

<<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>