

<<我说明白了吗>>

图书基本信息

书名：<<我说明白了吗>>

13位ISBN编号：9787508633237

10位ISBN编号：7508633237

出版时间：2012-5

出版时间：中信出版社

作者：泰瑞·费尔伯

页数：135

字数：47000

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>

<<我说明白了吗>>

前言

在成长过程中，我和妻子琳达都记得曾经下决心将来要过一种有意义的生活。我们不愿在生命的尽头回首往事时遗憾重重，也不愿一生虚度年华，碌碌无为。罗恩·普里尔(我们这个行业千万人的良师益友)将此称为“了无遗憾的一生”。

很显然，如果要实现梦想的有意义的生活，我们就必须与他人建立和谐的人际关系。我们逐渐认识到，自己从生活中获得的满足感，在很大程度上是建立在与他人的交流能力基础之上的。

我们也已意识到交流的技巧对于成功的重要意义。

琳达和我有幸与一家控股公司建立了联系。这家公司由亿万富翁德沃斯和范·安德尔家族拥有。在过去的20多年中，因工作之需，我和琳达接触了成千上万的人。我们的生活也因在此过程中与各种人建立起来的友谊而变得极其丰富多彩。

下面是不久前我收到的一封信的节选。

我写信是为了感谢你给我的生活带来的变化。我从来没有告诉你很多关于我过去的一些事情。在我成长的过程中，周围的小孩常因我的长相取笑我。我从来也没有朋友，总是将自己封闭起来。父母亲经常吵架并责备我。在我少年时代，我常想到自杀。当我快到30岁时，情况仍未好转。

这时我遇到了你和琳达。你们同我交谈，让我感觉到你们真诚地关心我。你们鼓励我掌握生活的主动权，还告诉我你们相信我有能力把握自己的命运。以前从来没有人对我说过这样的话，这使我感觉就像从漆黑的大楼走进了阳光中。

正是由于有了你们的友谊，现在我相信自己也能成就大事。对此我将永远感激……我们每个人都有能力通过自己和善的言辞和鼓励的话语改变别人的生活。我和琳达的一生中有许多良师益友，比如西伦·内尔森、罗恩·普里尔、比尔·布里特以及我们的牧师特德·哈格德，他们的教导使我们能成功地建立起对我们的生活有极大影响的人际关系。

这本书将同你一起分享这些交流的技巧，希望你能运用这些技巧建立和谐的人际关系，从而拥有“了无遗憾的一生”。

<<我说明白了吗>>

内容概要

《我说明白了吗?》从无声语言、外在形象、重视他人、倾听他人、真诚待人、自我沟通、成功交流等几个方面告诉你，如何在交流中重视他人，如何巧妙地化解问题，如何成功着装——最重要的是，你将学会语言和非语言的沟通技巧，从而使你的人生充实而富有成就。

在我们为事业成功及建立和谐的人际关系所做的努力中，没有什么比掌握沟通的艺术更为重要的了。商界领袖特里·费尔伯凭借自身经历，借鉴他人经验，为我们呈上成功人士的交流秘诀。

<<我说明白了吗>>

作者简介

在过去的25年里，泰瑞·费尔伯建立了一个五万多人的销售组织。他定期在全球做巡回演说，传授成功与人交流、建立更有意义的人际关系的技巧。

<<我说明白了吗>>

书籍目录

前言

第1章 为何他们的生命与众不同？

第2章 如何运用无声语言？

常向他人投以有感染力的微笑

学会用眼睛说话

注视他人的眼睛

将成功写在脸上

与人交谈时正面对着他人

保持良好的站姿

自信地握手

第3章 如何保持外在形象？

你只有一次机会给人留下第一印象

衣着传递信息

过分修饰总比不修饰好

保持服饰整洁

保持合适的体重，增强交流信心

接受自己无法改变的事物

第4章 如何重视他人？

对他人表现出真正的关注

记住对方的名字

对信息做出迅速反应

关注别人关注的事情

第5章 如何倾听？

交流不是独白而是对话

积极地倾听

记住停、看、听、说4个步骤

第6章 如何交谈？

慎重选用词汇

大量地提问

自嘲能活跃交谈气氛

学会笑口常开

不要当众纠正他人

第7章 如何保持真诚？

人的言谈举止可分为被动型、进攻型和

坦率型

有人夸夸其谈，往往词不达意，最终是什么也没说出来

建设性的批评有其重要的作用

如果你表现得与众不同，就得准备好接受来自他人的批评

<<我说明白了吗>>

第8章 如何鼓励他人？

儿童渴求父母的称赞和认同

真心地赞扬他人

第9章 如何解决问题？

缺乏良好的沟通是婚姻不和谐的主要原因

委婉而有策略地面对问题

沟通陷入僵局时，寻求他人协调

第10章 如何运用神经语言学？

明确自己的方向才能实现心中的期望

如何才能吞下一头大象？

一口一口地吃

模仿对方的行为举止会产生一种亲近感

第11章 如何自我沟通

人的潜意识会设法实现他对自我的期盼

潜意识会接受人清醒时所思考的一切内容，无论好坏

对自己的思想和情绪负责

时刻关注你的想法和感受

思想会影响情绪

大脑中不能同时存在两种不同的思想

选择打破消极的思维模式

记下激励自己的话并大声朗读出来

选择开心

后记

致谢

<<我说明白了吗>>

章节摘录

版权页：我们当中的每一个人都有着自己独特的智慧和才能，不要让自己在对生活本应该是怎样的遐想中浪费掉宝贵的时间，我们应该掌握自己的命运。

如果我们能有效地表达自己，那么生活将大为改观：我们会发现我们的头脑变得更加清晰、敏锐；工作更加称心如意；银行存款日益增多；婚姻生活更加美满幸福；家人的身体更加健康。

总之，我们的生活质量将大大提高。

当你阅读此书时，你实际上就进入了一所交流学校。

如果你能将在这里学到的原则付诸实践，我保证你将拥有崭新而美好的生活。

如果下列情形之一与你自身的情况类似，那么阅读此书将对你大有裨益。

作为父母，你重视与未成年的孩子进行的坦诚交流。

作为妻子，你期待同丈夫一起分享更多的快乐时光。

作为销售员，你希望顺利谈成下一笔交易。

作为丈夫，你渴望婚姻中拥有更多的激情和关爱。

作为学生，你梦想毕业后能获得自己心仪的那份工作。

作为雇主，你希望自己的公司人事稳定。

你想充分发挥自身的潜力。

本书将向你展示语言以及表达方式的重要性。

如果你能掌握并实践本书讲述的技巧，你的生活将发生全新的改变。

你将拥有无限的机会发挥自己的潜能。

你不但具有可以改变世界的思想，还将具有将这些思想清晰表达出来的技能。

我们都曾见过蹩脚的交流造成的后果：含糊的考试指令可能导致考试的失败。

一个错误的姿势可能导致工作机会的丧失。

不善于倾听他人可能导致销售的失败。

我很喜欢发生在职业高尔夫球手汤米·博尔特身上的一个真实故事。

在洛杉矶进行的一场比赛中，有一个为汤米服务的球童老是喋喋不休，于是在击球前，汤米对球童说：“不要出声。”

我问你时，你就回答‘是’或‘不是’。

”在这一回合中，汤米发现高尔夫球落在一棵树旁，他必须将球从树枝下击出并使其穿越一个小湖落在草地上。

他双膝跪在地上，透过树丛，目测着距离。

“你怎么看？”

”汤米问球童，“用五号球棍吗？”

”“不，博尔特先生。”

”球童回答道。

“你是什么意思？”

不应该用五号球棍吗？”

”博尔特哼了一声说道。

球童转动着眼睛说：“不——博尔特先生。”

”博尔特还是选用五号球棍将球击出，球落在离球洞两英尺处。

他转过身来将球棍递给球童并问道：“你现在可以开口说话了，你觉得我这一击怎么样？”

”“博尔特先生，那不是你的球。”

”球童回答道。

生活有时就是这样，难道不是吗？

交流失败的例子比比皆是。

家庭矛盾的主要原因是家庭成员之间没能进行很好的交流。

最近，《今日美国》（USA Today）刊登了一项关于青少年与压力的研究结果。

<<我说明白了吗>>

当被问及在困难时刻向谁寻求帮助时，被调查的大多数青少年首先想到的是音乐，其次是朋友，再次是电视。

令人惊异的是，在这项调查结果中，母亲排在第31位，而父亲则排在第48位。

很显然，这些青少年在同父母进行有效交流方面存在着障碍。

另一项调查表明，在结婚8年之后夫妻间就极少有可供交谈的事情。

汉斯·杰根思教授调查了5 000对德国夫妇之间的交流情况后发发现：在结婚两年之后，大多数夫妻还能在早餐时聊上两三分钟，晚餐时聊上20分钟，睡觉前再聊上几分钟。

但到婚后第六个年头，夫妻间的交流就减少到每天10分钟左右。

而到了第八个年头，夫妻之间就到了一种几乎无话可说的地步。

有这么一个交流失败的故事。

一位女士找到律师说她要同丈夫离婚。

律师问道：“你有离婚的理由吗？”

（Do you have any ground?）”这位女士回答道：“有的，占地大约3英亩。

”律师说道：“不，夫人，您误会我的意思了，我是问您有什么抱怨吗？”

（Do you have a grudge?）”女士回答道：“当然有的，是一间能放下3辆车的车库。

”这位律师再一次作出努力：“也许我问得不够具体。

你丈夫虐待你吗？”

（Does your husband beat you up?）”女士回答道：“不，通常我都比他早起半个小时。

”这时律师已感到非常沮丧，最后问道：“夫人，我想知道的是您为什么想要离婚？”

”“噢，”这位女士答道，“我丈夫不懂得交流。

”另一些调查表明，人们在工作中遇到的问题，80%以上与交流的失败有关。

想想看，如果我们能够找到成功交流的秘诀，就能避免职业生涯中80%的问题。

21世纪是科技的时代，这个时代比以往任何时代都拥有更多更快捷的通讯方式。

我们可以在数秒之内向世界任何一个地方发送电子邮件，可以在高山之巅给朋友打电话，还可以通过摄像机与远在千里之外的人取得现场联系。

然而，我们的现状与未来机遇之间的冲突似乎越来越大，尽管拥有这些让人惊异的现代化通讯工具，我们还是无法掌握交流的艺术。

我希望本书能在你的现在和未来之间架起一座桥梁。

书中每一章都有单独列出的要点精华区，以提供最有价值的信息，这将有助于你提升交流技巧。

希望你能重视这些要点，并在日常生活中付诸实践。

<<我说明白了吗>>

编辑推荐

《我说明白了吗?》编辑推荐：人生的不成功，大多数来自于交流的障碍，正如人生的乐趣，大多数来自于人际的互动。

尽管我们拥有最先进的通讯工具，但是我们依然无法彻底摆脱拙于交流的困扰。

《我说明白了吗?》将为你开启有效沟通的秘诀：无声语言：对他人的非语言信号敏感，可以使彼此的关系有质的飞跃。

外在形象：衣着和外表可以避免让别人做出影响你一生的决定。

重视他人：在生活中获得成功的最佳方法就是帮助他人成功。

倾听他人：成功交流的关键暗藏在交谈者的言语和情绪中。

真诚待人：一句鼓励的话能令人开心一年。

自我沟通：成功与否取决于自己的心理暗示。

<<我说明白了吗>>

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>