

<<零誤解說話法>>

图书基本信息

书名：<<零誤解說話法>>

13位ISBN编号：9789866572302

10位ISBN编号：9866572307

出版时间：2009/03/05

出版时间：春光出版

作者：平木典子

页数：181

译者：桑田草

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>

<<零誤解說話法>>

前言

序 溝通其實並不難 世界上沒有人不希望可以高高興興地與人溝通，與人建議良好的人際關係。

人類打從遠古時代學會使用語言至今，始終熱切期望自己的感受與想法能夠獲得他人的瞭解。然而，在成長的過程中，大多數人在不知不覺中，不是過度壓抑，就是過度開放，而導致「表達自我」的諸多問題。

表達自我共分為三個階段。

第一個階段 如實地接納自己的想法與感受。

意思就是說，先別管外在的狀況，如實地接受自己；將所有的擔心暫時放在一旁，瞭解當下的自己。學會第一個階段之後，才可能進入第二個階段 透過自己所知道的表達方式，設法將自己的想法、感受充分地表達出來。

或許這個表達方式並不是最好的，但是總得先盡可能地將自己的感受與想法如實地轉換成語言表達出來，以便進入最後一個階段 反省這個表達方式的影響與效果，進而加以修正，好讓自己有能力承接對方的回應。

在大多數的情況下，表達自我的結果並不見得能獲得對方的理解。

原因在於，我們每一個人表達自我的背景經驗與知識各不相同，有些話或許對方一聽就懂，有些話則不盡然；簡單地說，就是人與人之間並不是「一溝就通」的。

因此，彼此的意思未能獲得對方的理解是很正常的，既不是我方的錯，也不是對方的錯。

而重要的是，是否如實地傳達了自己的想法，並且認真傾聽了對方的想法。

倘若掌握了這個重點，儘管彼此有些相異之處，終究還是能夠相互瞭解，成為推心置腹、彼此坦誠、相互開放且信賴的關係。

本書的主題 「自我肯定」(assertion)，意思是指一種接納彼此的不同、進而樂意溝通的觀念與技巧。

透過對「自我肯定」的瞭解，「溝通」將不再是件困難的事，也不會再為「表達自我」而猶豫不決，擔心遭人誤解。

如此一來，我們自然就能夠順利地表達出自己的心聲，並且獲得對方的重視。

在此要謝謝多位夥伴的協助，才得以成就這麼一本具有魅力的小書。

感謝大家的通力合作，也期盼能將這份成果分享給每一位讀者朋友。

平木典子

<<零誤解說話法>>

內容概要

世界上沒有不會說話的人，只有不想學會說話的人！

你是不是覺得別人都聽不懂你在說什麼？

你總是無法完整表達心裡想說的話？

找不到適當的用字？

不知道該從何說起？

你也常常誤解別人的意思，造成許多不必要的誤會？

只要掌握本書所介紹的零誤解說話技巧，不管是老闆、朋友或客戶，你都能輕鬆應對，再也不用擔心說錯話！

溝通零誤解，說話不NG！

「零誤解說話法」觀念快速養成：別人誤解你的意思是很正常的，你聽不懂別人所要表達的意思也是很正常的！

沒有人可以完整表達心裡的想法，只要能傳達出80%就很不錯了！

要讓所有人接受你是不可能的，只要有半數的人、你喜歡的人認同你就夠了！

說話傷害到別人是難免的，重點是能不能彌補對方所受到的傷害！

黃金比例的零誤解說話法則 - - 先考量自己，同時也顧慮到對方 增進人際關係的說話技巧，只要反覆練習就一定學得會！

你知道自己的表達方式是哪一種嗎？

是自我否定型？

攻擊型？

還是自我肯定型？

自我否定型的人，重視他人更甚於自己，自己永遠是最後考量的對象；攻擊型的人，只考慮自己，而無視於對方的任何感受；而自我肯定型的人，會先考量自己，同時也顧慮到對方；這三種不同的表達方式，會讓聽的人產生完全不同的反應。

本書列舉實例，並透過簡單易懂的圖解方式，矯正你在說話方面的錯誤觀念，訓練你表達情緒時的態度、動作、表情，讓你溝通零誤解，說話不NG！

零誤解表達三階段：了解自己在想什麼 開口說出來 反省這些話對別人造成的影響並加以修正

<<零誤解說話法>>

作者簡介

平木典子（Hiraki Noriko） 一九五九年津田塾大學英語學系畢業，後留學美國明尼蘇達大學研究所，攻讀諮商心理學（教育心理學碩士）。返國後，除擔任心理諮商師，並開始傳授諮商技巧。為日本最知名「自我肯定訓練」（assertion training）專家。曾經擔任立教大學諮商師、日本女子大學教授、跡見學院女子大學教授等職，現為東京福祉大學研究所教授、統合心理療法研究所（IPI）所長。領有臨床心理諮商師、家族心理諮商師等證照資格。

主要著作計有《自我肯定訓練》（日本精神技術研究所）、《自我諮商與自我肯定的建議》（金子書房）、《新版諮商的故事》、《諮商為何物？》（以上由朝日新聞社出版）、《家族的心理》（科學社）、《學會諮商技巧》（金剛出版）、《如實表達自我的50課練習》（大和出版）等。

<<零誤解說話法>>

書籍目錄

第一章 高明地表達「自我」1 何謂將「自我」表達出來？

2 「表達」會因對方的接受方式而改變3 誤解與偏差是很正常的事4 人不可能完整表達自己的想法5 為何同一句話竟會造成誤解？

6 何謂理解對方7 透過確認加深理解第二章 「表達自我」的類型1 第一步，檢測自己如何「表達自我」2 表達自我的三種類型3 這時候你會如何反應？

4 自我否定型的表達方式5 攻擊型的表達方式6 自我肯定型的表達方式7 你的表達方式是哪一型？

8 為何自我否定？

為何攻擊他人？

第三章 為何無法順利表達自我？

1 不瞭解自己的感受2 過度在意結果與周遭3 忘了自己的權利4 忽視了自己的想法與感受5 從未學過自我肯定的技巧6 瞭解自己的感受與想法的方法第四章 任何人都表達自我的權利1 帶著自信表達自我2

任何人都擁有自我肯定的權利3 任何人都受尊重的權利4 任何人都決定是否順應他人期待的權利5 任何人都犯錯，並且為自己的過錯負責的權利6 任何人都獲得自己所付出的相對報酬的權利7 任何人都

有不表達意見的權利第五章 放棄「先入為主」必能活得輕鬆1 檢驗你的生活信念2 「不合理信念」會造成煩惱3 人一定得被所有的人所愛嗎？

4 人不可以犯錯？

5 事與願違是痛苦？

6 我們永遠不會傷害到他人嗎？

7 你會一擔心就什麼都做不了嗎？

第六章 表達你想說的話的聰明方法1 檢驗你的語言表達2 擅長用言語表達自我的人與不擅長表達的人3 嘗試開放自己4 提供額外的訊息5 依照目的提出問題6 積極聆聽對方的心聲7 聚會時的聰明說話法8

爭議時的解決問題之道第七章 學會語言之外的表達方法1 視覺與聽覺的表達2 藉由視線與表情、態度表達自我3 適度調整聲音的大小與說話的節奏4 認同彼此的文化差異第八章 聰明表達個人的情緒1 聰明

表達喜怒哀樂2 讓自己的言語與動作一致3 憤怒情緒的三個階段4 什麼時候你會感到憤怒？

5 如何處理自己的憤怒情緒6 面對他人憤怒的處理方法

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>