第一图书网, tushu007.com

<<沟通就这么简单>>

图书基本信息

书名：<<沟通就这么简单>>

13位ISBN编号：9787121150647

10位ISBN编号：7121150646

出版时间：2012-1

出版时间：电子工业出版社

作者：（美）多诺霍，（美）西格尔　著，易厚萍，杨晓芳，谢白洁　译

页数：224

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

内容概要

无论对于想要爱人或被爱的人，还是希望改善工作关系或人际关系的人，我们每个人都要通过交谈来传递信息、明确责任、解决困难及鼓励他人。
本书结合大量生动有趣的真实故事，阐述了为什么我们需要交谈、应避免哪些无效的交谈方式以及如何真诚、有效地交谈等，为我们和我们的伴侣、孩子、同事和朋友之间架起了沟通的桥梁，有助于读者掌握有效沟通的技巧，从而在工作中提升工作效率和高效实现目标，在家庭生活中与家人之间拥有持久的信任和亲密关系。

作者简介

保罗·J·多诺霍博士和玛丽.E.西格尔博士是在康涅狄格州斯坦福（Stamford）执业的私人心理医生，还是美国、加拿大和欧洲等很多公司和组织的顾问。
《今日秀》（Today Show）、CNBC、早安纽约（Good Day New York）和《纽约时报》都曾对他们做过特别报道。
他们合著了《厌倦了生病和疲倦的感觉》（Sick and Tired of Feeling Sick and Tired）一书，并在杂志上发表了50多篇有关慢性疾病、沟通技能和家庭动力学的文章。
登录他们的网站了解更多信息。

书籍目录

第1部分 我们真的需要交谈
第1章 每个人都需要交谈
我们需要交谈，以便了解自己，同时也让他人了解我们
我们需要交谈，以便寻求帮助
我们需要交谈，以便提供信息和方向
我们需要交谈，以便寻求安慰
我们需要交谈，以便取得联系
我们需要交谈，但是不要太多也不要太少
我们需要交谈，以便表达支持、鼓励和爱
我们需要交谈，以便纠正和对抗
思考
第2章 夫妻之间的交谈
我们需要同我们的伴侣交谈
我们需要交谈，以此激励我们的伴侣成长
交谈使我们摆脱在童年时代学到的角色的限制
交谈有利于良好的决策制定
你需要交谈，你的伴侣也需要交谈
仪式可以是有益的
我们需要肯定我们的伴侣
对自己诚实才能对他人诚实
身体语言也可以沟通
思考
第3章 父母和子女之间的交谈
我们需要交谈，以便在我们的家里创造利于交谈的环境
父母需要交谈，以便指导和教育
父母需要交谈，以便表达期待
父母需要交谈，以便肯定和支持
我们需要交谈，以便设定边界
鼓励孩子进行交谈的离异父母的实例
思考
第4章 工作中的交谈
我们需要交谈，以便克服恐惧
我们需要交谈，以便传达坏消息
我们需要在我们的角色中真实、可信地交谈
即使在敏感的情况下，我们也需要交谈
我们需要交谈，以便与难对付的人建立联系
我们需要交谈，以便有效管理
思考
第5章 朋友之间的交谈
我们需要和一个朋友谈论我们自己
我们需要自由地交谈，以便探讨问题
我们需要谈谈我们的兴趣
我们需要交谈，以便达成共识
当友谊出现问题时，我们需要交谈
我们需要谈谈我们的价值观

思考
第2部分 无效的交谈方式
第6章 我们的所有词不达意的沟通方式
间接的、无效的表达形式
保持沉默或夸大其词
回避事实
保持理智
思考
第7章 客观地说话
拉开自我和自我表达之间的距离
客观地说话避免了暴露
说“我”会促进个人互动
思考
第8章 提问
问题模糊说话者的意图
问题的类型
思考
第9章 隐瞒自己
家庭影响
为内向的人和外向的人而沉默
让人筋疲力尽的沉默
每天的沉默
隐瞒的有害影响
打破沉默的风险
思考
第10章 撒谎或夸大其词
说谎，以便实现某种意图
说谎，以便成为某个人
下意识的谎言
夸大其词
思考
第11章 评判
评判和透明
对评判和澄清的需求
进行评判，以便做出选择
评判有什么错
评判阻碍了解
思考
第12章 指责
指责和自我辩白
指责和责任
指责引发指责
威胁和最后通牒
思考
第13章 无益的表达方式
绝对描述和普遍描述
讽刺

戏弄
不带感情地浅谈
言语矫饰
提出建议
思考
第3部分 真诚、有效地交谈
第14章 如何有效沟通
步骤一：停止反应
步骤二：了解你的意图
步骤三：用“我”做开场白
步骤四：说出你的感受
步骤五：确定你的感知
步骤六：表达你的感知
思考
第15章 有效沟通实例
无益交谈实例
有益交谈实例
思考
第16章 聆听
对交谈的需求与聆听的需求有关
步骤一：识别不聆听行为
步骤二：专注于说话者
步骤三：意译
步骤四：了解自己的感受
思考
第17章 结束语
附录A 感受清单
参考文献

章节摘录

每个人都需要交谈“ 我们需要交谈。
”乔治 · 科斯坦萨（George Costanza）在电视节目 《宋飞传》（Seinfeld）中如此悲叹。
“ 这是英语中最糟糕的4个单词。
” 对乔治来说，它们就是“ 我需要暂停 ”或“ 我喜欢你，但是…… ”的代表用 语。
和乔治一样，很多人在听到这些用语时都认为它们是结束一段关系的可 怕前兆。
对他人来说，这些话语意味着一个工作的结束。
这句话仿佛预知着“ 来我的办公室 ”，它可能是“ 你被解雇了 ”的开场白。
对大部分人而言，“ 我们需要交谈 ”会招来麻烦。
对青少年而言，这些话可能会引发恐惧，担 心父母已经发现自己卧室里的东西，又或是他们接到校长的一通电话。
丈夫 会担心妻子可能在计算机上发现了令人不安的网站。
妻子听到“ 我们需要交 谈 ”这句话时，可能会担忧她的丈夫发现了房地产宣传册。
“ 我们需要交谈 ”听起来不像是在开启一场讨论。
它经常意味着：“ 我将说话，而你需要做 的是，听我说话并改变你的做法。
” 尽管“ 我们需要交谈 ”这句话带有轻蔑的语气，但它并不总是意味着一 次中断、一次解雇或一个威胁。
我们的确需要交谈。
我们需要交谈，就像我 们需要呼吸一样。
鱼儿需要游泳，鸟儿需要飞翔，而我们需要交谈。
我们为 什么需要交谈，这有很多原因。
我们需要交谈，以便了解自己，同时也让他 人了解我们 我们需要交谈的主要原因可能是我们需要了解自己，同时让他人了解我 们。
孩子会哭闹、啜泣、吼叫、咯咯笑、嗡嗡地哼唱。
有时他们发出各种声 音，因为他们尿湿了或饿了。
其他时间他们只是想听到自己的声音，这是他 们第一次拥有自我意识。
青少年需要了解自己，让自己被他人了解，这是他 们彼此面对面、打电话和通过任何其他最新技术提供的沟通方式交谈数小时 的其中一个原因。
当米娅在说话时，她也在听取她自己，她的想法、观点、 感受、信念、态度和她重视的、害怕的和希望得到的东西。
米娅是谁，她代 表的东西成为她谈话时关注的焦点。
她还得满足自我需求。
米娅通过大声说 话来发掘自己。
莎拉记录日志或日记，以此满足自我了解的需求。
因为莎拉 的性格比米娅内向，所以莎拉在公开表达自己的想法和价值观之前，私底下 会先弄清楚自己想要表达的。
通过与自己对话和与他人对话，她们俩都增长 了对自己的了解。
青少年并不是唯一通过听取自己的谈话来了解自己的一类人。
交谈的一 个主要原因是自我发现。
我们需要表达我们了解的自己。
言为心声。
我们通 过说话来了解自己内心的秘密。
自我发现来源于真诚的揭示。
只有承认你的 真实感受、想法和价值，你才能认识自己。
自知之明的成长要求你对自己坦 诚。
当你对自己坦诚时，你才能允许自己承认和阐明在你内心发生的所有变 化——模糊的想法、令人烦

恼的想法、快乐、渴望、质疑、梦想、希望和恐 惧，你思考你的自我承认，从而认识自己。
你通过确定之前没有被承认的东 西，学会不再惧怕自己。
通过对另一个人坦诚，你在自己面前表达自己，并 更加清晰地认识自己。
P2-4

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