

<<沟通的艺术>>

图书基本信息

书名：<<沟通的艺术>>

13位ISBN编号：9787303099764

10位ISBN编号：730309976X

出版时间：2009-9

出版单位：北京师范大学出版社

作者：马修·麦凯

页数：306

译者：严霄霏

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>

<<沟通的艺术>>

前言

作为一项基本的生活技能，沟通同你完成学业和工作谋生所用到的其他技能一样重要。你的沟通技能很大程度上决定了你能否过上幸福的生活：如果你能有效地进行沟通，你会获得长久的友谊，在工作中受到重视，得到子女的信任 and 尊敬，还会找到如意的伴侣。如果你的沟通能力差强人意，你会发现你的生活多少有些缺陷：工作可能还凑合，但是家人之间却不够和睦。你也许能找到性伴侣，但是却难以建立友情。你从一个工作跳槽到另一个工作，你的同事都挺酷，可是你总觉得还是跟老伙计们在一起更愉快。你在聚会上常常大笑，可聚会结束还是形单影只地回家。有效的沟通可以使你生活得如鱼得水，可是你从哪儿能学到这个本事呢？父母常常是些令人忧心的榜样，学校都在忙着教你外语和几何。当你需要学习如何表达你的欲求、愤怒或是内心深处的恐惧时，能够向你示范有效沟通方式的人却少之又少。更没有人向你讲解要如何公平竞争而不是去责怪他人，如何去积极倾听，或者是如何去“核实”别人的意思而不是去猜测揣摩别人的心思。这些有效沟通的技巧其实早已为人们所了解。我们应该在教给孩子们学读、写、算的同时，就教会他们如何沟通。如果大家都在生育孩子之前，就学会了有效的家庭教育沟通技能，就不至于等到多年之后，在十几岁的儿子旷课闲逛或者女儿离家出走时，再临时抱佛脚去补上这一课。由此看来，大学在有关沟通理论的传统课程之外，非常有必要补充一些有关沟通技能的核心课程。

<<沟通的艺术>>

内容概要

怎么做才是积极的倾听？

怎样才能知道他人言语背后的真实想法？

如何与孩子沟通，处理亲子冲突？

如何与伴侣沟通，收获甜美浪漫的爱情？

如何与朋友沟通，让友谊更加稳固？

如何与老板沟通，获得更好的职业发展？

怎样在面试中良好地沟通？

怎样影响他人？

来阅读《沟通的艺术》吧，它会告诉你怎么做就能成功！

本书是最畅销的经典，已经帮助超过10万的读者掌握了生活各个领域的沟通技巧。

《沟通的艺术》讨论的内容包括：积极倾听、阅读身体语言、处理冲突的技巧、与孩子和家人谈话的技巧、公开演讲、群体内的互动、工作面谈等等。

《沟通的艺术》是非常宝贵的资源，可以帮助读者处理生活中任何情境的沟通问题。

<<沟通的艺术>>

作者简介

Matthew Mckay 马修·麦凯博士，美国旧金山海特阿什伯里临床心理服务中心的主任、美国加利福尼亚伯克利分校赖特研究所教授。

麦凯从加州大学获得临床心理学心理学专业博士学位并专门从事焦虑、愤怒和抑郁症的认知行为治疗。

他的研究领域主要集中在应力应对、自信等方面，其著作在世界各地已销售了200多万册，是美国著名的畅销书作者。

<<沟通的艺术>>

书籍目录

第一部分 基本技巧 第一章 倾听 第二章 自我表露 第三章 表达 第四章 身体语言 第五章 语音和深层含义 第六章 隐蔽的动机 第七章 互动分析 第八章 澄清沟通 第九章 文化与性别 第十章 自信训练 第十一章 公平竞争 第十二章 谈判 第二部分 社会技能 第十三章 预先判断 第十四章 建立联系 第三部分 家庭技巧 第十五章 两性关系的沟通 第十六章 怎样与孩子沟通 第十七章 有效的家庭沟通 第四部分 社会技巧 第十八章 影响他人 第十九章 小团队 第二十章 公众演讲 第二十一章 面谈

<<沟通的艺术>>

章节摘录

插图：呼吸是另外一个很重要的指示器，在一定程度上反映出某种情绪或态度。

呼吸急促通常和激动、恐惧、愤怒、极度的喜悦或者焦虑相联系。

屏住呼吸和呼吸平稳交替进行，则表明个体处于焦虑和紧张的状态。

胸腔上部的较浅呼吸，表明思维受到情绪阻断，而深入到腹部的深呼吸更多地与情绪和动作相关联。

用几分钟的时间，观察和模仿人们的呼吸，你会获得很多的信息。

了解一个人的呼吸方式，最简单的方法是观察对方领口的起落，注意对方呼吸的速度和深度，然后自己模仿几分钟。

在模仿的时候，注意自己的身体发生了哪些变化。

有什么情绪变化？

通常，人们在模仿对方的过程中，自己会呈现出与被模仿者相同的情绪。

在从事日常工作的时候，不时地暂停一下，关注自己的呼吸和情绪，尝试变换自己的呼吸方式，这可能会让你改变自身的感受。

例如，如果呼吸较浅，并且感觉疲劳或者沮丧，那就用几分钟时间尝试一下深呼吸，然后观察随之发生的变化。

如果你的呼吸非常快速，以至于让你感到焦虑和厌烦，那就尝试使用较慢的深呼吸。

练习观察电视节目或者日常生活中，人们如何使用身体动作传达信息。

首先，集中观察面部表情，然后留意他们的肢体动作、身体平衡状态及姿势所传达出的非言语信息。

最后，观察对方的呼吸方式。

注意每个动作本身传达出多少可以理解的信息。

然后结合动作发生的情境，说说这种结合对动作所表示的意义有何限定？

注意身体动作如何以系列方式出现。

这一组动作是否一致？

是否传达了相同的意思？

有些身体动作传达出的信息与其他动作有所不同？

<<沟通的艺术>>

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>