

教你好好说话，激发潜藏的“沟通力”！

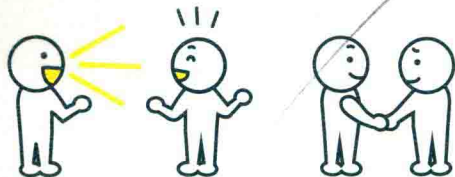
你真的会
沟通吗？

【日】户田久实 著 【日】岩井俊宪 主编
高怀冰 译

高情商 沟通



阿德勒告诉你情商高就是会说话



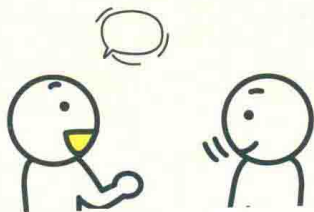
江苏凤凰科学技术出版社



高情商沟通

阿德勒告诉你情商高就是会说话

【日】户田久实 著 【日】岩井俊宪 主编
高怀冰 译



图书在版编目 (CIP) 数据

高情商沟通 : 阿德勒告诉你情商高就是会说话 /
(日) 户田久实著 ; (日) 岩井俊宪主编 ; 高怀冰译 . --
南京 : 江苏凤凰科学技术出版社 , 2018.9
ISBN 978-7-5537-9383-2

I . ①高… II . ①户… ②岩… ③高… III . ①语言艺术—通俗读物 IV . ① H019-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 145265 号

Adlerryuu Tattaippunde Tsutawaru Iikata

Copyright © Kumi Toda 2014

All rights reserved.

First original Japanese edition published by KANKI PUBLISHING INC.

Simplified Chinese Copyright © 2018 by Phoenix-HanZhang Publishing and Media (Tianjin) Co., Ltd.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with KANKI PUBLISHING INC.

through CREEK & RIVER Co., Ltd. and CREEK & RIVER SHANGHAI Co., Ltd.

江苏省版权局著作权合同登记 图字 : 10-2018-242号

高情商沟通 : 阿德勒告诉你情商高就是会说话

著	者	【日】户田久实
主	编	【日】岩井俊宪
译	者	高怀冰
责任	编辑	倪敏
责任	监制	曹叶平 方晨

出版发行	江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
印	刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

开	本	787mm × 1092mm	1/32
印	张	6	
版	次	2018年9月第1版	
印	次	2018年9月第1次印刷	

标准书号	ISBN 978-7-5537-9383-2
定	价 39.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

户田久实

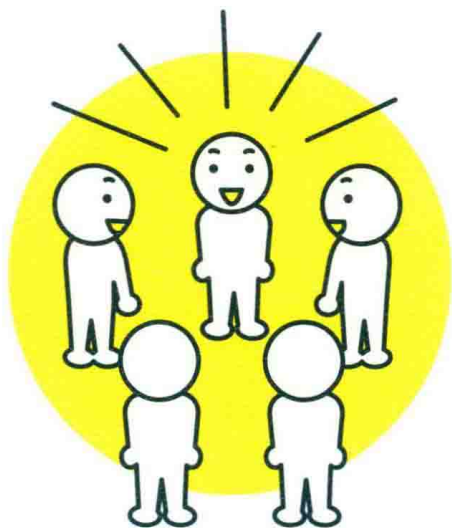
TODA KUMI

日本 A-doutcommunication 股份有限公司社长，培训讲师。毕业于立教大学，针对银行、制药公司、综合商社和电信公司等企业及政府机关开设沟通课程，拥有 24 年讲师经历，每年指导 5000 多名学员，累计培训人数达约 10 万人。著有《从零开始学客户服务》。

岩井俊宪

IWAI TOSHINORI

阿德勒心理学咨询指导师、中小企业评估人。毕业于早稻田大学，1985 年创立 human guild 有限公司，任董事长。每年面向企业、自治团体、个人实施演讲和培训。著有《漫画教你快速读懂阿德勒心理学》等书。



凤凰含章

www.hanbook.cn

选题策划：凤凰含章

特约编辑：张超 王羽鹭

责任编辑：倪敏

装帧设计：凤凰含章

团购电话：13311182098

投稿交流：hanbook@vip.sina.com

凤凰含章微博：<http://e.weibo.com/hzxwbook>

凤凰含章图书天猫专营店：<http://fhhzts.tmall.com>

本书在全国各大新华书店、书城，以及当当网、京东商城、

试读结束：需要进一步购买：亚马逊等网上书城均有销售：www.ertongbook.com

“干得漂亮！”

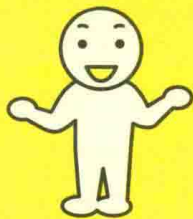
“做得很好！”

“努力了哟！”

“真有你的！”

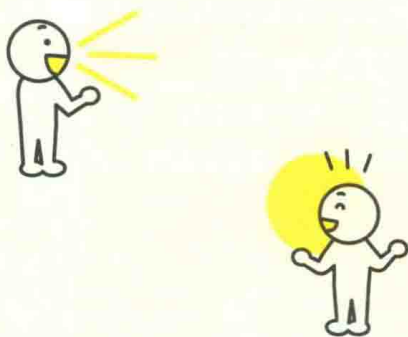
平时我们在职场上和生活中常说的话，实际上无法表达自己真实的想法。

究竟是什么地方不对呢？



前言——人际关系可以靠语言改变!

前一页中的说法，看似是好话，实际上却是居高临下，以评价对方的态度说出的话。



如果经常重复这样的话，被讲的一方就可能变成这样的一种人——没有表扬就不做，没有奖励就不动。



与弗洛伊德、荣格并称为“三大心理学巨头”的阿德勒认为：

“**人类所有的烦恼**
来自于人际关系。”



人际关系，是人类永恒的主题。无沟通，则无人际关系。

不同于本书开头的错误说法，阿德勒心理学所传递的，是用平等的眼光来对待对方所做之事，并产生同理心。

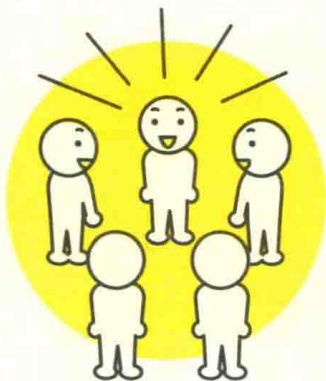


“○○你这次的结果，我也替你开心！”

“○○你这次可真帮了我大忙了！”

“□□是○○你努力的成果啊！”

这样的话语能够激励到对方，让他们充满自信地积极行动。





我每年面对大约 5000 名听课学生，以“顺畅沟通”为主题，举办企业培训和演讲。

在这些场合里，对于就工作、恋爱、婚姻、家庭方面向我咨询的人，我总是这样告诉他们：

“请试着改变一下你的用词。”

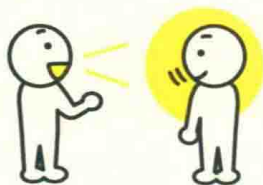


关于处理人际关系问题的方式，阿德勒心理学中如此提到：

**“关键不在于依靠力量，
而在于依靠说话
来解决问题。”**



仅仅改变一下平时使用的言语，人际关系就会变得不可思议地和谐。



仅仅一句话、仅仅一分钟就可以改善人际关系，你难道不认为问题比想象的还要容易解决吗？



但是我们仅仅停留在思考层面，别人是无法理解的。

每个人都有不同的价值观和偏好。

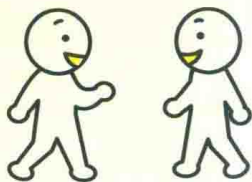
正因为如此，为了能够相互理解，我们需要用语言来表达自己的所思所想。

在此基础上，如果能高明地讲话，自然而然，不管是人际关系也好，工作也罢，都会变得顺利。

认可自己（自我接纳）

相信对方（他人信赖）

你说的话要是重视以上这两点，就能很好地快速解决人际关系问题。



本书特别推荐给以下读者。

- 怕生的人
- 不擅长说话的人
- 不擅长自我表达的人
- 害怕被人讨厌，所以闭口不言的人
- 想要跟谁都相处得很好的人
- 一言不合就跟对方吵架的人
- 经常由于讲得不好而后悔的人
- 想要变成善于表达自己想法的人
- 身边有难以沟通的对象的人
- 对他人无法顺利提意见的人



掌握了语言的力量，就意味着不管在任何时代、任何场合，你都具备了生存的能力。

“不管面对什么样的人，都想要做自己，建立轻松的人际关系！”

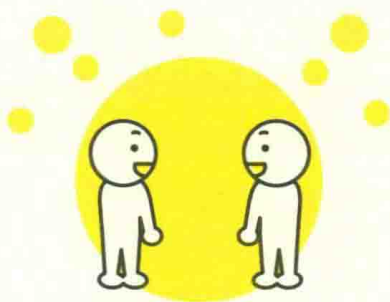
“不苛责他人和自己，想要轻松地活下去！”

“想要在工作中被信赖，被更多人喜欢！”

如果你有上述这些愿望，请一定要掌握语言的力量，建立更轻松的人际关系吧！

户田久实

2014年11月



CONTENTS

目录



序章

阿德勒心理学基本术语



阿德勒心理学的基本术语 2

激发勇气 3

自我决定性 6

目的论 7

全体论 9

认知论 10

人际关系论 11

共同体感觉 15

专栏 没必要老做“老好人” 16





PART 1

处理不好人际关系之人的 10大特征

- 1 动不动就负面思考 18
- 2 动不动就与他人做比较 19
- 3 不善于倾听，老打断他人说话 20
- 4 企图用愤怒来支配别人 21
- 5 “○○你真好啊”——只会羡慕他人 22
- 6 “但是”“因为”“反正”是口头禅 23
- 7 无法容纳与自己想法不同的人 24
- 8 时刻把“可怜”挂在嘴边，以求关注 25
- 9 认为沟通存在输赢 26
- 10 承认错误就觉得输了 27

专栏 把自卑感视作成长的种子 28



PART 2

处理好人际关系的 18 大定律

- 1 能够以“该怎样做”的方式思考问题 30
- 2 承认自己与他人的不同 31
- 3 不被情绪所左右 32
 - 不再给人贴标签，就会变轻松 33
- 4 打交道时，请相信对方一定能理解 34
- 5 好好对待自卑感 35
- 6 能够容许对方失败以及力所不能及之事 36
- 7 真诚地接受他人的提醒和批评 37
- 8 善于倾听 38
- 9 建立信任关系之后，再给对方提意见 39
- 10 不要控制别人，要改变自己 40
- 11 用横向关系来沟通 41

