

21 天生涯改造计划 9

Goutong De
Moli

沟通的

如何处理人际关系

尚致胜◎著

魔力



21天生涯改造计划 9

Goutong De
Moli

沟通的

魔力

如何处理人际关系

尚致胜◎著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

沟通的魔力:如何处理人际关系/尚致胜著. —北京:北京大学出版社,
2005.10

(21 天生涯改造计划丛书)

ISBN 7-301-09674-7

I. 沟… II. 尚… III. 价值(哲学)—通俗读物 IV. C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 103332 号

书 名: 沟通的魔力: 如何处理人际关系

著作责任者: 尚致胜 著

责任编辑: 能 昀

标准书号: ISBN 7-301-09674-7/B·0339

出版发行: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区中关村北京大学内 100871

网 址: <http://cbs.pku.edu.cn>

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 82893506

电子信箱: tbcbooks@vip.163.com

印 刷 者: 北京密云红光印刷厂

经 销 者: 新华书店

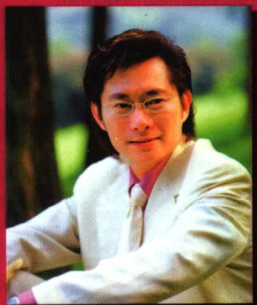
787 毫米×1092 毫米 32 开本 3.875 印张 38 千字

2005 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 15.00 元

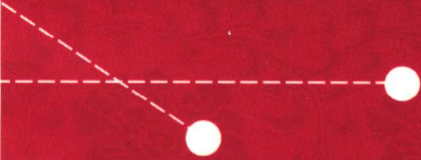
未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有, 侵权必究



作者简介

尚致胜 (Victor Shang) 先生，世界生命素质工程学创始人，全中国惟一获得神经语言程式学 (NLP) 创始人理查·班德勒博士亲自授证的国际NLP高阶执行师及DHE (人类设计工程学)、PE (说服工程学) 认证的讲师。多次赴美接受世界行销大师博恩·崔西、汤姆·霍普金斯、金克拉等人的专业训练，曾获“中国十大杰出培训师”及“中国最具影响力的20强培训师”殊荣。主要畅销著作：《生命金字塔》《超级影响力——致胜行销学》等。



Goutong De Moli

内容简介

一个人的生活和生命的质量，取决于他的沟通能力与影响力。沟通能力分为自我沟通及与他人的沟通。本书讲述了如何进行自我沟通，以使自己快速摆脱负面的情绪和困扰，也讲述了如何与他人沟通，发挥自己的影响力，建立良好的人际关系，以有利于自己人生目标的实现。

策 划 北京博雅光华教育科技有限公司

征稿电话 010-82893507

E-mail tbcbooks@vip.163.com

封面设计  点点工作室
chiduc.cn

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

序 言

每天我们在为我们自以为的幸福、快乐、成功而劳碌着，奔波着，可是为什么那么多的人在得到这些幸福、快乐和成功后却感觉生命的脚步突然没有了方向，好像到了无路可走的境地了，这大概就是迷茫吧。那么为什么在得到了我们一直渴望拥有的生活之后会有这样的失落感呢……

我时常会与我的朋友、伙伴们讨论一个问题：如果我们的生命在此刻就要停止了，是不是还会有一些遗憾？大多数人的回答——是。那么你呢？

很多年前我也一样，是一个人生的行路人，义无反顾地走着属于自己的路，胸怀美好的愿望和无比的激情，换来的却是一次次与当初心怀所想相去甚远的经历。我也看到身边太多的人徘徊，甚至迷失在自己的路上，在一团迷雾中辨不清方向……直到17年前，我有机会与研究人生的世界顶尖大师们一起学习和探究那些人生的智慧、生命的快乐和成功

的奥秘,其间经过十几年来身体力行的感悟,以及近千场演讲及课程的心得,使我坚信这些人生的智慧完全可以改变我们的生活,提升我们的生命价值。

我相信,这些智慧的结晶也必将能帮助更多的人提升生活和生命的质量,迈向平衡式的卓越人生。这也是我17年来并且将直至我生命终止的那一刻都不歇不弃的人生目标。

我想,我们正在经历的这一生应该是一种平衡状态的人生,是身心健康、事业发展、感情婚姻、亲子教育、人际关系和物质财富6个方面和谐的人生。平衡,说来好像是一种简单平实的状态,却包含着近乎伟大的生活哲理。这就好像我们在学校里学习的时候,要学好语文、数学、地理、历史各个学科,避免偏科才能成为优等生一样,在生活中也需要平衡我们的各个方面,从而获得一种综合的、整体性的生命素质的完善。我们生活的烦恼和快乐几乎都与这6大主题有关,这也是我们之所以迷茫失落的缘由所在。因此,能否全面地修好这6门课,将关系到我们一生的快乐和幸福。

我清楚地知道,自己就像一名行者,在人生的旅途上漫漫前行,认真地走着每一步,每一步都浸没

着我对于人生、对于生命的虔诚，所以这一路走来我无所遗憾。以后的路我将依然坚定而执着地走下去，并愿意我们一起走下去，彼此并肩地过至于这充满挑战与新鲜期待的人生之路。此时，愿我以生命的感悟点燃你那份久违的为信念为卓越而曾经执着的激情，那么，让我们同行。

天使为什么会飞呢？我想不是因为有翅膀，而是因为天使没有包袱。我们这一路走来是不是因为背负了太多原本不必背负的犹豫、迟疑、困惑，是不是还在默许着那些平淡生活的摆布，是不是以为梦想和希望已经是谈笑间说说的话题了……但是我相信，纵然我们不是天使，没有翅膀，却有一种力量能够让我们飞翔，只要我们愿意，愿意以卓越的人生作为我们生命的方向，并同我一样为此坚定，为此展开我们心中的那一双充满力量的羽翼……翱翔……

尚致胜

2005年夏于北京

目 录

- 自我解嘲 / 2
- 有爱心的小孩 / 5
- 不受欢迎的人 / 8
- 好朋友 / 11
- 敌人的朋友 / 14
- 戴高帽子 / 17
- 人生就是沟通 / 20
- 沟通不等于诉说 / 24
- 提升沟通力的八零二零法则 / 29
- 沟通的目的 / 35
- 沟通障碍 / 54
- 搭建沟通桥梁 / 72
- 生涯改造计划第十七天 人际沟通 / 109
- 生涯改造计划第十八天 如何进行人际沟通 / 112

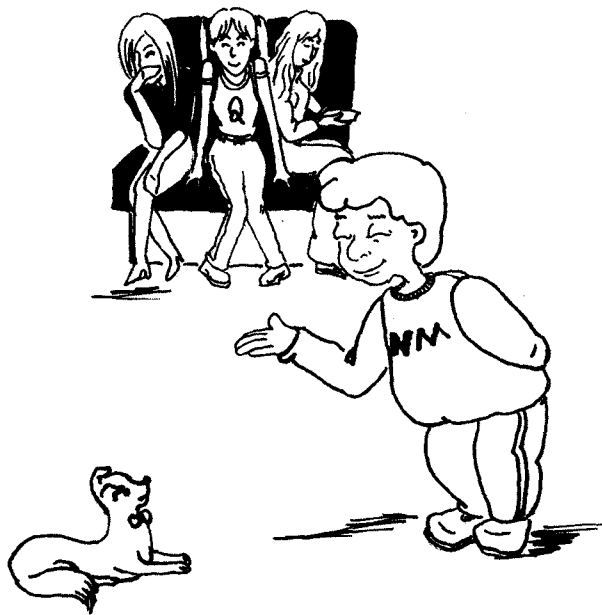
人生在世惟一值得拥有的就是幽默感。

——林肯·史华芬斯

自我解嘲

英国作家杰斯塔东是个大胖子，由于身体过于臃肿，行动比一般人迟缓，但他对自己的体型并不在意。

有一次他得意地对朋友说：“我是个比别人亲切三倍的国人。每当我在公车上让座时，便足以让三位女士坐下。”



与喜悦的人要同乐，与哀恸的人要同哭。

——《圣经》

有爱心的小孩

妈妈让自己的儿子去超市买一些东西,但是左等右等不见孩子回来,妈妈不由得着急起来。

半个多小时后,儿子终于回到家里。

“你刚才跑到哪里去啦?你知不知道我有多担心!”妈妈生气地说。

“对不起!妈咪!我在回家的路上遇见了我的朋友保罗,我必须帮助他才行!”

“他出了什么事?”妈妈紧张地问。

“他脚踏车坏啦!”

“你帮他修好了吗?”

“没有,我哪里会修那玩意儿!”

“那么你都在那儿做什么呀?”

“我陪他一起难过,好使他不至于太难过!”



获得朋友的惟一办法是先做别人的朋友。

——爱默生

不受欢迎的人

有一位老师要求全班同学以最快的速度写出他们不喜欢的人的姓名。

有些同学在30秒之内，仅能够想出一人，甚至有人想不出一个；而另一些学生竟一口气列出15个之多。

经过调查发现，那个拥有不喜欢的人数目最多的，他自己也正是最受众人所喜欢的。

大体而言，他们送给别人的批评，正是对他们自身的批评。