

《永不冷场的人生》

图书基本信息

书名：《永不冷场的人生》

13位ISBN编号：9787301225615

10位ISBN编号：730122561X

出版时间：2013-7-1

出版社：北京大学出版社

作者：张心悦

页数：203

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

《永不冷场的人生》

内容概要

人与人之间的鸿沟不仅源于沟通技巧的缺乏，也和内心的力量息息相关；人生际遇的千差万别，不仅是机遇和能力的错位，找不准交流的频道、说不出该说的话、无法共情他人的感受，往往才是让人错失良机、难逢贵人的直接原因。

知名心理学家张心悦，作为古典“新精英”职业生涯规划导师团队的一员，从沟通的技巧出发，逐层深入地探索沟通的过程，以及“找准频道好沟通”的秘密，从而将沟通和人生结合起来。

《永不冷场的人生》是一本“人生技术派”沟通书，它告诉我们，沟通的目的不是搞定某个人、拿下某个订单，而是着眼于人生的发展，帮我们改善与他人的关系，把偶遇变成机遇，在人生中少碰钉子、多遇贵人，让人生不再冷场。

《永不冷场的人生》

作者简介

张心悦，二级心理咨询师、国内首批国际EQ-I情商测评专家、国际IPA认证企业沟通教练，为国际航空公司、银行系统、保险公司、国家海关、FESCO等多家国内外知名企业提供过服务。现为北京大学徐凯文教授临床心理治疗与危机干预方向研修生。

最会讲故事的心理专家

擅长一般心理问题、个人成长、职场心理问题咨询，以及精神动力治疗、认知治疗、团体辅导。

最贴心的职场过来人

在企业培训、咨询领域工作了十多年，为超过两万名学员提供过职场技能、职业情商和沟通、情绪压力管理等主题培训。

新浪微博：@心悦老师

《永不冷场的人生》

书籍目录

前言 调对频道，好沟通

技巧篇 明白人一线藕丝牵大象，糊涂人千斤大锤抡苍蝇

1 相似好吸引，沟通有捷径

“内外”兼修，“共鸣”分分钟搞定

外部相似吸引/内部相似吸引

拿对“范儿”，沟通条条路通畅

你是什么沟通“范儿”/机关枪/麦霸/隐形人/放大镜

2 说，是为了收到

说得少而精，对方才能收到

对方能够记住多少/化繁为简的秘诀

说别人听得懂的话

谈谈体会/说说故事/打个比方

站在别人的立场上说话

跟别人的眼睛，看一个方向/跟别人的屁股，坐一个位置

说对别人有用的话

第一关：你说的，一定对吗/第二关：你说的，他真正关注吗/第三关：他信任你吗

此处无声胜有声，沉默也可以收到

留白，让“思考”飞一会儿/留白，让情绪平复一下/不说，不说，一说便错

3 听，源自能够放下

放下自己，听出真相

急于把“我”的答案和建议拿出来/想当然，“我”明白了/以己度人，“我”能体会/一叶障目，只听

到“我”最熟悉和擅长的部分

用心倾听，听懂他的世界

观察他/感受他/跟随他

4 问，方可尽在把握

好事都是问出来的

好沟通，问问更健康/问清局势，免得尴尬/他糊涂，你别犯“傻”

好问题，直指人心

别轻视孩子的为什么/五个为什么，帮你回归本质/好提问，一语点醒梦中人

提问是个技术活

封闭式问题，锁定目标/开放式问题，寻找信息/开、闭结合，接近答案

高手从来不给答案

有力地问，一起找答案/“想到”就能“问到”

情绪篇 酒逢知己千杯少，话不投机半句多

5 别拿“情绪”不当事儿

没有情感的推动，道理走不远

情绪的劫持/情绪影响理性/情感推动沟通行为

对症下药，找对“情绪”的按钮

进攻象限：点火就着的定时炸弹/审视象限：高兴起来再说/活跃象限：乐极容易生悲/理性象限：心对了，事就成了

6 聊天即是“调情”

有时候，别太较真儿

有时候，别人只是需要陪一会/有时候，别人需要被捧一下/有时候，别人是需要安慰/有时候，别人需要分享

人们因为好情绪而记住你

情绪的记忆功能/好情绪令人向往/人们都是爱自己更多些/好情绪是能聊出来的

7 化解“不招待见”

《永不冷场的人生》

那些给人添堵的人

刀子嘴、豆腐心的刻薄之人/应该这样、不应该那样的“教导主任”/唉声叹气的坏消息发布者/满嘴好话的讨好者/所向披靡的胜利者/自我感觉良好的拯救者/默默无语的冷面杀手

补充招人待见的正能量

负能量的杀伤力/不招待见，需先修复自己

以退为进，避免负能量袭击

对刻薄之人，一笑而过/向“教导主任”，申明立场/远离坏消息发布者/不要随便接受讨好者的好处/不要轻易接受好胜者的挑战书/明确地告诉拯救者“我不需要”/温暖地看看冷面杀手的眼睛

8 “拒绝TA”不等于“得罪TA”

“不”在心里，有口难开

低估别人的承受能力/消极地评估环境/怕自己遭受损失/无法坚持自己的立场/没有拒绝的习惯，没有要求

把不开心的话，说开心

畏惧情绪，鼓励地说/“愤怒”情绪，晾晾再说/对抗的情绪，认同地说/自卑的情绪，婉转地说/兴头上的情绪，缓缓再说/侵犯你的，直接说“不”/无法拒绝的，创造性地说

信念篇 人与人不同，花有几样红

9 碰什么，别碰价值观

人各有志，冷暖自知

价值观的冲突，让人难受/价值观一旦形成很难改变

知己知彼，百战不殆

了解自己的价值观/寻找价值观的两个小练习/发现别人的价值观

跟你不一样，也能相处好

第一个境界：各回各家，各找各妈/第二个境界：顺人而不失己/第三个境界：君子和而不同

10 “煞风景”竟然是身不由己

“不煞风景会死星人”

“煞风景”真的控制不住/“煞风景”真的不是故意的

求同模式VS求异模式

遇上求异型人怎么办

认识到，他不是诚心的/知道什么时候让他出现/提出意见时，问他该怎么办/少说绝对的话，多做利弊

分析/剑走偏锋，负负得正

求异型人想改变怎么办

忍住，一定要忍住/多做反向思维训练/该出手时再出手

11 不跟轴人使蛮劲

天下轴人都一样

他们是有“原则”的人/擅长一条道跑到黑/打死也不说，问啥都随便

轴人到底咋回事

“轴”是一种情绪化的坚持/轴人的脑筋比较刻板/轴人没有目标，只有原则

顺势而动，以柔克“轴”

第一步：放轻松/第二步：搅糊涂/第三步：等拐点/第四步：找目标

给自己松松绑，轴人变牛人

ABC信念调整法，帮轴人松绑/ABC的具体使用步骤

12 放下你的评价

评价、观点、感受、事实

万用的沟通法则

说评价不如说观点/说观点不如谈感受/谈感受不如摆事实/摆事实不如给方案/给方案不如示价值

我们为什么都爱做评判者

从头脑回到内心

扫描你的身体/扫描你的情绪/扫描你的思维

角色篇 相由心生，境由心转

《永不冷场的人生》

13 你在跟谁说话

张嘴之前先想“我是谁”

时刻掂量“他想做谁”

更需思量“我想成为谁”

沟通是一种角色的互动

老板，老爸，还是老大——跟什么人，说什么话/不同的场合，扮演不同的角色/分身无术时，如何沟通

14 世界源于你的假设

把别人变成你想要的样子

把自己变成我们想要的样子

天堂地狱，自己一手搭建

把别人都变成抛弃自己的人/把别人都变成看不起自己的人/把别人都变成不信任自己的人

获得世界的爱，从爱自己开始

改变内心的声音/懂得发现美好，欣赏自己/提升正能量，快乐其实很简单

15 不冒犯别人，不舍弃自己

你的自由以他人为界

礼貌与坦白的双赢

第一问：我想要的结果是什么/第二问：我这样做违背原则吗/第三问：这个场合合适吗/第四问：我能对结果负责吗

中国式“暴力沟通”

用唠叨（抱怨）表达需要/用指责（痛斥）表达要求/用诅咒表达担忧/用逆反表达期待

沟通的进退需要学习

如何表达期待和需要/如何对别人提要求（做批评）/如何表达担心

16 要聊天还是要“肉搏”

世界变了，我们近了还是远了

依赖技术，还是依赖彼此

“自控”成了“失控”

聊天还是不能放弃“肉搏”

走出门，与社会保持真实的互动/关上电脑，脱离你的网络“绑架”/关闭手机，别让自己成为网络的终端/生活规律，避免日夜颠倒/加入一个真实的社团/三五好友，定期见面/在工作中建立舒适的人际关系/拥有健康的亲密关系

《永不冷场的人生》

编辑推荐

这是一本你闻所未闻的“人生技术派”沟通书。你将发现，沟通不只是搞定某个人、拿下某个订单，而与你的职场际遇是否通达、感情之路是否悲催、人生运程是否多舛息息相关。让青春不再因沉默而错过，让加薪不再因羞涩而溜走，将偶遇变成机遇，少碰钉子、多遇贵人，让人生不再冷场。最会唠嗑的心理学家张心悦，讲糗事犀利无比，给忠告掏心掏肺，动情时感人至深。作为古典“新精英”职业生涯规划导师团队的一员，她亲自坐堂，看方抓药，从沟通的心理和技巧出发，帮你找准病根儿，秒杀无语，让沉默沉没，让你真正进入“聊天把人聊到high，好运机遇纷纷来”的高级境界。

《永不冷场的人生》

精彩短评

- 1、嗯嗯 正确的表达自己的需求
- 2、沒有新意。
- 3、纸质还可以，还没有看的，希望读了以后有收获
- 4、还不错~书中的一些案例还是很不错的
- 5、这本刚收到还没看，看目录貌似挺好的
- 6、会说话，但求不伤他人。
- 7、2016年03月18日读于图书馆二楼。40min
- 8、不错。挺好的一本书。
- 9、还不错吧
- 10、书不错，很快就收到了，我补开了发票。但是快一个月了还没收到发票，希望贵店能把我的发票尽早寄出！
- 11、对不太会聊天的人有所帮助。

《永不冷场的人生》

精彩书评

1、书的前言中说道，沟通的真相，就是：绝大多数的表达，不过是由“我”发起的“自说自话”；绝大多数的倾听，不过是借别人的故事，揣量着自己的心思；绝大多数的提问，不过是毫无目标的胡乱“发飙”抑或自我防卫。语言和行为是表象，他们无时无刻不受到内在潜意识层面的情绪感受、价值观念和自我意识的影响。了解自己的情绪，并管理自己的情绪，知道自己对一件事真正的情绪是什么，在什么情绪下容易犯错，什么情绪下比较舒服。了解自己的价值观，发现别人的价值观，不以自己的价值观要求别人。书中提到了终极价值系统以及工具价值系统，我的理解是终极价值系统是目的，比如平等、自由、幸福、自尊等，工具性价值系统是方法，比如诚实、独立、钟情、顺从等。工具性价值观是各式各样的，每个人因为人生经历而不同，从而形成了不同的工具性价值观，而终极价值观则是普世的，几乎所有的人都差不多，当我们把关注自己的终极价值观，就会更能包容与接纳，做到“君子和而不同”。了解自己，发现自己，接纳自己，爱自己。当我们很好的认清自己之后，就能更好的认清他人，就能更好的理解他人，包容他人，这时候站在对方的角度思考问题，再利用作者提到的三个技巧“听、说、问”，就能进行很好的沟通。

《永不冷场的人生》

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