

<<50个小练习轻松提高沟通能力>>

图书基本信息

书名：<<50个小练习轻松提高沟通能力>>

13位ISBN编号：9787538548686

10位ISBN编号：7538548688

出版时间：2010-9

出版时间：北方妇儿

作者：让-菲利普·维达尔

页数：144

译者：黄志婕

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>

<<50个小练习轻松提高沟通能力>>

内容概要

《50个小练习轻松提高沟通能力》作者建议我们在考虑人与人之间的沟通时应该首先想到四个问题：谁在沟通？

沟通者说了什么？

他在对谁说？

他在用什么样的方式说？

沟通的达成必须至少有两个人的参与，对话中任何一方的缺席，信息都难以传递，而这种缺席可以是具体意义上的缺席，也可能是象征意义上的缺席。

另外，双方的信息交换需要注意内容也需要注意形式，比如，你在讲一件很重要的事情时用的却是开玩笑的方式，那么你的意图可能无法达到。

总而言之，沟通是需要三方共同起作用的复杂关系：你，对方，还有你与对方之间的关系。

因此，《50个小练习轻松提高沟通能力》作者为我们量身定制了一套由六个单元组成的“工具箱”，专门帮助提高与沟通相关的六个方面的能力。

《50个小练习轻松提高沟通能力》适用于：上班族、即将就业的学生、父母、还可作为企业人力资源培训，沟通能力培训的辅导用书。

<<50个小练习轻松提高沟通能力>>

书籍目录

引言第一单元 完美出场练习1：你是外向性格还是内向性格练习2：寻找外向与内向的平衡练习3：深呼吸练习4：相信你自己练习5：你的肢体语言练习6：拿出你的表情第二单元 接受不同意见练习7：不同的视角练习8：神奇的污渍练习9：思维阅读练习10：你的第一反应练习11：第一反应的差异第三单元 提高信息清晰度练习12：避免泛泛而谈练习13：避免省略练习14：避免歪曲练习15：询问对方练习16：信息沟通的五个渠道练习17：选择最好的渠道练习18：注意措辞。

第四单元 遇见你的对方练习19：保持令人舒服的距离练习20：与你的对话者同步练习21：与你的对话者的呼吸同步练习22：试着改变你的节奏练习23：重复的艺术练习24：练习重复练习25：感官偏好练习26a：辨别文字中的感官偏好练习26b：辨别语言中的感官偏好练习27：使你的表达方式同步练习28：风格的效应练习29：写作小练习练习30：积极地倾听练习31：读懂眼神练习32a：捕捉眼神练习32b：察觉谎言练习33：换一种角度练习34：谈论实质问题第五单元 与对方互动练习35：你说我画练习36：良好的回馈练习37：怎样的回馈意见还是感受练习38：说话者的位置练习39：戏剧三角关系练习40：音乐椅练习41：哪些是你的限制性信息练习42：话里有话练习43：走出你的限制性信息练习44：胡罗卜和大棒练习45：同意，不同意。

第六单元 调和矛盾练习46：不要混淆评价和客观陈述练习47：表达你的感受练习48：表达你的需要练习49：提出你的要求练习50：和平沟通全过程总结延伸阅读

<<50个小练习轻松提高沟通能力>>

编辑推荐

美人鱼为什么没能与王子结婚？

因为他们无法交流！

尽管两个人有交流的意愿，他们之间也可能出现沟通困难。

我们都渴望彼此间的相互理解。

《50个小练习轻松提高沟通能力》的目的就是想让这些精选出来的练习充当您的“工具箱”，帮助您达到这个目的、提高交流能力。

交流是一件需要精雕细琢的艺术！

交流至少需要两个人。

如果缺少一方，那么无论是信息的本意还是转义，都很难被传达。

另一方面，在与他人的沟通中，既要注意内容，也要注重形式。

所有练习题均由国外经验丰富的权威培训师精心设计，并且在各大跨国企业和国际组织的员工培训中广泛使用。

阅读《50个小练习轻松提高沟通能力》便犹如上了一堂培训大师的沟通课。

有答案，有解析，有范例，操作性强，实用性强，轻松动笔，好读好用，现学现用。

一本书就是50个小小的练习题，读者不必阅读大段大段的文字，只用轻轻松松的勾勾划划，只要用一个周末甚至是一个晚上的时间，就能切切实实地感受到收获。

采用便携式设计，小巧的开本能轻松放进包里，特别添加的固定皮筋能够让人在书中夹笔，即使公车地铁上的闲暇时间也可以轻松笔。

<<50个小练习轻松提高沟通能力>>

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>