

梁瑜芳譯

HOW TO  
**101**

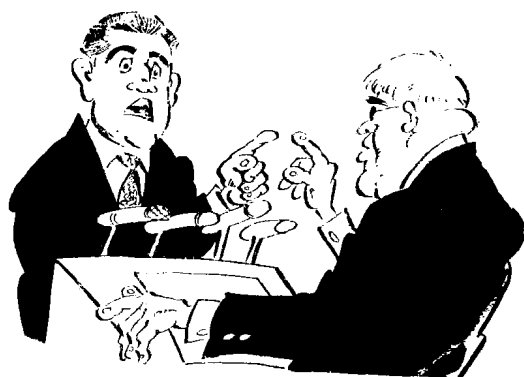
# 溝通 101



青木匡光 著  
Masamitsu Aoki

# 溝通 101

青木匡光著  
梁瑜芳譯



# 溝通 101

作者／青木匡光 譯者／梁瑜芳

發行人／胡子丹

出版經銷／國際文化事業有限公司

台北市博愛路二十五號六一二室

郵撥／〇〇〇三三五九三

電話／三三一八〇八〇・三六一四三七八

傳真／三三一八〇九〇

法律顧問／戴 遠律師

電腦排版／美家中英文電腦打字排版

印刷／振富印刷有限公司

公元一九九〇年十月初版

行政院新聞局局版台章字第〇二四八號

ISBN九五七—九四九五—二二—X

校對／陳美玲 林玉伶

著作權和版權請勿侵犯

本書售價新台幣貳佰元

中國名人傳記計劃出版一百種，繼續徵稿中。

|     |               |         |       |
|-----|---------------|---------|-------|
| 101 | 曹雪芹傳          | 周如昌著    | 140元  |
| 102 | 吳敬梓傳          | 程如恆著    | 120元  |
| 103 | 李白傳           | 田藝議著    | 140元  |
| 104 | 吳承恩傳          | 朱興著     | 120元  |
| 105 | 陸游傳           | 儲東潤著    | 140元  |
| 106 | 鄭板橋傳          | 謝一中著    | 120元  |
| 107 | 白居易傳          | 汪禔義著    | 200元  |
| 108 | 陶淵明傳          | 莊優銘著    | 140元  |
| 109 | 李商隱傳          | 董明鈞著    | 120元  |
| 110 | 辛棄疾傳          | 王鮑弟著    | 120元  |
| 111 | 慈禧太后傳         | 清·德齡郡主著 | 400元  |
| 112 | 武則天傳          | 霍必烈著    | 120元  |
| 113 | 唐太宗傳          | 白曉林著    | 100元  |
| 114 | 鄭成功傳          | 梅三強著    | 200元  |
| 115 | 成吉思汗傳         | 艾奇爾譯    | 100元  |
| 116 | 諸葛亮傳          | 曾曉時著    | 100元  |
| 117 | 光緒皇帝傳         | 張崇著     | 120元  |
| 118 | 晉文公傳          | 鄒律著     | 150元  |
| 119 | 楊貴妃傳          | 霍必烈著    | 120元  |
| 120 | 李自成傳          | 佚名著     | 100元  |
| 121 | 武松傳(上下二册)鄧光斗著 |         | 計400元 |
| 122 | 王昭君傳          | 平肖生著    | 140元  |
| 123 | 杜秋娘傳          | 高旅著     | 150元  |
| 124 | 穆桂英傳          | 柳英吟著    | 100元  |
| 125 | 臥虎令傳          | 尤明著     | 200元  |
| 126 | 伍子胥傳          | 費駿良著    | 200元  |
| 127 | 西施傳           | 張雁著     | 140元  |
| 128 | 王莽傳           | 田議著     | 120元  |
| 129 | 岳飛傳           | 霍必烈著    | 140元  |
| 130 | 文天祥傳          | 霍必烈著    | 120元  |

中國名人傳記計劃出版一百種·繼續徵稿中。

|     |           |      |       |
|-----|-----------|------|-------|
| 131 | 蘇東坡新傳     | 馮京著  | 120元  |
| 132 | 蒲松齡傳      | 傅賴會譯 | 100元  |
| 133 | 李清照傳      | 若童著  | 120元  |
| 134 | 屈原傳       | 寧新著  | 100元  |
| 135 | 王安石傳      | 楊自譯  | 120元  |
| 136 | 司馬遷傳      | 霍必烈著 | 120元  |
| 137 | 孫子傳       | 陳柏舟譯 | 120元  |
| 138 | 王陽明傳      | 文君妃譯 | 120元  |
| 139 | 韓愈傳       | 文君妃譯 | 120元  |
| 140 | 黃巢傳       | 吳法著  | 120元  |
| 141 | 朱元璋傳      | 霍必烈著 | 140元  |
| 142 | 劉邦傳       | 丘引譯  | 100元  |
| 143 | 漢武帝傳      | 丘引譯  | 120元  |
| 144 | 秦始皇傳      | 陳明誠著 | 120元  |
| 145 | 曹操傳       | 邱挺祥譯 | 120元  |
| 146 | 洪秀全傳      | 彭大雅著 | 140元  |
| 147 | 石達開傳      | 任明實著 | 200元  |
| 148 | 李秀成傳      | 任明實著 | 140元  |
| 149 | 趙匡胤傳      | 林傑斌譯 | 120元  |
| 150 | 項羽傳       | 文君妃譯 | 120元  |
| 151 | 戴笠新傳(一二三) | 鄒郎著  | 各150元 |
| 152 | 林則徐傳      | 章欣著  | 150元  |
| 153 | 康有爲傳      | 葉妍譯  | 120元  |
| 154 | 蔡松坡傳      | 彭本樂著 | 200元  |
| 155 | 韓復榘傳      | 陳立宗著 | 120元  |
| 156 | 汪精衛傳      | 王美真編 | 120元  |
| 157 | 袁世凱傳      | 霍必烈著 | 140元  |
| 158 | 齊白石傳      | 劉凱編  | 120元  |
| 159 | 秋瑾傳       | 山木著  | 120元  |
| 160 | 唐三藏傳      | 謝重光著 | 140元  |

中國名人傳記

計劃出版一百種，繼續徵稿中。

|     |      |      |      |
|-----|------|------|------|
| 161 | 李後主傳 | 謝重光著 | 140元 |
| 162 | 李鴻章傳 | 霍必烈著 | 140元 |
| 163 | 張飛傳  | 霍必烈著 | 120元 |
| 164 | 吳三桂傳 | 霍必烈著 | 140元 |
| 165 | 關雲長傳 | 霍必烈著 | 120元 |
| 166 | 曹丕新傳 | 方北辰著 | 140元 |
| 167 | 司馬懿傳 | 方北辰著 | 140元 |
| 168 | 袁紹傳  | 方北辰著 | 140元 |
| 169 | 李蓮英傳 | 霍必烈著 | 140元 |
| 170 | 柳宗元傳 | 謝重光著 | 140元 |
| 171 | 徐文長傳 | 山木著  | 120元 |
| 172 | 賽金花傳 | 霍必烈著 | 160元 |
| 173 | 海瑞傳  | 山木著  | 160元 |
| 174 |      |      |      |
| 175 |      |      |      |
| 176 |      |      |      |
| 177 |      |      |      |
| 178 |      |      |      |
| 179 |      |      |      |
| 180 |      |      |      |
| 181 |      |      |      |
| 182 |      |      |      |
| 183 |      |      |      |
| 184 |      |      |      |
| 185 |      |      |      |
| 186 |      |      |      |
| 187 |      |      |      |
| 188 |      |      |      |

# 新知文庫目錄一百種一百冊

|                     |        |      |
|---------------------|--------|------|
| ①心靈學入門 (心理)         | 橋本健著   | 陳明誠譯 |
| ②趣味的邏輯 (心理)         |        | 劉雙翼著 |
| ③拒絕的藝術 (心理) **      | 史密斯著   | 李永久譯 |
| ④深層語言學 (心理)         | 多湖輝著   | 陳 琴譯 |
| ⑤頭腦的突破 (心理)         | 多湖輝著   | 魏正本譯 |
| ⑥快眠的奧秘 (心理)         | 長谷川和夫著 | 劉秋岳譯 |
| ⑦我怎樣出生的 (生理) **     | 傅如傑等著  | 鄒化民譯 |
| ⑧現在就做 (心理) *        | 白麗絲著   | 蔡鴻璵譯 |
| ⑨語言心理戰 (心理)         | 多湖輝著   | 胡子丹譯 |
| ⑩隱藏的自我 (心理)         | 楊 格著   | 吳若璋譯 |
| ⑪頭腦鐘錶學 (心理)         | 石川弘義著  | 徐代德譯 |
| ⑫怎樣對自己說話 (心理) **    | 雪 德著   | 謝宗哲譯 |
| ⑬親密行爲 (心理) **       | 莫理斯著   | 黃 潔譯 |
| ⑭如何在四十歲以前成功 (勵志) ** | 戴 路著   | 王全美譯 |
| ⑮如何創造自己 (勵志)        | 皮 爾著   | 胡子丹譯 |
| ⑯自我與他人 (心理)         | 賴 恩著   | 李永久譯 |
| ⑰思想與心理 (心理)         | 梭羅士著   | 陳順吉譯 |
| ⑱兩性差距 (心理)          | 韋 娜著   | 李永久譯 |
| ⑲最後的夏天 (文學)         | 赫曼赫塞著  | 陳順吉譯 |
| ⑳分裂的自我 (心理)         | 賴 恩著   | 李永久譯 |
| ㉑生龍活虎過一生 (勵志)       | 皮 爾著   | 陳順吉譯 |
| ㉒幸福生活的信念 (勵志)       | 皮 爾著   | 胡子丹譯 |
| ㉓趣味心理學 (心理)         | 幽 門著   | 王 藩譯 |
| ㉔約會的藝術 (心理)         | 婁 弗著   | 胡子丹譯 |
| ㉕嫉妬心理學 (心理)         | 陀摩武俊著  | 歐明昭譯 |
| ㉖改變人生的書 (勵志)        | 皮瑞拉著   | 廖芳玫譯 |
| ㉗如何成爲成功經營者 (企管)     | 保羅蓋蒂著  | 羅寶蘭譯 |
| ㉘大頭腦 (心理)           | 岡田康彥著  | 何季仲譯 |
| ㉙幼兒的心理 (婦幼)         | 波多野勳子著 | 柳麗華譯 |
| ㉚行爲語言的奧秘 (心理)       | 法斯特著   | 陳明誠譯 |
| ㉛錦囊人生 (勵志)          |        | 趙予宗著 |
| ㉜怎樣克服人性的弱點 (勵志)     |        | 霍必烈著 |
| ㉝女性的力量 (心理)         | 卡乃基夫人著 | 楊 貞譯 |
| ㉞性與人生 (哲學)          |        | 霍必烈著 |

- |    |                            |          |       |       |
|----|----------------------------|----------|-------|-------|
| 35 | 語意與心理分析 (心理) **            | 白恩著      | 謝玉麗   | 王引子譯  |
| 36 | 表情語言的奧秘 (心理) *             | 懷脫賽著     | 葛又平譯  |       |
| 37 | 自私的藝術 (心理) **              | 蘇思門著     | 張慧香譯  |       |
| 38 | 讀人如讀書 (心理)                 | 芮堡著      | 李永久譯  |       |
| 39 | 想知道而不敢問的性生理答問 (生理)         | 大衛魯本著    | 任緒譯   |       |
| 40 | 心智的奧秘 (心理)                 | 哈里·羅茵著   | 木易譯   |       |
| 41 | 科學的面相 (心理)                 | 泰勒斯·馬爾著  | 陳允錢譯  |       |
| 42 | 社交的藝術 (心理)                 | 芭芭拉·華特著  | 楊清如譯  |       |
| 43 | 不說也是要說不 (心理) *             | 赫爾泊·范鐵漢著 | 李永久譯  |       |
| 44 | 隱秘的語言 (心理)                 | 芮堡著      | 張慧香譯  |       |
| 45 | 冷眼人生 (勵志)                  |          | 霍必烈著  |       |
| 46 | 性生理圖解剖 (生理)                | 迪克生著     | 鄭化民譯  |       |
| 47 | 如何發展超強記憶力 (心理) *           | 哈里·羅茵著   | 楊清如譯  |       |
| 48 | 罪、性、自我克制 (心理) *            | 皮爾著      | 張玉蓮譯  |       |
| 49 | 讀書記憶術 (勵志) *               | 多湖輝著     | 康平譯   |       |
| 50 | 我不怕自己 (勵志) *               | 皮爾著      | 翁寶惠譯  |       |
| 51 | 親密敵人 (心理) * 喬治·巴哈, 彼得·魏登合著 |          | 于平譯   |       |
| 52 | 三分鐘講演術 (勵志) *              | 諸星龍著     | 康平譯   |       |
| 53 | 胎教 (婦幼)                    | 井上日宏著    | 左秀靈譯  |       |
| 54 | 體態語言術 (心理)                 | 石川弘義著    | 李泰臨   | 賴國微合譯 |
| 55 | 突破心理學 (心理)                 | 多湖輝著     | 劉秋岳譯  |       |
| 56 | 步行健康法 (保健)                 | 阿久津邦男著   | 何季仲譯  |       |
| 57 | 輕鬆用功術 (勵志) *               | 多湖輝著     | 李笑臺譯  |       |
| 58 | 女性性向學 (心理)                 | 島田一郎著    | 區偉強譯  |       |
| 59 | 天才測驗 (心理)                  | 多湖輝著     | 王吟月譯  |       |
| 60 | 脊骨健康法 (保健)                 | 松原英多著    | 何季仲譯  |       |
| 61 | 自我暗示學 (心理)                 | 多湖輝著     | 劉秋岳譯  |       |
| 62 | 指壓健康法 (保健)                 | 皮得爾著     | 桂蘭君譯  |       |
| 63 | 頭髮健康法 (保健)                 | 近藤賢著     | 陳子思譯  |       |
| 64 | 心理測驗 (心理)                  | 前野八郎著    | 詹寶治譯  |       |
| 65 | 面相人生 (哲學)                  |          | 霍必烈著  |       |
| 66 | 孤獨心理學 (心理)                 | 箱崎總一著    | 馬輝譯   |       |
| 67 | 錯覺頭腦 (心理)                  | 獅崎一郎著    | 陳琴譯   |       |
| 68 | 如何表現自己 (勵志)                | 西居淳子著    | 陳冠源譯  |       |
| 69 | 自己看手相 (哲學)                 |          | 華山居士著 |       |



|                     |           |      |
|---------------------|-----------|------|
| ⑦⑩外國奇風異俗（民俗）        |           | 趙大空譯 |
| ⑦⑪找回人類原點（心理）        | 安東尼著      | 程文銳譯 |
| ⑦⑫健康的避孕（生理）         | 小林拓郎著     | 翁修一譯 |
| ⑦⑬成長的畏懼（心理）         | 羅 汶著      | 易玲玲譯 |
| ⑦⑭幼兒的教育（婦幼）         | 井深大著      | 宋思萱譯 |
| ⑦⑮如何教育嬰兒（婦幼）        | 井深大著      | 宋思萱譯 |
| ⑦⑯怎樣生活得更好（勵志）       | 路琪爾著      | 林正一譯 |
| ⑦⑰女人妳的名字是能者（生理）**** | 大衛魯本著     | 黃美珊譯 |
| ⑦⑱一分鐘經理人（企管）        | 強 生著      | 但之乎譯 |
| ⑦⑲成功秘笈（勵志）          | 霍 克著      | 易玲玲譯 |
| ⑧①真正管理者（企管）*        | 史 脫 羅傑斯合著 | 白水真譯 |
| ⑧②女性奧秘（生理）**        | 瓊絲著       | 黃美珊譯 |
| ⑧③妊娠分娩330問（婦幼）*     | 佐藤圓枝著     | 柳麗華譯 |
| ⑧④怎樣快速致富（勵志）**      | 柯普梅爾著     | 張艾茜譯 |
| ⑧⑤怎樣要甚麼有甚麼（勵志）**    | 柯普梅爾著     | 白水真譯 |
| ⑧⑥怎樣得心應手（勵志）**      | 柯普梅爾著     | 張艾茜譯 |
| ⑧⑦怎樣想得更好（勵志）**      | 柯普梅爾著     | 易玲玲譯 |
| ⑧⑧怎樣做父母（婦幼）*        | 葛邁爾著      | 章衣萍譯 |
| ⑧⑨兩性漫談（生理）          | 南喜一著      | 任 明譯 |
| ⑧⑩不敢說出口的愛（生理）       |           | 爾東編著 |
| ⑨①犯罪的透視（心理）****     | 山根清道著     | 張大華譯 |
| ⑨②性崇拜（生理）*          | 卡 納著      | 方智弘譯 |
| ⑨③錯覺・偏見・固執（勵志）      | 大井晴策著     | 廖為智譯 |
| ⑨④電話創造財富（企管）        | 羅 曼著      | 林煥章譯 |
| ⑨⑤怎樣推銷妳自己（勵志）       | 施微亞著      | 白水真譯 |
| ⑨⑥心的管理術（心理）         | 岩井寬著      | 廖為智譯 |
| ⑨⑦消極的男人・囂張的女人（心理）   | 摩耐函著      | 尚慧芬譯 |
| ⑨⑧一分鐘老師（心理）         | 強 生著      | 蔡鴻璽譯 |
| ⑨⑨別把公事帶回家（企管）**     | 馬可夫著      | 胡 正譯 |
| ⑩①開放的婚姻*（心理）        | 奧尼爾著      | 關 山譯 |
| ⑩②性愛與文明***（心理）      | 佛洛伊德著     | 滕守堯譯 |

■一顆星\*售價100元；兩顆星\*\*售價120元；三顆星\*\*\*140元，  
四顆星\*\*\*\*160元，其餘均為80元。

## 目錄

### 前言

#### 第一章 溝通高手的囑咐

1. 尋找在人生舞台上與你同台演出的人／○○二
2. 光有知識的大腦袋成不了專業人員／○○四
3. 溝通的第一步：從搜集情報開始／○○六
4. 也有交不到朋友的人／○○八
5. 不通世故人情的人不夠資格與人溝通／○一〇
6. 內向型的人其實也是積極型的人／○一二
7. 以積極的姿勢迎接相識或情報／○一四
8. 勇於挑戰者的英姿令人著迷／○一六
9. 不要害羞，大大方方地向人求愛／○一八
10. 啓動引擎，向人類之旅出發／○二〇

## 第二章 開始與人溝通

11. 以自問自答使精神獲得重生／〇二四
12. 讓對方看到自己得意的一面／〇二六
13. 所謂「會說話」，就是懂得把握結束談話的關鍵時刻／〇二八
14. 自然就是人與人溝通的極境／〇三〇
15. 養成對方優先的習慣／〇三一
16. 貫徹 Give And Give／〇三三
17. 害羞的人是自我表現的落榜者／〇三六
18. 碰了壁就築一條迂迴道／〇三八
19. 把看不見的旗子揚起來／〇四〇
20. 有身為人生經營者的自覺／〇四二

## 第三章 讓我們來學習基本技術

21. 隨著韻律快意地享受交往／〇四六

22. 看熱鬧的好奇心是不可缺的／○四八
23. 給予對方好感的灌溉／○五〇
24. 先穩固立足之地，才能贏得信賴／○五二
25. 如沖浪般把握會話的起伏／○五四
26. 以「天季消新性服旅居學工」做為開場白／○五六
27. 身體語言上的五項禁忌／○五八
28. 高明的附和可以變成會話的伴奏／○六〇
29. 以知性的付出打開對方的心扉／○六二
30. 如何克服緊張／○六四

#### 第四章 擴大交友的方法

31. 出人意表地給人新鮮的印象／○六八
32. 最重要的是通過對方的濾光器／○七〇
33. 見面的舞台要靠自己佈置／○七二
34. 會話資料的收集法及調理法／○七四
35. 大小通吃以避免千篇一律／○七六

- 36. 女性資源也漸漸受到重視／〇七八
- 37. 高明的獵人會尋找大獵物／〇八〇
- 38. 依職業類別組成小集團／〇八二
- 39. 把重要的名片消化掉吧／〇八四
- 40. 如果參加宴會，一定得撈個夠本／〇八六

## 第五章 抓住人心的溝通技巧

- 41. 學習成功人士的行動原則／〇九〇
- 42. 製作統一的形象，採取正面攻擊法／〇九二
- 43. 不要受自己的成見所縛／〇九四
- 44. 精力充沛是自我宣傳的第一步／〇九六
- 45. 行動是最好的說明／〇九八
- 46. 盡量去擔任服務的角色／一〇〇
- 47. 無法表現自己的本來面目，就無法讓別人肯定你的價值／一〇二
- 48. 不合於情緒的道理是說不通的／一〇四
- 49. 間接自我宣傳法／一〇六

50. 向變色蜥蜴學來的品味哲學／一〇八

# 第六章 使友誼更持久的秘方

51. 將「我能為你服務嗎？」掛在嘴上／一二二

52. 當個好聽眾使對方成為能言善道的人／一二四

53. 服裝的品味和氣質成正比／一二六

54. 明快地說出話的重心／一二八

55. 勤於動筆／一二〇

56. 就算只是一通電話，也不要讓自己後悔／一二二

57. 幽默是溝通的金縷衣／一二四

58. 除去依賴的心情／一二六

59. 裝蒜也有善惡之分／一二八

60. 君子之交淡如水／一三〇

# 第七章 例行溝通之道

61. 聲音也有表情／一三四

- 62. 圓潤的措詞和清晰的口齒／一三六
- 63. 設法消除家人的不滿情緒／一三八
- 64. 與鄰居的相處之道，最要緊的是不要給對方添麻煩／一四〇
- 65. 上司、同事、部屬——縱式溝通的處方箋／一四二
- 66. 公司裡的男女交往要使用潛航法／一四四
- 67. 推薦你產生不同情趣的家庭式沙龍／一四六
- 68. 輕視婚喪喜慶會惹人笑話／一四八
- 69. 各付各的帳才是漂亮的交往方式／一五〇
- 70. 自我介紹要把握重點／一五二

# 第八章 在人際關係發生問題時

- 71. 成人吵架要留一條後路／一五六
- 72. 以六分勇氣和四分智慧來拒絕別人／一五八
- 73. 冷靜地應付反對或抵抗／一六〇
- 74. 換個角度對待討厭的人／一六二
- 75. 專心一致的努力才能愈挫愈勇／一六四

- 76. 忍受孤立必須和自己戰鬥／一六六
- 77. 有時也該丟棄請託人情／一六八
- 78. 「不順遂」會跟隨逃避的人／一七〇
- 79. 受到誤解時要立刻處理／一七二
- 80. 聽到不想聽的話題時／一七四

#### 第九章 知性溝通的秘訣

- 81. 找出接點，使對方說出他的想法／一七八
- 82. 訪問最好限時十五分鐘／一八〇
- 83. 感受人性的香味／一八二
- 84. 對手的存在是活力的來源／一八四
- 85. 行動才是計測人的指標／一八六
- 86. 活用金錢來增加人性資源／一八八
- 87. 在聚會中享受遊戲的感覺／一九〇
- 88. 人也有輕重緩急／一九二
- 89. 以拜訪或禮物造成驚喜／一九四



90. 製造氣氛的人必須了解自己的角色／一九六

第十章 有所為與有所不為之人際關係

91. 不計得失，「緣」遠流長／二〇〇

92. 所謂親密是遵守禮節，體貼入微／二〇二

93. 罵人也是一種藝術／二〇四

94. 喝酒隨興／二〇六

95. 為什麼要承諾無法履行的約定／二〇八

96. 言者無心聽者有意／二一〇

97. 儘量避免宗教與政治的話題／二一二

98. 人際資源之獲得需要時間／二一四

99. 勉強出手反而容易被識破／二一六

100. 寓樂於教／二一八

101. 完美的相逢，完美的離別／二二〇