

《NLP实用职场沟通技巧》

图书基本信息

书名：《NLP实用职场沟通技巧》

13位ISBN编号：9787564080723

10位ISBN编号：7564080728

出版时间：2014-1

出版社：北京理工大学出版社

作者：薛明

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

《NLP实用职场沟通技巧》

内容概要

NLP课程目前已成为全球炙手可热的自我成长课程。曾因NLP而受益的世界级名人多不胜数，如南非领袖曼德拉、美国总统奥巴马、苹果创始人乔布斯等都大大受益于NLP沟通技巧。美国《财富》杂志排名世界500强企业中，已有60%的企业引入了NLP培训，并取得了显著效益。本书作者根据其十年的企业高管及员工培训经验，针对令职场人士困惑的各种问题，结合NLP沟通技巧编撰本书，希望能够帮助本书读者迅速解决问题并从心底建立自信，培养人格魅力，最终实现自我价值的全面展现！

《NLP实用职场沟通技巧》

作者简介

薛明--知信心理咨询中心董事长,NLP执行师,国际EAP认证人士,国家二级心理咨询师。北京理工大学工学硕士,中科院心理研究所心理学研究生。十年企业高层管理经验和企业管理咨询经验,具有丰富的企业EAP实践经验,企业EAP培训师。

书籍目录

第一阶实战篇

- 01 身份决定行为/ 沟通方式 / 2
- 02 沟通行为是情商高低的体现 / 7
- 03 消除跟领导说话的恐惧心理 / 10
- 04 你该怎样向上级表达不满 / 14
- 05 如何应对上级的指责和批评 / 19
- 06 怎样跟老板提出加薪要求 / 25
- 07 如何激发领导的交流表达欲 / 30
- 08 网络时代如何跟领导高效沟通 / 34
- 09 跟同事说话时最重要的是心态 / 38
- 10 与同事相处怎么聊天最开心 / 42
- 11 巧妙赞美同事的3A 原则 / 48
- 12 如何化解跟同事之间的矛盾冲突 / 52
- 13 跟同事协作时要注意说话的分寸 / 56
- 14 怎么巧妙拒绝同事的不合理请求 / 60
- 15 良好的沟通习惯改变你的职场人际关系 / 64
- 16 为什么批评下属时要对事不对人 / 67
- 17 如何让员工自动改正错误 / 70
- 18 表扬下属时要特别注意三点 / 73
- 19 如何激发下属的工作积极性 / 77
- 20 职场人际关系投射性格特征 / 84

第二阶技能篇

- 21 语言交流的误区与陷阱 / 90
- 22 提问是避免步入交流误区的最好方法 / 94
- 23 为什么说提问者掌握主动权 / 97
- 24 提问的时候要注意三点 / 99
- 25 常用的提问方式有哪些 / 103
- 26 封闭式提问的利与弊 / 106
- 27 开放式提问的技巧 / 109
- 28 选择性提问和聚焦式提问 / 113
- 29 如何回答别人的提问 / 117
- 30 超级百变的三明治反馈法 / 123
- 31 不要指责，也不要讨好别人 / 128
- 32 不能不学的一致性表达技巧 / 133
- 33 沟通没有失败，只有反馈 / 137
- 34 需要说服别人的时候这样做 / 140
- 35 为什么说辩论没有赢家 / 143

第三阶提高篇

- 36 良好沟通，从倾听做起 / 148
- 37 良好沟通，从打招呼开始 / 152
- 38 沟通方式比内容更重要 / 157
- 39 为什么说微笑是把双刃剑 / 162
- 40 身体语言传递的信息更准确 / 167
- 41 什么样的沟通才能触动内心 / 171
- 42 由表及里的6 个沟通层次 / 174
- 43 学一点深层沟通的技巧 / 178
- 44 从当众说话开始改变人生 / 184

- 45 当众说话要做3项准备工作 / 187
- 46 开会时怎么表达自己的想法 / 191
- 47 如何克服演讲恐惧心理 / 196
- 48 当代演讲高手的八大法则 / 201
- 49 人人都可成为演讲高手 / 206
- 第四阶超越篇
- 50 技巧表达是一种生活态度 / 210
- 51 良好沟通是一种信念 / 214
- 52 人生在于分享与表达 / 218
- 53 用自己最擅长的表达方式 / 221
- 54 忠言逆耳的心理挑战 / 225
- 55 听到呛人的话时这样应对 / 229
- 56 应对危机事件时要这样表达 / 233
- 57 真正的沟通技巧是内外兼修 / 238
- 58 由内而外变身说话达人 / 244
- 59 语言的魔力提升职场的魅力 / 251
- 60 会说话者拥有不一样的职业生涯 / 255
- 61 从现在开始改变你的表达 / 259

《NLP实用职场沟通技巧》

精彩短评

- 1、这本是写给职场小白的。通过案例和总结，浅显分析工作沟通技巧。什么是沟通呢？适当的时间，对合适的人，说适当的话，达到自己的目的，取得期待的效果。
- 2、写得太浅，对NLP方法超浅应用，读过NLP类型的书不需要买这本，没读过的看不懂这本书。
- 3、这本书真的很难看，作者是小学文化水平吧
- 4、浅显，文笔一般
- 5、有很多概念是第一次听说，觉得作者总结的很好。

章节试读

1、《NLP实用职场沟通技巧》的笔记-第30页

人生在于分享，分享在于沟通，沟通在于表达，表达即是展现人生。说到底，工作也好，家庭也好，不过都是沟通分享的人生舞台。

人人都有表达欲，因为人的内心都渴望展现自己，都希望别人关注自己、认可自己。员工如此，领导也是如此。

但有的领导确实不善言辞，只会说简单而冰冷的“官话”，让人觉得跟他谈话的时候，中间陡然立起了一道看不见的墙，说出去的话都被这道无形的墙弹回来，无法交流，也没有反馈，更谈不上有效沟通。

随着网络时代的迅猛发展，这种情况越来越多，领导与员工的交流也变得越来越电子化（电脑、手机），当面交流反而不习惯了，除了必要的工作交代，仿佛无话可说。

从心理学来看，不善言辞的领导潜意识里可能有一种防范心理，担心言多必失，让下属抓住话语中的“把柄”；或者是有一种信念，认为说的好不如干的好，“先把活儿干好了再说”。其实不然，跟着这样的领导干活儿，很有可能会因沟通不畅导致工作失误，因为你能得到的信息量太少，不足以让你把领导真实的想法弄明白。除非你是领导肚子里的“孙悟空”，否则很难“先把活儿干好”。

所以，激发领导的表达欲，弄清楚领导的真实意图是很重要的，他给你的信息越多，你越能领会清楚，不仅工作做得到位，也能融洽上下级的关系。

问题是：怎么样激发（不爱说话的）领导的表达欲呢？

1. 重复领导说话的重点字句。

把领导说话中的重要信息和重点字句重复出来，不仅表示你在认真倾听领导的话语，而且表明你在思考，并渴望跟领导交流重点的问题。

2. 用提问的方法澄清领导的真实意图。

对于一些你觉得不太明确的地方，用适宜的提问澄清是非常重要的。否则有可能误解领导的真实意图，工作起来南辕北辙，做无用功。关于提问的技巧详见本书第二阶技能篇。

3. 想领导之所想，说领导之所思。

紧跟领导的思路，大胆说出自己的想法，并表示愿意多跟领导进行交流，以得到领导的指点和帮助，把工作做得更到位。这样说即维护了领导的自尊和自重感，也会激发领导的表达欲。所谓“酒逢知己千杯少，话不投机半句多”，如果领导认为你能理解（重复）他，又能尊重（请教）他，还能表达深度的思考（自己的想法），领导也一定会欣然与你“把酒言欢”的。

当然，也要注意不要为了激发领导的表达欲过度讨好领导，说一大堆恭维的空话套话。这样的“交流”只能维持一时，不能长久相处。真正有意义地激发领导的交流表达欲，是用你的积极正向的表达（沟通技巧）去跟领导进行有深度的沟通和交流。

《NLP实用职场沟通技巧》

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