考一个问题：如何巧妙地拒绝别人 第3天 领悟一个精神：提出反对意见有艺术 第4天 抓住一个要领：说服别人有讲究 第5天 围绕一个中心：给人留余地，得理也饶人 第6天 练习一个方法：推销有艺术 第7天 学会一个技巧：求人办事有艺术附录：简单易学的21条沟通小窍门 1.不可小视语调和语气在沟通中的作用 2.别让情绪控制你的措辞 3.记住别人的名字比记住什么都好 4.投其所好，谈论对方感兴趣的事 5.正话反说有奇效 6.如何与爱争辩的人沟通 7.揣着明白装糊涂 8.鼓励对方多谈自己的事 9.网络模式的沟通技巧 10.书面模式的沟通技巧 11.重视微笑的力量 12.见到陌生人或身处陌生场合怯场怎么办 13.说话委婉含蓄效果好 14.针对不同对象，选择其喜欢的交谈方式 15.拉点家常，增进沟通 16.说话切忌揭人短处 17.坦诚拉近人与人之间的距离 18.巧妙应对与人发生的误会 19.“见什么人说什么话” 20.沟通要切忌与人发生正面冲突 21.说话要掌握好分寸

章节摘录

第2天思考一个问题：沟通在交际中有哪些重要作用石油大王洛克菲勒说：“ 假如人际沟通能力也是同糖或咖啡一样的商品的话，我愿意付出比太阳底下任何东西都珍贵的价格购买这种能力。
”由此可见沟通的重要性。
因此，我们应该在日常生活和工作中，注意培养自己的沟通能力，建立和谐的家庭关系、融洽的朋友关系、真诚的上下级关系以及同事关系，良好的沟通就是实现这一切的基础，它能为我们赢得更好的人际关系，铺垫成功的基石。
沟通在我们的交际中具有重要的作用。
我们通过沟通了解对方的想法，相对应的做出恰当的回应。
使彼此之间的利益达成一致，融洽交际氛围。
如果沟通不畅，就如血管栓塞，其后果是可想而知的。
有这样一个小故事：森林里的老虎和狮子一直相安无事，各自为王。
然而某一天，森林里突然传来了它们相互争斗的声音，两者斗得不可开交，谁也不愿意让步。
最后两败俱伤。
最后，奄奄一息的老虎对狮子说：“ 如果不是你非要抢我的地盘，我们也不会弄成现在这样。
”狮子惊愕地说：“ 我从未想过要抢你的地盘，我一直以为是你要侵略我，你从来都没和我交流过！
”狮子和老虎因为一个莫须有的理由就大打出手，最后险些酿成悲剧，主要就是缺乏交流和沟通的结果。
如果它们之前沟通一下，了解对方的意愿，结局会截然不同。
沟通是人际交往的重要桥梁，它让我们了解彼此的心意，达成共识。
我们要和各式各样的人交往：家长、朋友、老板、同事、司机、小贩等，如果事先不进行沟通，鲁莽行事，都会造成误解、隔阂。
对事情的顺利开展造成阻碍。
沟通是人与人之间交往的桥梁，通过这个桥梁人们传达自己的想法，交流各自的意愿。
所以沟通是相当重要的。
生活中没有沟通，就没有和谐；事业中没有沟通，就没有成功；工作中没有沟通。
就没有机会。
春秋时期，孔子和他的弟子一起周游列国，游说讲学。
路上经过一个小国，因为国内大旱，遍地饥荒，几乎没有任何食物可以充饥。
大家都饿得头昏眼花，于是，颜回让众人休息，他亲自去附近的另一个小国买回了食物，并且忍着饥饿给大家做饭。
不消片刻，米饭的香味就四散飘出，饥肠辘辘的孔子，禁不住饭香的诱惑，就缓步走向厨房，看看饭是否已经好了。
不料孔子走到厨房门口时，只见颜回掀起锅的盖子，看了一会，便伸手抓起一团饭来，匆匆塞入口中。
孔子看到颜回的举动，心中顿生一股怒气，想不到自己最钟爱的弟子，竟然偷吃饭！
颜回双手捧着一碗香喷喷的白米饭端给孔子时，孔子正端坐在大堂里，沉着脸生闷气。
孔子看到颜回手中的米饭说道：“ 因为天地的恩德，我们才能生存，这饭不应该先敬我，而要先敬天地才是。
”颜回说：“ 不，这些饭无法敬天地，我已经吃过了。
”孔子心生不快，生气地说：“ 你既知道，为什么还自行先吃？
”颜回笑了笑：“ 我刚才掀开锅盖想看饭煮熟了没有，正巧顶上大梁有老鼠窜过，落下一片不知是尘土还是老鼠屎的东西，正好掉在锅里，我怕坏了整锅饭，赶忙一把抓起，又舍不得浪费那团饭粒，就顺手塞进嘴里。
”听到此处，孔子恍然大悟。
原来有时连亲眼所见的事情也未必就是真实的，真实，只靠臆测就可能造成误会。

于是他欣慰地接过颜回捧给自己的饭。
从这个小故事中，我们可以看出沟通的重要性。
如果颜回没有和孔子及时沟通，那么孔子就很有可能会错怪颜回，并且对他失望，认为他是一个行为不端之人：而颜回自此也就不能得到孔子的厚爱。
这样的结果对谁都不公平。
由此可见，人与人的交流、沟通如果不及时、不顺畅，就不能将自己真实的想法告诉给对方，很有可能造成误解。
在我们的生活当中，有许多问题都是由于沟通不当或缺少沟通而造成的，结果会不可避免地导致误解。
在生活中，沟通可以增进我们和家人、朋友、亲人、邻居的感情，缩短心与心之间的距离。
在工作中，沟通能够加强上下级之间的合作，增进同事之间的了解，从而提高整体的工作效率。
无论你在生活中扮演着什么样的角色，无论你在工作中处在什么样的职位，在相应的人际互动中，沟通始终起着关键性的作用。
沟通是一个人取得成功的最重要因素。
其重要性甚至超出了个人的能力。
著名的作家萧伯纳曾经说过，“假如你有一个苹果，我有一个苹果，彼此交换后，我们每人仍只有一个苹果。
但是，如果你有一种思想，我有一种思想，那么彼此交换后，我们每个人都有两种思想。
甚至，两种思想发生碰撞，还可以产生出两种思想之外的其他思想。
”任何人的知识、技能、直接经验都是有限的。
只有凭借沟通来获得别人的宝贵经验，才能扩展自己的视野，适应不断变化的外部世界。
构通无处不在。
它已经渗透到每个人的日常工作和点滴生活之中。
沟通能让我们建立起牢固的人际关系，广泛地收集信息。
为自己解决问题添砖加瓦。
沟通增进人们之间的理解；获得更佳更多的合作机会；减少彼此间的误解。
沟通不是万能的。
但没有沟通却是万万不能的。

媒体关注与评论

假如沟通能力是同糖或咖啡一样的商品的话，我愿意付出比太阳底下任何珍贵东西都高的价格购买这种能力。

——洛克菲勒

编辑推荐

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com