

培训师资源库系列丛书



发“21188”到

106900292251

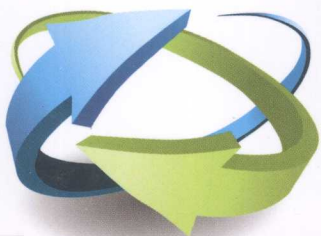
成为世纪畅优会员,可阅读更多图书,获得增值在线课程(教学资源)

50 COMMUNICATIONS ACTIVITIES, ICEBREAKERS, AND EXERCISES

50种沟通活动及 破冰练习

(美)彼得·R·加伯 (Peter R. Garber) 著

赵红 吴培培 译



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

013068877

F272.9
427

培训师资源库系列丛书

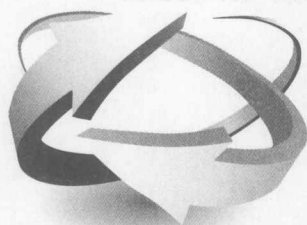
50 COMMUNICATIONS
ACTIVITIES, ICEBREAKERS,
AND EXERCISES

50种沟通活动及
破冰练习



(美)彼得·R·加伯 (Peter R. Garber) 著

赵红 吴培培 译



北航

C1676338

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

F272.9
427

Peter R. Garber: 50 Communications Activities, Icebreakers, and Exercises

Copyright © 2008, Peter R. Garber

This translation is published by arrangement with HRD Press, Inc.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of the publisher.

本书中文简体字版由 HRD Press, Inc. 授权电子工业出版社独家出版发行。未经书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何内容。

版权贸易合同登记号 图字: 01-2012-6593

图书在版编目(CIP)数据

50 种沟通活动及破冰练习 / (美) 加伯 (Garber, P.R.) 著; 赵红, 吴培培译. —北京: 电子工业出版社, 2013.9

(培训师资源库系列丛书)

书名原文: 50 Communications Activities, Icebreakers, and Exercises

ISBN 978-7-121-21188-1

I. ①5… II. ①加… ②赵… ③吴… III. ①企业管理—组织管理学 IV. ①F272.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 180572 号

责任编辑: 刘淑敏

印 刷: 三河市鑫金马印装有限公司

装 订: 三河市鑫金马印装有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 16.25 字数: 201 千字

印 次: 2013 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 42.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

译者序



去年此刻，梅雨笼罩着上海。我在密密麻麻的英文字母间穿梭，在英文与中文的反复切换中，绞尽脑汁寻找最贴切的表达。对我这个地地道道的北方人来说，早已忘却那时申城的天气有多潮湿、多温吞。只记得自己沉浸在翻译的日子里，一个单词一个单词地爬梳，就像孕育一个新生命般，体味着寂寞中的充实和喜悦。

今年的此时，我在干爽是北京，开始新的生活。冥冥中似乎有一条线，把我与电子工业出版社拉得更近，也让我更方便地去关心自己辛苦孕育的“果实”——《50种沟通活动及破冰练习》编辑加工情况。欣闻本书即将正式出版，内心沉积的等待一下子化做欢欣雀跃的冲动，让我内心开始翻涌着许多情愫。

不曾经历，怎知其中艰辛。一直以来，我都以挑剔的读书者自居，哪本书不合口味，我都会犀利地挑出个一二三来。遇到翻译的图书，我更是会对译者的翻译水平来个锱铢必较。真正做了译者才知道，这是一个辛苦活儿，也是一个良心活儿。

想想那时的自己，每天对着某个不确定的单词斟酌再三；即使知道了单词的意思，又要和上下文连贯起来；即便连贯起来，还要找到最“通情达意”的表述。怕翻译得生硬，但更怕语言华美却不准确的自我发挥。

其中的“分寸”如何拿捏，很是考验译者水平的。

不过，认认真真爬梳翻译下来，却也像是耕耘过后等待收获般，有一种由衷的喜悦。自己亲手栽种的果实，口感如何，营养如何，卖相如何，消费者会不会喜欢，这都成为自己最想知道的问题。

现在，《50种沟通活动及破冰练习》即将面世。作为一名幕后译者，自己也王婆卖瓜自卖自夸一回。这绝对是一本通俗易懂、深入浅出、实用性强的沟通交流教程。它就像一本你可以随时揣在兜里的交流沟通“红宝书”，它贴心又周到地把你可能遇到的所有沟通困境一一列举出来，用最易掌握的课程指导模式，面面俱到地告诉你，不管你身处怎样的沟通交流情境，总有一种方法能让你摆脱沟通障碍，成为众人面前那个自信满满、表达自如的沟通者。

原书作者彼得·R·加伯不愧是一名沟通导师。他在讲述每种活动的时候，都寓教于乐，通过游戏来穿针引线，让你在游戏中领会沟通精髓。所以，阅读本书，你一定会笑着、思考着、表达着变成一名乐在其中的沟通者。

有幸成为本书中文版的译者，我要感谢作者彼得·R·加伯，用他多年的经验奉献出这本充满智慧、乐趣、充满知识和经验的好书；我也要感谢电子工业出版社给我这样的机会，尤其是要感谢吴亚芬编辑“牵线搭桥”，才让我与一本好书邂逅相逢；感谢王荣编辑的编辑校对，才让本书能以更完美的状态出炉。当然，还要感谢我的朋友吴培培，谢谢她帮助我完成本书部分篇目的翻译，同时感谢林慧梅、刘莉、孙啸在翻译中给予的大力支持。

茫茫书海间，能与一本好的外文书相遇相知，能有幸把它翻译成中文，推荐给广大读者，这是我们译者最大的荣耀。笔者能力有限，未能做到最好，内心诚惶诚恐。衷心期待广大读者朋友的批评指正。听到你们的声音，会给我的前行带来更大的勇气和更多的动力。

赵红

前言



沟通在我们的日常生活中占据着至关重要的地位。我们很难想象有哪件事情的开展不需要沟通。在忙忙碌碌的世界里，我们有时会忽略沟通在成功、人际关系及最重要的幸福生活中所起到的重要作用。但是，沟通的确在人生的所有追求中都扮演了一个重要角色。

以下是 50 种沟通、破冰活动及训练，帮助学员每天在面对多种沟通挑战时能具备相应的知识，从而有效地处理问题。每个活动的设计都是为了让学员更好地理解沟通的某些层面上的问题，获得专业技巧或竞争力。它们让学员了解沟通中全新的、与往常不同的方法。学员从中也会发现这些训练不仅有用而且很容易记住。

希望学习和参加这些沟通活动的你们，能和我一样，在经历这三个成为更优秀的沟通者的阶段中，乐在其中。每个活动都是经过检验、持久有效的。享受这些活动带给你的乐趣，并把它们运用到你以后的生活中吧！

彼得·R·加伯

目 录



第 1 部分 沟通原则	1
1. 沟通是一门艺术	3
2. 沟通时间	7
3. 沟通是核心	11
4. 我知道你认为你明白了	15
5. 沟通模型	19
6. 倾听困境	25
7. 互动式倾听技巧	31
8. 倾听中的坏习惯	35
9. 关于倾听的问卷调查	39
10. 倾听水平的 7 个级别	45
11. 无声的信息	49
12. 沟通的 3 个级别	51
13. 非语言的倾听测试	59
14. 记忆法则	63

15. 遗忘法则.....	69
16. 词语的含义.....	73
17. 沟通圈.....	77
18. 注意力持续时间.....	83
19. 倾听的意义.....	89

第2部分 沟通入门..... 93

20. 桌卡上的名字.....	95
21. 重复介绍.....	97
22. 圆形、方形、三角形或Z形.....	99
23. 相互介绍.....	101
24. 理想的事业.....	103
25. 写出学员的名字.....	105
26. 关于你名字的故事.....	109
27. 昵称游戏.....	111
28. 自我介绍游戏.....	113
29. 卡片匹配.....	117

第3部分 沟通练习..... 131

30. 阅读测试.....	133
31. 最长的线.....	137
32. 色块.....	141
33. 听从指示.....	143
34. 关于火车的故事.....	147
35. 字母S计数.....	151
36. 沟通中止.....	157

37. 将句子补充完整	161
38. 快速问答	165
39. 语调练习	167
40. 婚礼的故事	173
41. 谁是凶手	179
42. 读图解谜	185
43. 创意童话	189
44. 传言	195
45. 鞋店的故事	201
46. 两只驼鹿的故事	207
47. 沟通风格	209
48. “噢”	215
49. 词汇游戏	219
50. 集换卡	239

第 1 部分

沟通原则





50 Communications

Activities, Icebreakers, and Exercises



1. 沟通是一门艺术

说明

沟通更像一门艺术，而不是一门科学。世上没有哪种正确或错误的沟通方式，也没有设定绝对的规则让你来遵守。

时间要求

20 分钟

目标

向学员指出，每个人都在以自己感觉最轻松和最有效的风格和方式进行沟通。就像艺术一样，沟通也能不受形式和类型的限制，每个人都能拥有自己独一无二的沟通方式。

资料

讲义 1-A

内容

1. 给学员分发讲义 1-A。
2. 通过提问，了解学员是否认可这种说法，并说明原因。

3. 指出沟通中存在特定的原则和程序（见本书第一部分的其他内容）。这里有具体的、完善的原则和主题，但也有上千种不同的形式。

4. 有效沟通的方式不存在对错之分。

5. 每个人都拥有自己的沟通方式，并能演变出成千上万种有效的沟通形式。最重要的是，人们是以一种真诚和坦率的、轻松自在的方式与他人沟通。很少有人能以不适合自己的或不自然的方式实现有效沟通。

提问及总结

请学员回答，他们是否曾尝试以一种不适合自己的方式或风格进行沟通。如果这样做过，当时为他的有效沟通带来了怎样的阻碍。

难度等级

低

拓展及补充

在展示或分享讲义 1-A 之前，通过提问，了解学员认为沟通是一门艺术还是一门科学。如果你听到的回答是，他们更倾向于沟通是一门科学，那继续追问他们为什么会如此认为。要求学员以统一、准确的术语进行回答。问问学员，他们是否能以这样的方式来定义沟通。



沟通与其说是一门科学，不如说更像一门艺术。



2. 沟通时间

说明

在这个活动中要呈现我们与他人沟通所用的时间。

时间要求

20 分钟

目标

展示我们实际花费在与他人沟通中的时间量。

资料

讲义 2-A

内容

1. 问问学员，他们觉得与别人的实际交流需要花多长时间。
2. 允许小组提供他们所估计的时间，把这个时间写在挂纸板或纸张上。
3. 展示讲义 2-A。重点强调讲义中的数据：在你醒着的时间里，有 70% 的时间花在了某种方式的交流上。而在交流中，你会花大约 16% 的

时间来读，9% 的时间来写，30% 的时间来说，45%的时间来听。

4. 问学员他们是否对交流的平均时间，尤其是用来倾听的时间数据——45%感到吃惊。

5. 指出各项占比可能会因人而异。例如，有些人可能在说上花的时间超过 30%，而在听上花的时间少一些。

提问及总结

解释一下，这些数据对我们始终坚持成为更优秀的沟通者的信念影响颇深。我们的交流技巧在追求自我成功，甚至在人生幸福中扮演着很重要的角色。问问学员，他们认为自己在实际与人沟通中，会在每个环节花多少时间。他们是如何打破各个沟通环节的时间平衡，从而使自己的生活发生改变。

难度等级

低到中级

拓展及补充

鼓励学员去设定目标，来改变沟通活动中每个环节的时间量，并按照自己期望的结果去完成任务。问问学员，他们是否相信与他人的关系最终可以得到改善，又如何去改善。