第一图书网, tushu007.com

# <<情商沟通>>

## 图书基本信息

## 前言

当我们置身于一个全新的工作环境，抑或是面对异性并有意吸引对方注意时，大多数人的做法通常是会倾尽全力去展现出自己最优秀的一面，但人们如此大费周折，其收效义如何呢？
结果往往并不太尽如人意。
本书中所探讨的情商技巧正是教你如何给他人留下良好的第一印象，当然作用也并不仅仅停留在第一印象这一层面上，还包括更深层次的交往技巧，使你无论是在家中抑或是在职场，都能在处理与他人的关系中做到得心应手、游刃有余。
如果想要与他人维持轻松、融洽而又令双方都感到舒服、满意的关系，你就得有“绝招”。
这种所谓的绝招是我们大家所必须学习掌握的杀手锏。
一些传统的书籍和常见的文章中往往大力兜售和卖弄的是所谓的“人际关系补救方法”和“职场情商”等观点或观念，这些书和文章主要着眼于那些能够改变人们行为的各种智力性干预，却往往忽略了那些造成我们在沟通交往中出现问题的真正根源所在。
对于自己和他人所产生的那种带有感情色彩的记忆及感觉主要来自于人与人之间的初次交往，这也就是众所周知的所谓情感依恋性。
本书以对大脑的最新研究发现为依据，为你讲解提高情商的技巧。
这些技巧能够让你与他人的人际关系保持得既融洽而义和谐美妙。
情感可以推翻我们的思想，也会对我们的行为产生深远的影响。
提高情商技巧可以帮助我们了解自己的情绪变化、控制自己的情绪，可以更有效表达我们的情感，还可以帮助我们了解他人的情绪变化。
无论是在家里，还是存工作中，抑或在我们生活中的方方面面，这一点都已经得到了证明。
要想在各种复杂的人际交往中立于不败之地，就要保证这种情商技巧能力所扮演的角色胜过认知智力本身（智商）。

第一图书网, tushu007.com



## 内容概要

《情商沟通》情商在人们的日常交往中扮演着一个至关重要的角色，这一点可谓众所周知。
然而，如何把这些特殊的技能运用到我们的日常生活呢？
其实不难——情商和沟通领域的知名专家珍妮·赛格尔在这里为我们提供了实用而即时的指导。
结合自己最新的研究成果以及生活实例，珍妮·赛格尔博士分层次地为我们展示了如何运用五种基本情商技巧来增进我们在职场、家庭以及生活中方方面面的人际关系。

## 作者简介

作者：(美国) 珍妮·赛格尔 (Jeanne Segal) (美国) 杰琳·吉夫 (Jaelline Jaffe) 译者：黄志斌

# <<情商沟通>>

## 书籍目录

前言提高情商沟通技巧打造良好人际关系第1章“情感依恋”缘何如此重要人际关系剖析人际关系一塌糊涂焉能怪母亲人际关系是如何使大脑功能定型的第2章 如何通过“情感依恋”建立人与人之间的相互信任马克与谢丽尔：一对看似不适合的夫妇缺乏安全感的感情依赖影响着未来的种种人际关系什么样的情况会引起依赖性的安全感缺乏深入解读依赖感，了解那些与爱有关的是是非非情商洞察力在工作场合中的运用自身的不足之处并非无法摆脱第3章 为什么说压力可以“削弱”有效沟通压力是如何威胁到我们的家庭关系和工作中的人际关系的压力是如何影响神经系统和破坏人际关系的最常见的压力反应类型承认压力可以改善人际关系学会应对压力有助于改善你的人际关系在压力下保持镇静，精力集中目前你应对压力的水平如何第4章 技巧1弹性十足的“橡皮球”——压力释放找出释放压力的方法有助于缓解压力释放压力的两种基本方法谁才是能帮你释放压力的人还有其他可以用来迅速缓解压力的方法吗有效地辨别出压力，并对压力作出反应第5章 技巧2黏性十足的“黏合剂”——情商交流要想成为交流高手情商必不可少情商意识有待加强的标志婴儿的情感沟通与成年人的情商限制情商交流的因素你需要进一步提高你的情商吗第6章 提高你的情商水平重建你的情商天赋投入时间和精力准备工作练习成绩评估第7章 技巧3情感交流的“动滑轮”——非语言交流非语言交流，此时无声胜有声打造成功的非语言沟通技巧压力会阻碍非语言沟通的进行情感意识促进非语言沟通利用非语言沟通能力控制和避免冲突的发生利用非语言信息弥补沟通中的失误对难以发现的一面要进行仔细观察第8章“此时无声胜有声”的非语言交流弗兰克：作为一名医生，除了医术，你能给人们的还有很多非语言沟通创造的机会新的学习从观察开始琳达，一位与失语人士进行交流的人比尔学会从他人的角度看待自己利用视觉和听觉增强交流意识无为而治——顺其自然也很有效不良非语言沟通造成的负面影响第9章 技巧4通向友谊的“阶梯”——趣味性和幽默感利用幽默感和嬉闹的态度来减轻压力和弥补人际关系欢笑声和相互嬉闹可以减轻压力和改善关系孩子们在欢笑声和相互嬉闹中茁壮成长为什么欢笑声和嬉闹玩耍如此有效嬉闹玩耍之所以重要是因为它能与别人共同分享嬉闹有助于克服尴尬局面幽默如何化解矛盾嬉闹使我们战胜伤感和失意幽默使人远离消沉幽默的误用第10章 利用“趣味性”加强沟通在嬉闹玩耍中将问题解决用幽默和嬉闹代替指责、批评和蔑视幽默可以减轻你的负担怎样才能让你体验到笑声的传染性呢嬉闹玩乐有助于产生创造力游戏玩耍是革新的跳板如何给平淡的生活增添乐趣第11章 技巧5需要调剂的“鸡尾酒”——矛盾的解决解决矛盾不仅需要言语上的技巧，也需要情商技巧有助于矛盾的解决的沟通技巧孩提时代的经历对你处理矛盾的影响不同的需求为矛盾的解决制造了障碍如何利用沟通技巧来解决冲突性需求何时解决冲突是不明智的第12章 让心情由“抓狂”转为“快乐”的策略吉尔：一个赢了战争却输了全局的女人什么矛盾可以让人感觉不到威胁减小压力有助于矛盾的解决珍内特：一个不敢面对自己母亲的女人利用非语言沟通技巧和情商沟通技巧建立信任感有助于矛盾解决的情商沟通技巧聆听有助于矛盾的解决结语保持人生中的积极改变

## 章节摘录

第1章“ 情感依恋 ”缘何如此重要我们总是寻找各种各样的理由来解释这些问题：为什么我没能争取到这份工作，为什么我得不到应有的晋升？
这些东西本是我理应所得的；为什么我婚姻失败、友谊破裂、人际交往也不顺？
它们于我而言意义非凡；为什么我一旦跟自己的小孩、家人、邻居或同事产生了分歧，就难以和他们沟通？
我们检讨自己的行为，进行自我反省，却很少在思考或与他人交流之前把我们的受挫经历与伤心往事和发生在生活中的各种事件联系起来。
其实在我们进行无声交流时，我们就已打下了决定我们今后人际关系成败的基础。
那么这一过程是如何开始的呢？
它最终又是如何表现出来的呢？
带着这些问题，我们就能够明白为什么在人际交往时，由于我们无意之中的沟通欠妥而导致与他人交往受挫，最后只落得个欷歔不已。
还是让我们从头开始吧。
想象这样的一幅对话场景：四位母亲正在聊天，批们每个人的小孩都还小。
“ 我儿子挺听话的，他从来不给我添麻烦。
”“ 真羡慕你啊。
我女儿整天吵吵闹闹的，我也拿她没办法。
别人说她有可能是得了疝气之类的病，唉，她可真让我头疼。
”“ 我的孩子根本就无法让别人代我照看，更别说把她送去学校了。
她整天就像块胶布似的黏着我，每次我一走开就又哭又闹，好像我一走就不会再回来了似的…… ”！“ 不错了，至少她还黏着你啊。
我每次去幼儿园接我儿子的时候，他总是把我当成透明人，好像根本不知道我在那儿似的。
”当一位母亲精疲力竭而到了崩溃边缘的时候，我们大多数人可能都只会去关心这位母亲，并且对此疑惑不解：她到底怎么了。
此外我们大多数人还会对这位母亲的健康状况甚为担心。
许多人都以为她那黏人的孩子要么是太过娇气，要么是被宠坏了。
另一方面，人们可能更倾向于这样的观点：一个小孩如果安安静静不吵不闹，可能有两个原因：要么他（她）对现状心满意足，别无他求；要么，孩子完全忽视了母亲的存在而沉醉在自己的世界里自干自事。
然而，如果我们能更深入地看待这个问题，就会发现，安安静静不吵不闹的小孩可能在呆呆地望着天空而没有理会他的母亲。
这些似乎没有意识到其母亲存在的小孩，虽然母亲就在身边，但是他们通常对此都漠不关心，似乎和自己的母亲脱离了联系。
此外，如果我们对此类学龄前儿童的心率和血压进行检测，就会发现，他们的神经系统和那些吵吵闹闹的孩子有着同样的特征。
如果我们对这些儿童在其上学期间的行为进行跟踪观察，我们可能就会发现，那些文静的小孩很容易被其他人忽略，因为他们就像透明人似的。
人们可能会认定他们是独来独往的人，这样的人要么缺乏应有的社交活动，要么有厌学情绪。
相反，那些“ 活跃分子 ”是绝对不可能被别人忽略掉的，谁让他们躁动不安，而且还带有点“ 破坏性 ”呢。
老师和学生辅导员推测这些孩子患有注意力缺失症（ADD），或者是注意力不足/多动障碍（多动症）。
等这些孩子长大成人后，我们可能会发现，他们在与他人交往时，要么会遇到不顺，要么会觉得在自己的人际关系方面没有成就。
近期脑成像技术的发展为这些行为提供了全新的解释，使我们能够真正地了解别人的经历是怎样影响

我们大脑中的信息流动和信息功能的。
人们已经通过使用脑电图（EEGs）、量化脑电图（QEEGS）、正电子断层扫描技术（PET）、单光子发射计算机断层显像和功能磁谐振成像揭示了大脑活动的中断与变化。
研究人员对世界各地的数千个家庭进行了调查，他们用视频摄像机拍摄到了各种情况下的域面。
这些实地调查捕捉到了婴儿与其看护人间发生的自发的、连续的互动，验证了神经系统中情感依恋性的影响，也揭示了情感依恋性的各种秘密。
科学界普遍接受了这一技术的进展，而且这些进展引出了这样一个结论，那就是依附关系对大脑的发育起着主导作用，对个人发展及个人与外界联系亦如此。
一个孩子，其早期是否依附他人，将决定：◆他（她）与别人的终身关系。
◆是否敢于探索外部世界。
◆抗压能力，面对逆境、挫折和失败的能力。
◆从强烈的情感波动（愤怒、焦虑、悲伤）中恢复过来的能力。
以及在情绪与理智之间取得平衡的能力。
◆能够了解别人的内心世界和外部世界。
人际关系剖析情感依恋性在我们的人际关系中起着什么样的作用呢？
让我们来具体看看这样一种典型的人际交往：刚开始交往时似乎一切都很顺利，而且交往的双方感觉都不错，但最后关系还是破裂了。
当你在阅读下面这个关于斯蒂芬妮和史蒂文的故事时，请留意自己的反应：◆你对他人有判断力吗？
◆当两个人争吵或遇到分歧时，你会认为其中一方是对的，而另一方是错的吗？
◆你或者你认识的人遇到过类似的事情吗？
如果遇到过，你或者你认识的人有什么反应？
◆你觉得是什么原因导致双方作出这样的反应？
斯蒂芬妮和史蒂文：好朋友缘何变得形同陌路在办公室电梯里，斯蒂芬妮与史蒂文初次相遇。
当时，史蒂文正和站在他身旁的男人开着玩笑，眼睛眨呀眨的。
她立即被他深深地吸引，还喜欢上了他眨眼睛的样子。
斯蒂芬妮从朋友那里得知，原来史蒂文和自己在同一家公司上班，只是部门不同而已。
一个礼拜后，当斯蒂芬妮在一次公司晚宴上再次看到史蒂文时，她鼓起勇气向他提出了约会的请求。
令她高兴的是，认识不到一个礼拜他们便约会了。
斯蒂芬妮觉得史蒂文非常与众不同。
“ 他就是我的真命天子， ”她心里这么想。
他们共进浪漫的晚餐，手牵手去看电影，到公园里散步。
他们还拿自己的名字开起了玩笑：我们都是“ 史 ”字辈的哦。
自此以后，“ 史蒂芬 ”便成为他们的专属爱称。
最终，斯蒂芬妮向自己的同事和亲朋好友介绍了史蒂文，大伙儿都认为他俩是“ 天造的一对，地设的一双 ”。
斯蒂芬妮认定了史蒂文就是自己的真命天子，他就是自己的归宿了。
史蒂文也作了同样的表态。
他们一起谈论未来，甚至开始饶有兴趣地浏览、选购商店橱窗里的家居用品。
斯蒂芬妮的女友们向他们推荐了商场里的多家婚礼用品店，而有的同事则逗她说，他们该好好计划洗个鸳鸯浴了。
婚后的第二年夏天，斯蒂芬妮和史蒂文乘坐了一艘具有浪漫色彩的加勒比游轮出行。
他俩手牵着手，在闪闪发光的沙滩上漫步，在清澈碧绿的海水中戏水打闹。
午夜时分，两人在甲板上翩翩起舞。
璀璨星空下，两人深情拥吻。
斯蒂芬妮感受到从未有过的幸福。
旅行归来几天后的某一天，史蒂文正在斯蒂芬妮的餐桌上喝着咖啡，而斯蒂芬妮正在埋头研究《星期日报》上刊登的食谱。

突然，史蒂文说道：“ 我下个礼拜不能去你姐姐家吃饭了。
”斯蒂芬妮抬起头来，问道：“ 真的去不了吗？
”史蒂文没有作答，而是继续喝他的咖啡，仿佛斯蒂芬妮什么也没说过似的。
“ 我们还是离婚吧 ”。
听罢史蒂文的话，斯蒂芬妮瘫坐在那里，几乎快要晕倒了，就像史蒂文在她的肚子上给了重重的一拳。
终于，斯蒂芬妮有气无力地问道：“ 你说什么？
”“ 我不能再这样继续下去了。
”“ 这样是指怎样？
亲爱的，到底发生什么了？
”“ 我也不知道， ”史蒂文边说边盯着他的咖啡。
“ 我总感觉缺了点什么。
”任凭斯蒂芬妮怎么发问，怎么落下伤心的眼泪，结果还是于事无补——史蒂文还是打点好了行李。
在交换了房子钥匙后，史蒂文还是离她而去了。
斯蒂芬妮为此深受打击，于是她号啕大哭起来，她的悲伤似乎看不到尽头。
史蒂文离开几个月后，失眠就缠上了斯蒂芬妮。
她的睡眠时断时续，噩梦不断，而且每天早上都是费尽九牛二虎之力后才能起床去上班。
她开始玩计算机游戏，尝试着看书，还叫上一帮夜猫子朋友来玩耍。
尽管朋友们听她诉苦，对她的遭遇表示了同情，而且还给了她一些建议，斯蒂芬妮也对自己给朋友们添了这么多麻烦而感到内疚，但她还是十分愚蠢地一遍又一遍地大声问自己：“ 为什么会这样？
这到底是怎么回事？
为什么我没有料到会发生这样的事情？
我现在该怎么办？
”经过这番折腾，斯蒂芬妮开始变得食欲不振，体重骤减。
“ 嗯， ”她试着安慰自己，“ 体重下降还是有好处的，就当是减肥吧 ”。
话虽如此，斯蒂芬妮还是宁愿自己恢复到以前的体重——如果史蒂文也能回到她的身边就更好了。
斯蒂芬妮不知道这样的伤痛要持续多久，她也不知道自己能不能再相信男人。
每次面对自己的同事时她都会感到局促不安。
她在工作中开始变得孤僻，变得行为古怪。
最终，在斯蒂芬妮的个人工作表现中出现了否定的评语，这在她的人生中还是头一回。

## 编辑推荐

《情商沟通》囊括简单易懂的练习、具有启发性的自测以及有助于保持冷静的技巧等，作为一本自助类型的图书，《情商沟通》能帮助你直达他人的内心深处——有时甚至都无需多言。
一旦掌握了运用情商进行交流的技巧，你就可以建立起那种持续一生的、双赢性的人际关系。
珍妮·赛格尔在这里为我们提供了一套完整且经过实践检验的好方法，它能够帮助我们学会人生中最重要的一项沟通技能。
提高情商沟通技巧，打造和谐人际关系！

## 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