

《50个小练习轻松提高沟通能力》

图书基本信息

书名：《50个小练习轻松提高沟通能力》

13位ISBN编号：9787538548686

10位ISBN编号：7538548688

出版时间：2010-9

出版社：北方妇儿

作者：让-菲利普·维达尔

页数：133

译者：黄志婕

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《50个小练习轻松提高沟通能力》

内容概要

《50个小练习轻松提高沟通能力》作者建议我们在考虑人与人之间的沟通时应该首先想到四个问题：谁在沟通？沟通者说了什么？他在对谁说？他在用什么样的方式说？沟通的达成必须至少有两个人的参与，对话中任何一方的缺席，信息都难以传递，而这种缺席可以是具体意义上的缺席，也可能是象征意义上的缺席。另外，双方的信息交换需要注意内容也需要注意形式，比如，你在讲一件很重要的事情时用的却是开玩笑的方式，那么你的意图可能无法达到。总而言之，沟通是需要三方共同起作用的复杂关系：你，对方，还有你与对方之间的关系。

因此，《50个小练习轻松提高沟通能力》作者为我们量身定制了一套由六个单元组成的“工具箱”，专门帮助提高与沟通相关的六个方面的能力。

《50个小练习轻松提高沟通能力》适用于：上班族、即将就业的学生、父母、还可作为企业人力资源培训，沟通能力培训的辅导用书。

《50个小练习轻松提高沟通能力》

作者简介

《50个小练习轻松提高沟通能力》

书籍目录

引言第一单元 完美出场 练习1：你是外向性格还是内向性格 练习2：寻找外向与内向的平衡 练习3：深呼吸 练习4：相信你自己 练习5：你的肢体语言 练习6：拿出你的表情第二单元 接受不同意见 练习7：不同的视角 练习8：神奇的污渍 练习9：思维阅读 练习10：你的第一反应 练习11：第一反应的差异第三单元 提高信息清晰度 练习12：避免泛泛而谈 练习13：避免省略 练习14：避免歪曲 练习15：询问对方 练习16：信息沟通的五个渠道 练习17：选择最好的渠道 练习18：注意措辞第四单元 遇见你的对方 练习19：保持令人舒服的距离 练习20：与你的对话者同步 练习21：与你的对话者的呼吸同步 练习22：试着改变你的节奏 练习23：重复的艺术 练习24：练习重复 练习25：感官偏好 练习26a：辨别文字中的感官偏好 练习26b：辨别语言中的感官偏好 练习27：使你的表达方式同步 练习28：风格的效应 练习29：写作小练习 练习30：积极地倾听 练习31：读懂眼神 练习32a：捕捉眼神 练习32b：察觉谎言 练习33：换一种角度 练习34：谈论实质问题第五单元 与对方互动 练习35：你说我画 练习36：良好的回馈 练习37：怎样的回馈意见还是感受 练习38：说话者的位置 练习39：戏剧三角关系 练习40：音乐椅 练习41：哪些是你的限制性信息 练习42：话里有话 练习43：走出你的限制性信息 练习44：胡萝卜和大棒 练习45：同意不同意第六单元 调和矛盾 练习46：不要混淆评价和客观陈述 练习47：表达你的感受 练习48：表达你的需要 练习49：提出你的要求 练习50：和平沟通全过程总结延伸阅读

《50个小练习轻松提高沟通能力》

编辑推荐

美人鱼为什么没能与王子结婚？因为他们无法交流！尽管两个人有交流的意愿，他们之间也可能出现沟通困难。我们都渴望彼此间的相互理解。《50个小练习轻松提高沟通能力》的目的就是想让这些精选出来的练习充当您的“工具箱”，帮助您达到这个目的、提高交流能力。交流是一件需要精雕细琢的艺术！交流至少需要两个人。如果缺少一方，那么无论是信息的本意还是转义，都很难被传达。另一方面，在与他人的沟通中，既要注意内容，也要注重形式。所有练习题均由国外经验丰富的权威培训师精心设计，并且在各大跨国企业和国际组织的员工培训中广泛使用。阅读《50个小练习轻松提高沟通能力》便犹如上了一堂培训大师的沟通课。有答案，有解析，有范例，操作性强，实用性强，轻松动笔，好读好用，现学现用。一本书就是50个小小的练习题，读者不必阅读大段大段的文字，只用轻轻松松的勾勾划划，只要用一个周末甚至是一个晚上的时间，就能切切实实地感受到收获。采用便携式设计，小巧的开本能轻松放进包里，特别添加的固定皮筋能够让人在书中夹笔，即使公车地铁上的闲暇时间也可以轻松笔。

《50个小练习轻松提高沟通能力》

精彩书评

1、就像简介里说的那样，这本书是一个很好的交流“工具箱”，很多练习都可以现学现用，比如选择合适的措辞方式、拉近与对话者的距离、使用暗示、观察对方的眼神等等，总之你会发现很多交流细节上的重要技巧。值得尝试！

《50个小练习轻松提高沟通能力》

章节试读

1、《50个小练习轻松提高沟通能力》的笔记-第23页

思想解读即马修-麦凯《人际沟通技巧》中四类信息的第2种——推断。练习完全正确，但原书答案有个错误，将第10错写成第9，从解释中可证实此点。

2、《50个小练习轻松提高沟通能力》的笔记-第55页

对方呼气时你讲话，节奏一致。

3、《50个小练习轻松提高沟通能力》的笔记-第25页

我的测试结果是星号4圈圈4方框1，自觉性性别型比社会型更强。
可参读《人的动物性格》的4F——feed和flee对应保守型吧，fight对应性别型和社会型。

4、《50个小练习轻松提高沟通能力》的笔记-第38页

概况、省略都是过于简短；失真是思想解读错误，应该用反馈式倾听、提问的形式。
5种交流途径指示型和打断型只有很明确情况下才可以用吧。情感型容易忽略，安慰型容易滥用。疑问型宜多用。

《50个小练习轻松提高沟通能力》

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:www.tushu111.com