

<<舌尖上的沟通>>

图书基本信息

书名：<<舌尖上的沟通>>

13位ISBN编号：9787121193293

10位ISBN编号：7121193299

出版时间：2013-3

出版时间：电子工业出版社

作者：石甲武

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>

## &lt;&lt;舌尖上的沟通&gt;&gt;

## 前言

你是否曾经有过这样的困惑：面对陌生人的时候该如何打开话匣子？

怎样才能更清晰地表达自己的想法？

为什么自己常常因为说话而得罪别人？

该怎样创造愉悦的交谈气氛？

要如何让对方认真听我讲话？

……人无法孤立地生活在社会当中，因而免不了要与别人打交道。

随着社会的发展，世界变得越来越小，人与人之间的沟通变得越来越方便，但沟通过程中的种种障碍却始终无法避免。

面对这些问题，我们常常会不知所措，也总是羡慕那些处理沟通问题游刃有余的人。

或许你的内心也有这样一种期盼——成为一个沟通达人：面对陌生人时可以侃侃而谈，能够轻而易举地化解冲突，不会因为不会说话而将自己陷入尴尬的境地等。

这样的问题有没有什么办法可以解决？

任何沟通问题都可以通过有效的途径得以避免或解决，这也正是笔者编写此书的目的。

17世纪西班牙作家、哲学家巴尔塔沙葛拉西安曾经在《智慧书》中这样写道：“没有哪一种人类所从事的活动需要像说话那样小心翼翼，因为没有一种活动比说话更频繁、更普通，甚至决定我们输赢成败的，往往就是我们所说的话。

”人们的沟通形式体现在很多方面，说话只是其中的一种，但几乎是最重要的一种。

人与人之间的沟通是一个复杂的问题，在语言沟通的过程当中人们会遇到各种各样的障碍，从而影响到彼此的交流。

为了帮助人们发现并解决这些问题，笔者编写了《舌尖上的沟通》一书。

本书以现实生活中人们常会遇到的沟通问题为立足点，对各类问题的表现形式进行了说明，并向读者提供了行之有效的解决方案，从而帮助人们扫清沟通过程中可能出现的障碍。

本书从结构上来讲，是从沟通障碍的表现形式出发，方便读者断定自己所面临的沟通障碍的类型，是一本应用性较强的沟通手册。

关于沟通的问题一直都有受到人们的关注，因而市面上有关这方面的书籍可谓是数不胜数，那么《舌尖上的沟通》与其他的书籍又有什么不同呢？

一、众所周知，沟通的形式有很多种，本书专门研究语言的沟通，也就是人们在说话交流的过程中所遇到的诸多问题，因而具有较强的针对性。

二、本书抛开了理论内容的讲解，仅从实践应用出发，详细地介绍了存在各种各样问题的沟通现象，并结合实际，提出解决问题的办法。

阅读起来简单易懂，更方便读者加以运用。

三、本书中介绍的问题不会对沟通的对象加以束缚，也没有情境的要求，而是大部分人都有可能遇到的沟通问题，因而具有普遍性和广泛性。

沟通中的问题关乎到很多事情，如果得不到良好的解决，可能就会对我们的生活造成影响。

因而在沟通的过程中所产生的障碍，一定不可小视。

本书列举了各种不同的沟通障碍，相信其中一定有你碰到过的状况。

如果以前你不知道该如何解决，希望你以后不会再出现类似的问题。

其实大部分的沟通问题，最终还是要靠沟通来解决，你所说的话能否达到最佳的效果就看你对话术的把握了。

相信本书在处理沟通问题等方面，会对你有所帮助，它绝对是一本值得花时间来阅读的图书。

但笔者能力有限，本书中如有叙述不详尽的地方，敬请谅解，同时也期待您的宝贵意见。

## <<舌尖上的沟通>>

### 内容概要

《舌尖上的沟通》以话术交流为核心，是一本深度解读沟通障碍和沟通方法的指导手册。它以现实的沟通实例为立足点，指出了生活当中人们有可能遇到的沟通问题，并提供了行之有效的解决方法。

《舌尖上的沟通》旨在引导人们运用恰当的语言来解决沟通中的障碍，同时避免不当语言所造成的沟通误区。

通过《舌尖上的沟通》，你可以了解到沟通中可能存在的种种问题，也可以找到有效的解决问题的沟通方法，是一本实用性很强的沟通手册。

## <<舌尖上的沟通>>

### 作者简介

石甲武，是教育工作者，高级培训讲师，曾长期从事教育、文化传播工作。曾为某教育集团管理人员，从事人事管理、资源协调及管理课题研究等工作。有20年在不同领域企业和岗位的实战经验；对集团管理工作中的企业文化建设、高绩效团队组建、中基层管理者领导力提升、教练技巧，以及企业学习与发展体系构建等有系统、独到的研究。曾为数十家单位举办过200多场专场讲座和培训，显著改善了受训单位的团队沟通现状和执行能力，提升了受训学员的职业素养。

## &lt;&lt;舌尖上的沟通&gt;&gt;

## 书籍目录

Chapter 1 第1章 距离不只是点到点的长度 1.多说一声“早安”的好处 2.谁都有情绪不好的时候 3.敌意是沟通的“不谐之音” 4.过度自信不利于沟通的顺畅进行 5.自卑是否在作怪 6.信任可以在沟通的过程中建立 7.忌妒的眼睛，犀利的话语 8.代沟真的不可跨越吗 9.与地位高的人沟通会产生压迫感 10.文化水平的差距让沟通无从下手 11.羞怯也会造成沟通障碍 12.距离真的不妨碍交流吗 13.不要让气质形象阻碍你沟通 Chapter 2 第2章 注意力是否在沟通对象的身上 1.啰唆的语言特别容易分散注意力 2.“话不投机”也可转为“惺惺相惜” 3.人们只关注自己关心的问题 4.选择性注意会干扰信息的接收 5.注意力被意外的刺激所吸引 6.过多信息会减弱对方的注意力 7.声高未必有理，却能吸引别人的注意 8.不愿被听到的信息可能会被刻意地忽视掉 9.沟通对象忽然陷入了某种回忆当中 10.你的话语戳到了对方的痛处 Chapter 3 第3章 你真的听懂对方的话了吗 1.语言不通，如何沟通 2.同样的语言，不同的意义 3.过量的信息难分主次 4.话未听全，何谈理解 5.模糊的信息，难以准确地掌握 6.专业术语会增加沟通的阻力 7.选择性倾听会漏掉部分信息 8.属于群体内部的语言不易参透 9.主观臆断不等于正确理解 10.你不理解的话语可能源于误解 Chapter 4 第4章 弦外有音，不可错过 1.有些问题是用来刁难人的 2.被隐藏起来的善意，你能发现吗 3.从言语中探索对方的兴趣所在 4.并非暗号却暗藏玄机的语言 5.批评还是表扬全在你的听功 6.另类的抱怨能否被听出来 7.明确的态度不明确表达 8.没有新意的话题很难引起共鸣 9.某些沟通关系中你只需要配合 10.参透小故事中的大道理 Chapter 5 第5章 语言是制造误会的摇篮 1.简化的信息不一定方便沟通 2.说者无心，听者有意 3.玩笑果真不能随便乱开 4.你是否上过“方言”的当 5.文化差异也能成为误会的根源 6.沟通时难免会戴上“有色眼镜” 7.语气中透露着态度和情绪 8.你是否觉得信息中缺少点什么 9.性格多疑的人常陷入误会的谜团 10.内心的期望也误人 Chapter 6 第6章 不轻易放下的戒备状态 1.初次接触的困惑 2.过往的经验常作为判断的依据 3.你是爱猜忌的人吗 4.你肯放低姿态，对方就能放下戒备 5.敌对的态度将人置于最高的戒备状态 6.安全感的缺乏会让人提高警惕 7.值得信任的人才不会被防备 Chapter 7 第7章 生活中少不了冲突 1.“唇枪舌战”未必有意义 2.固执己见容易导致“失聪” 3.冲动的性格最易误事 4.伸手不打笑脸人 5.你会往别人的伤口上“撒盐”吗 6.利益冲突总会让人产生不公平感 7.无所谓的态度要看对谁 8.关心和干涉有着本质上的区别 9.损人面子惹怒火 10.换位思考才能避免盲目 Chapter 8 第8章 谁都不想遭人排斥 1.自我中心的人不会关注他人的世界 2.一见如故的状况并不常见 3.热情能赢得别人的好感 4.你炫耀的资本，别人未必认同 5.等别人说完再发表意见也不迟 6.打破砂锅就能问到底吗 7.赢得了语言的胜利，却失了人心 8.直来直往的性格惹争议 9.乱发脾气的人不会有好人缘 10.你会对“说三道四”的人敬而远之吗 Chapter 9 第9章 语言的陷阱，你躲得开吗 1.语言陷阱之“引君入瓮” 2.语言能够转移人们的视线 3.利用别人的话来设置陷阱 4.谎言也可理解为陷阱的一种 5.利用语言的漏洞设置陷阱 6.语言陷阱之“激将法” 7.太过有利的事态要小心 8.善意的劝导，从对方的角度出发 9.语言陷阱之“循循善诱” 10.两难的选择即是一种陷阱 11.多重解释中暗藏陷阱 Chapter 10 第10章 对方为什么不说话了 1.找不到新的话题可谈 2.被外界的干扰因素打断 3.敏感话题总是引人沉默 4.嘴上没有一个“把门”的 5.不是所有的赞美都能被人笑纳 6.你始终无法关注到对方的需求 7.不知情时难免会说出不该说的话 8.不要在封闭式交谈中妄想突破 Chapter 11 第11章 为什么总把事情办砸？ 1.理解偏差是问题的根源 2.不合时宜的信息传递 3.不佳的信息传递方式 4.失真的信息怎能直指“原貌” 5.职责缺失了明确的界限 6.搞错沟通对象的“乌龙”事件 7.不透彻的沟通必然引发问题 8.不明确的信息让人困惑 Chapter 12 第12章 有些话，不知该如何开口 1.求人办事开口难 2.说“不”很难吗 3.找到说服别人的突破口才好开口 4.好的倾听者绝不是一言不发 5.爱要大胆说出来 6.承认错误不必难以启齿 7.自闭症的患者更需要沟通 8.社交恐惧可以克服

## &lt;&lt;舌尖上的沟通&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页： 过度的自信即是自负，也是沟通路上的一块绊脚石。结合我们自身的经验就非常清楚了，和别人聊天的时候，最怕碰到那种自吹自擂、自以为是的人。他们总是一副不可一世的样子，听他们说话总给人一种强烈的不可接近感。

很久以前，有一只小老鼠，它有一面能够将形象放大很多倍的哈哈镜。

每当小老鼠看着镜中的自己，它便觉得自己是世界上最强大的，根本就是无人能敌。

它甚至瞧不起自己的同类，所有同伴也不愿意跟它玩，都讨厌它说话时自大的口气。

有一天，小老鼠听说大象很厉害，便扬言要找大象决斗，并傲慢地说道：“大象是个什么东西！我要将它粉身碎骨！”

附近的动物听闻后，欷歔不已。

小老鼠开始上路，去寻找大象。

在森林中，小老鼠遇见了许多以前没有见过的动物，有蜥蜴、甲壳虫和狗。

每看到一种动物，它都会问人家是不是大象，然后这样回答它们：“幸亏你不是大象，不然我非把你碎尸万段不可。”

而其他动物听，不是哈哈大笑，就是嗤之以鼻，谁也没有想到一只小老鼠竟然如此狂妄。

小老鼠与大象的对峙，结果可想而知，它差点儿被大象喷过来的一鼻子水呛死。

小老鼠不听别人的劝告，落得个惨败的下场。

而对于其他的动物，即使它们想要好心劝阻，可是听到小老鼠自大的话，也忍不住想要给它一个教训。

人们过高地评价自己，就是一种自负的表现。

当与别人沟通的时候，就会无意识地抬高自己的位置，这样双方的定位就出现了偏差，自然而然就产生了距离。

伟大的发明家富兰克林，在许多领域都取得了骄人的成绩，并深受美国人民的愛戴。

然而，他年轻的时候却有着令人退避三舍的人格缺陷——自负。

与人沟通的时候，他在言行上总是表现得不可一世。

他父亲的好友就曾对他进行了一次善意的劝告：“世侄，我想告诉你几句话。

当你事事都自以为是时，你一定会在人生的道路上栽跟头，并会为此付出代价。

同时，别人会因为你的自以为是而感到难堪，并受到伤害，也就疏远你了。

你现在的的朋友不多，他们当中也会有越来越多的人离开你，免得自己总在你身旁受到不合理的待遇。

这样你就再也无法从别人身上学到任何知识。

你要知道，事实上，你现在还没有什么了不起的。

富兰克林在听到这番话之后有所醒悟，并且不断地做出改变，最终成为一个谦逊的人。

我们感觉与自负的人沟通很苦恼，可如栗你也摆出一副傲慢的姿态与别人交流，也会遇到困难。

在这种情况下，我们应该如何与自大的人交流呢？

(1) 一个能够包容别人的人，往往在沟通中会做得更好。

听到别人狂妄自大的口气，我们可能就不愿意再继续同他交流了。

所以，要想沟通有效地进行下去，我们一定要用包容的心态看待对方。

(2) 自大的人往往不容易听取别人的意见，与其苦口婆心地劝说，不如用事实说话，这才是一语击破的秘密武器。

(3) 直接指出对方的问题可能效果会更好一些。

如果交流的对象是关系比较好的朋友，大可以直言不讳地向对方讲明，以减少不必要的沟通障碍。

(4) 自负的人自己不会意识到这一点，当你发现别人对于你的交流表现出抗拒的时候，你就要检查一下自身是否存在某种问题，很有可能是你的自以为是疏远了彼此的距离。

自大的口气最容易引起别人的反感，但很多时候不是你想，就可以放弃与对方的沟通。

既然是一件必须要做的事情，那就只好想办法来调节自己的心态，以保证沟通顺利进行下去。



## <<舌尖上的沟通>>

### 编辑推荐

《舌尖上的沟通》以现实生活中人们常会遇到的沟通问题为立足点，对各类问题的表现形式进行了说明，并向读者提供了行之有效的解决方案，从而帮助人们扫清沟通过程中可能出现的障碍。

《舌尖上的沟通》从结构上来讲，是从沟通障碍的表现形式出发，方便读者断定自己所面临的沟通障碍的类型，是一本应用性较强的沟通手册。

<<舌尖上的沟通>>

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>