

<<即学即用的100个话语沟通术>>

图书基本信息

书名：<<即学即用的100个话语沟通术>>

13位ISBN编号：9787111397861

10位ISBN编号：711139786X

出版时间：2012-10

出版时间：机械工业出版社

作者：呼志强，黄薇 编著

页数：207

字数：208000

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>

<<即学即用的100个话语沟通术>>

内容概要

书中精心挑选了100条可即学即用的话语沟通法则，帮助你在面对不同对象、不同环境、不同场合时选择最合适的沟通方法，轻松自如、不露痕迹地掌控谈话对象，将所有难题迎刃而解，从而达到你的沟通目的。

<<即学即用的100个话语沟通术>>

书籍目录

前 言

序章 成功人生离不开良好的沟通

良好的沟通是成功的第一步

运用沟通化解矛盾

进行卓有成效的沟通

第1章 审视内心：有效沟通从战胜自我开始

NO. 1 走出自我封闭，积极去沟通

NO. 2 努力消融暴怒偏激的情绪

NO. 3 消除沟通中的自卑感

NO. 4 训练自己，克服沟通恐惧

NO. 5 嫉妒别人是沟通的障碍

NO. 6 指责他人不利于沟通

NO. 7 与人交往不要一味盲从

第2章 未曾沟通，先体察对方的性格

NO. 8 沟通先要学会“看人”

NO. 9 沟通高手必擅体察人心

NO. 10 语言探底，摸清对方脾气

NO. 11 通过话题来洞察人

NO. 12 通过对方身份，观察对方性格

NO. 13 不要仅靠外表来识人

第3章 99%的沟通都不是用嘴巴完成的

第4章 与对方产生共鸣，赢得对方的喜欢

第5章 话多不如话少，话少不如话巧

第6章 不一样的话应对不一样的人

第7章 会问问题，你才是交流的导引者

第8章 柔性沟通，能说不如会听

第9章 提升说服力，点头之间征服对方

第10章 修炼应酬力，让沟通不再是苦差事

第11章 化解干扰，使沟通畅通无阻

第12章 不能不掌握的技巧：赞美与批评

第13章 终极沟通，晋升真正的话语操纵高手

章节摘录

自我封闭是指个人将自己与外界隔绝开来，很少或根本没有沟通活动，除了必要的工作、学习、购物以外，大部分时间都将自己关在家里，不与他人来往。

自我封闭者都很孤独，没有朋友，甚至害怕沟通活动，因而是一种不适应环境的病态心理现象。这种心理在不同年龄层次的人都可能产生。

比如，儿童有电视幽闭症，青少年有恐人症、沟通恐惧心理，中年人有沟通厌倦心理，老年人有因“空巢”（指子女成家在外）和配偶去世而引起的自我封闭心态等。

有封闭心态的人不愿与人沟通，很少与人讲话，不是无话可说，而是害怕或讨厌与人交谈。

前者属于被动型，后者属于主动型。

有些人在生活、事业上遭到挫折与打击后，精神上受到压抑，对周围环境逐渐变得敏感，变得不可接受，于是出现回避沟通的行为。

这种人的突出特征就是有孤独感。

自我封闭心理与人格发展的某些偏差有因果关系。

首先表现出来的是对社会产生恐惧。

这种情况大多发生在那些性格内向者的身上。

由于幼年时期受到过多的保护或欺辱，他们的内心比较脆弱，缺乏自信心，他们最怕到公开场合去，在生人面前常显得束手无策。

其次就是这种人常常有自责心理。

有些人因生活中曾经犯过一些“小错误”，就自责自贬，看不起自己，甚至辱骂、讨厌、摒弃自己，总觉得别人在责怪自己。

于是深居简出，与世隔绝。

最后就是这种人内心里存在一种消极的自我暗示。

有些人十分注重自己的外表形象，总是希望自己长相出众却又觉得自己长得丑。

这种自我暗示，使他们非常在乎别人的评价甚至别人的眼光，最后干脆拒绝与人来往。

由于自我封闭阻隔了个人与社会的正常交往，便会使人认知狭窄、情感淡漠、人格扭曲，最终可能导致人格异常与变态。

自我封闭心理的自我调节，往往具有很大的难度，需要自我意识觉醒，需要人们具有成功意识。

第一，要乐于接受自己。

学会将成功归于自己，把失败归结于外部因素，不在乎别人说三道四，“走自己的路”，乐于接受自己。

第二，必须明白每个人都是社会中的一员，都需要走向社会，才能在社会生活中实现自己。

每个人都需要提高对社会交往与自我开放的认识。

交往能使人的思维能力和生活机能逐步提高并得到完善。

交往能使人的思想观念保持鲜活灵动。

交往能丰富人的情感，维护人的心理健康。

一个人的发展高度，决定于自我开放、自我表现的程度。

克服孤独感，就要把自己向交往对象开放。

既要了解他人，又要让他人了解自己，在社会交往中确认自己的价值，实现人生的目标，成为生活的强者。

第三，学会运用精神转移法来进行自我调节。

将过分关注自我的精力转移到其他事物上去以减轻心理压力。

如练字、作画、唱歌、练琴等。

自我封闭就是过分关注自己，学习某种技能，学会某种本领就会提高自信心。

同时，注意力就不会集中在自己身上，慢慢地就会与他人正常接触。

自我封闭者要敢于正视现实，勇敢地介入社会生活，找机会多接触和多了解外人，扩大与外界的交往。

<<即学即用的100个话语沟通术>>

这可以从最简单的事做起，逐步完成复杂的事物。

.....

<<即学即用的100个话语沟通术>>

媒体关注与评论

如果我们想要改变自己的人生，就必须谨慎选用字眼，务期这些字眼能使你振奋、进取和乐观。

——安东尼·罗宾斯 谈话的艺术是听和被听的艺术。

-赫兹里特有效的沟通取决於沟通者对议题的充分掌握，而非措辞的甜美。

——葛洛夫 要想使别人喜欢你——喜欢他，并且用所有语言告诉他你喜欢他。

——卡内基 在交谈中，判断比雄辩更重要。

——格拉西安 有许多隐藏在心中的秘密都是通过眼睛被泄露出来的，而不是通过嘴巴。

——爱默生 推心置腹的谈话就是心灵的展示。

——温·卡维林

<<即学即用的100个话语沟通术>>

编辑推荐

全面实用的沟通宝典，即学即用的说话技巧。
这是一本能改变你命运的书，是一把开启智慧人生的钥匙：更是一扇通往成功道路的大门！

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>