

赵瑜◎编著

拥有正确的**沟通观念**才能不断
强化自己的**沟通力**

Rang Bieren xihuan nide
Shibazhong **Goutong**
Fangshi



让别人喜欢你的 18种**沟通方式**

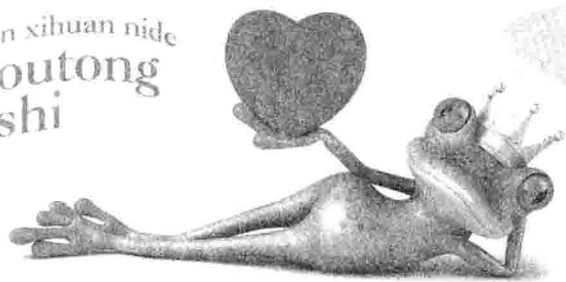
帮你找到**自己与人沟通**的
最佳方式，让你的人生变得更为快乐！

..... **人 际 沟 通 经 典**

人与人沟通时，是否懂得如何说话、说些什么话、怎么把话说到对方心坎里都取决于我们能否仔细地观察对方，以及对对方的想法和观念有没有一个清楚的了解。

 中国纺织出版社

Rang Bieren xihuan nide
Shibazhong **Goutong**
Fangshi



让别人喜欢你的 18种**沟通方式**

赵瑜◎编著

帮你找到**自己与人沟通**的
最佳方式，让你的人生变得更为快乐！

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

让别人喜欢你的18种沟通方式/赵瑜编著. —2版.

—北京:中国纺织出版社,2011.9

ISBN 978-7-5064-7289-0

I. ①让… II. ①赵… III. ①人际关系学—通俗读物

IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第026462号

策划编辑:苏广贵 责任编辑:向 隼

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京振兴源印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年9月第2版第5次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:19

字数:275千字 定价:29.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换





前言

滴水成河。同样,人、事中的大问题往往来自小问题,所以,对小问题的沟通显得尤为重要。

世界上没有完全相同的两片树叶,也没有完全相同的两种意识,人和人不同的思想意识构成了纷繁美丽的世界。也正是由于出发点不同,团体与团体之间、人和人之间不可能永远保持一致,难免会意见相左,会出现误会与争执,但关键在于怎样去解决这些问题。争执大多始于日常生活中鸡毛蒜皮的小事,一句笑话、一个脸色、一篇文章、一封书信、一道传闻、一件用具等都可以成为误会的导火索。

有些误会虽然初时不深,但若未及时消除,可能会随着时间的延长而愈益加深,甚至因而成为仇敌。

人生在世,精神的愉悦胜过一切,而和谐美好的人际关系无疑是构成愉快心情的重要因素。但是误会则使本就和谐或可以和谐的关系恶化,造成人际关系中的遗憾。所以说,这种因误会恶化的关系比直接的不良人际关系更糟糕。误会对美好关系的破坏。这种破坏并非主观的、有意识的、故意的,而只是因为互相的隔膜、意识的不可通性、感情的障碍所致。

争执既已形成,不论是你遭到了误解还是你误解别人,唯有互相沟通才能达到理解,使误会消除。遭遇误会时我们最需要做的就是用沟通代替争执!所谓“沟通”就是使“水沟”“畅通”,让管道无阻碍……

政府与人民之间的“管道”不畅通,造成了隔阂,需要沟通!

公司与职员之间有了“问题”,造成了误解,需要沟通!

朋友与同事间有了“误会”，造成了怨恨，需要沟通！

父母师长与孩子之间的“代沟”，造成了叛逆，需要沟通！

当我们思维不畅，总和自己过不去时，需要好好地静下来想一想，这也是一种沟通！

沟通，就是把人际交往的管道打通，让人与人之间没有误解、没有争执，让彼此开始交流、相互理解、产生共识。就像大禹治水，通过疏导，让敌人（水）变成朋友。

这是个需要沟通的年代：两国的争端，不应该只用打仗解决；夫妻有矛盾，不必破口大骂；会议上“水火不容”，可以沟通后“共同改进”……

总之，只要我们每一个人都能够学会会有耐心、有诚心地去与他人沟通，学会与他人求同存异，那么社会必将更加和谐，我们的生活也将更为美好。

因此，本书总结了我们能受他人欢迎的 18 种沟通方式，这些方式都经过实践的检验，希望它能帮您找到自己与人沟通的最佳方式，更好地与人沟通，让您的人生变得更为快乐！

编 者



第1章

和谐有序的沟通方式

要想构建和谐的社会关系,就离不开人与人之间的沟通。有一句俗话说得好:沟通不是万能的,但没有沟通却是万万不能的。

- 1 / 沟通改变我们的生活
- 3 / 沟通力是一种关键能力
- 5 / 没有不能沟通的事
- 7 / 没有解不开的结
- 10 / 别让情绪控制你的语言
- 12 / 设身处地地替他人着想
- 13 / 给别人留一条后路
- 14 / 得饶人处且饶人





第2章

察言观色的沟通方式

人与人沟通时,是否懂得如何说话、说些什么话、怎么把话说到对方心坎里都取决于我们能否仔细地观察对方,以及对对方的想法和观念有没有一个清楚的了解。

- 17 / 猜透对方的心思
- 19 / 从闲谈中破译对方心态
- 21 / 从人的表情去了解对方
- 24 / 注意言谈时的手势
- 25 / 学会和陌生人交谈
- 26 / 掌握找话题的艺术
- 27 / 巧妙缩短沟通的距离
- 30 / 方法因人而异





第 3 章

游刃有余的沟通方式

拥有正确的沟通观念才能不断强化自己的沟通力,让我们与他人相处时游刃有余。树立正确的沟通观念实际就是一个认识自我、改造自我、完善自我的问题,也就是加强自我修养的问题。



- 31 / 掌握正确的语言沟通方法
- 32 / 发挥非语言沟通的技巧
- 34 / 避免语言成为沟通的麻烦
- 35 / 不要让习俗成为沟通的障碍
- 36 / 正确扮演沟通中的角色
- 37 / 个性缺陷也是沟通的敌人
- 37 / 摆脱心理因素对沟通的影响
- 38 / 不断强化正确的沟通观念
- 39 / 做一个善于与人相处的人
- 40 / 增加你的感情投资
- 41 / 多站在对方立场考虑问题
- 42 / 正确对待“特殊”人物
- 44 / 不同的场合扮演不同的角色





第4章

大方得体的沟通方式

毫无疑问,我们的沟通技能不是与生俱来的,因此要不断地学习和有意识地训练它,只有不断总结经验,了解、掌握并强化你的沟通技能,我们才能在与他人沟通的过程中大方得体,赢得他人的认可。

- 47 / 与人沟通就要寻求同步
- 50 / 学会寻找共同的感觉
- 50 / 投其所好是个不错的技巧
- 51 / 善于运用语言的力量
- 52 / 注意沟通时的语调与表情
- 53 / 善于提出明确指示
- 55 / 不妨给对方施加思维压力
- 56 / 让对方依照你的思路行事
- 57 / 给对方施加感情压力
- 57 / 与他人认真对话
- 58 / 言谈间要避免的错误
- 60 / 信息传递要清晰
- 60 / 给你的沟通制订行动计划
- 61 / 一定要关注反对的声音
- 62 / 选择沟通媒介要因人而异





第 5 章

用心倾听的沟通方式

在日常工作和生活中,人们往往把沟通能力等同于读、写、说的能力,却忽视了沟通的一种重要技能,即倾听。事实上,我们在日常工作、生活中有近 40% 的时间用于倾听。

- 63 / 做一个懂得倾听的人
- 64 / 把倾听当作一种艺术
- 66 / 掌握积极倾听的方法
- 68 / 此时无声胜有声
- 68 / 别让自己成为录音机
- 69 / 肯定与激励
- 71 / 兼听则明,偏听则暗
- 71 / “敬请指教,不吝赐教”
- 73 / 不善倾听的若干表现
- 74 / 创造良好的倾听环境
- 75 / 集中精力进行倾听
- 75 / 只有用心才能听得见
- 80 / 尝试使用开放性动作
- 80 / 适时适度地提出问题
- 82 / 必要的时候保持沉默





第 6 章

如沐春风的沟通方式

赞美对于每个人都是非常重要的,因此,当我们与他人打交道的时候适当地赞美对方,可以使对方感到被尊重,并使其更加自信,从而增进双方的感情。

- 83 / 赞美是一种美德
- 84 / 赞美也需要目光远大
- 85 / 学会赞美,马到成功
- 86 / 赞美要因人而异
- 88 / 赞美开路,一拍即合
- 90 / 力气使在节骨眼上
- 91 / 退一步海阔天空
- 92 / 明察秋毫,意义重大
- 93 / 把握实质,出奇制胜
- 95 / 向前一厘米就是深渊
- 96 / 一点新意,一片天空
- 97 / 面对胖人就不说瘦话





第7章

诙谐机智的沟通方式

在某些尴尬的场合或者困境中我们要善于巧妙地运用诙谐机智的语言来应对他人的难堪、挑衅等。这样不仅缓解气氛,还能引导沟通朝自己有益的方向前进。

- 99 / 说话不要“太直”
- 100 / 巧用谐音摆脱困境
- 102 / 幽默的语言可以解围
- 103 / 出其不意,反唇相讥
- 104 / 一语双关,巧达目的
- 106 / 另辟蹊径,曲径通幽
- 107 / 引石攻玉有奇效
- 108 / 虚张声势的语言技巧
- 110 / 将错就错的应变技巧
- 112 / 自我调侃,化解尴尬
- 112 / 用好口才化解窘境
- 114 / 以其之道还治其身
- 115 / 巧妙运用激将法





第 8 章

因人而异的沟通方式

在工作、生活和学习中,为了合作、就业、升学等我们总是要和不同的人打交道,打交道就要沟通。沟通顺利,则工作、生活、学习也会更顺利。因此,一定要学会因人而异的沟通技巧。

- 117 / 谨慎地与同事沟通
- 118 / 一定要牢记同事的名字
- 118 / 如何与事业伙伴沟通
- 120 / 与上级的沟通要有技巧
- 122 / 善于兼并上司的立场
- 123 / 上下级交流的要诀
- 124 / 与异性沟通的密招
- 127 / 赞美挂在口,同学朋友伴你走
- 128 / 与父母沟通关键在于感恩
- 130 / 与老年人沟通要讲究方法
- 132 / 与孩子沟通有技巧





第9章

待人以诚的沟通方式

待人以诚是人际交往中的润滑剂,掌握了待人以诚的沟通技巧,可以大大提升我们的沟通能力。因此,我们要学会通过真心地寒暄和问候、诚挚地交谈和赞美等适时地与他人进行的情感沟通。

- 135 / 敢于承认错误
- 136 / 信守每一个承诺
- 136 / 坦诚待人
- 137 / 与人增进了解与信任
- 140 / 尊重他人是一个重要原则
- 141 / 时刻不忘道声谢
- 142 / 道歉需诚意
- 143 / 对朋友要真心
- 144 / 真话最动人
- 146 / 与朋友谈笑自如的技巧
- 147 / 与朋友寒暄的多种方式





第 10 章

以情动人的沟通方式

与人沟通要学会以情动人,在沟通的语言中倾注自己的真实感情,这样才能赢得他人的友谊和真诚。只有这样才能谈得惬意,才能赢得最真挚的爱意,让两颗心在沟通中靠得更近。

- 149 / 要懂得以情动人
- 151 / 掌握表达情感的技巧
- 153 / 表达感情要掌握一定的分寸
- 153 / 让你的语言发自内心
- 154 / 至诚足以感人
- 156 / 学会给人以温暖的微笑
- 157 / 制造一点小小悬念
- 157 / 不显山露水,曲折含蓄
- 158 / 画龙点睛,借题发挥
- 159 / 大胆表达你的爱
- 160 / 用幽默来催化爱情
- 161 / 言语间多放点“蜜”
- 162 / 用悄悄话来表达爱意
- 163 / 向深爱的人道歉的技巧





第 11 章

成功面试的沟通方式

求职面试的关键在于与招聘者在很短时间内进行有效而积极的沟通,面对不同的招聘者和五花八门的面试问题,掌握令面试成功的沟通方式就十分重要。

- 165 / 做好求职沟通的准备
- 166 / 了解面试中的常见难题
- 169 / 面试时的注意事项
- 169 / 注重仪表,大方得体
- 171 / 见面握手不可或缺
- 171 / 正确介绍自己的情况
- 172 / 面试应答七种绝技
- 174 / 充分表现自己
- 174 / 该离开时不要犹豫
- 175 / 运用审时度势的方法
- 176 / 运用以柔克刚的策略
- 177 / 运用分步到位的策略
- 177 / 运用直言相告的策略
- 178 / 运用坚持主见的策略
- 178 / 运用坦诚制胜的策略





第 12 章

铁齿铜牙的沟通方式

能与客户进行恰到好处的沟通是一个推销员能够成功的关键,因此,要成为一个优秀的业务员就要从培养自己的铁齿铜牙的口才入手。



- 179 / 练出一张推销的铁嘴
- 180 / 说话不单纯是为了表达
- 181 / 会说还要懂得会听
- 181 / 说话要通俗易懂
- 182 / 站在对方的立场说话
- 183 / 不要伤害对方的自尊心
- 183 / 恭维是一种美德
- 184 / 必须克服的坏习惯
- 185 / 推开“寒暄”之门
- 187 / 掌握高超的沟通技巧
- 188 / 培养沟通所要的基本素养

