

The Minimalist  
Communication

The art of Making  
Communication Simple

# 极简 沟通

张零◎著

让沟通化繁为简的学问

没有解决不了的问题，只有不会沟通的人。极简沟通就是以四两拨千斤应对一切沟通难题，让你成为卓越人士的处世哲学。

本书通过一套场景应用系统，两个化繁为简的秘诀，三个原创工具，四种价值创造途径，帮助你通过沟通影响他人、解决问题。



中国纺织出版社有限公司

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位



中国纺织出版社有限公司

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位

## 内 容 提 要

沟通时时刻刻存在于我们每个人的工作和生活中，也时时刻刻影响着我们的生活质量和工作效率，因此，高质量的沟通是每个人都迫切需要的。本书共分为六部分，分别介绍了极简沟通的必要性，极简沟通的核心原则，极简沟通的目标模型，极简沟通的状态模型，极简沟通的ACE系统及实践应用场景，全面介绍了如何将复杂的沟通简单化，是读者提高沟通质量、沟通效率的工具书。

## 图书在版编目（CIP）数据

极简沟通：让沟通化繁为简的学问 / 张零著. —  
北京：中国纺织出版社有限公司，2020.5  
ISBN 978 - 7 - 5180 - 7166 - 1

I. ①极… II. ①张… III. ①心理交往—通俗读物  
IV. ①C912.11-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2020）第030069号

---

策划编辑：史 岩 责任校对：寇晨晨 责任印制：储志伟

---

中国纺织出版社有限公司出版发行  
地址：北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码：100124  
销售电话：010—67004422 传真：010—87155801  
http://www.c-textilep.com  
中国纺织出版社天猫旗舰店  
官方微博 <http://weibo.com/2119887771>  
三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销  
2020年5月第1版第1次印刷  
开本：710×1000 1/16 印张：16  
字数：196千字 定价：48.00元

---

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

# 自序

《极简沟通：让沟通化繁为简的学问》并不会教你如何快速减少沟通，也不分享任何直接粗鲁的沟通策略，它是一本告诉你如何让复杂的沟通简单化的工具书，认真学习这门学问可以让你在不同的沟通场景中，高概率地创造出卓有成效的沟通。

没有人希望自己的生活和工作，被毫无意义的沟通填满，这样的现状令人抓狂。因为讨厌面对大量缺乏价值的沟通，于是渴望这些沟通能够从自己的生活和工作立即消失。虽然我非常理解这些苦恼，但却从来不主张盲目减少沟通。原因很简单，沟通是任何人生活和工作的基础，为了刻意减少沟通而拒绝某些沟通，可能会带来灾难性的后果，让你的生活和工作变得更糟糕。那有什么更好的建议呢？其实相比于立即减少沟通，我们首先应该考虑如何提升每个沟通的质量。当我们让每个沟通卓有成效时，便不用重复进行很多类似的沟通，这本身就是一种高质量的减少。

过去十年我的工作，是让更多的人能够在不同的场景中，更容易地创造出高质量的沟通。为了更好地完成这个工作，我一直在寻找和探索沟通的方法论。我发现如果能够帮助人们让沟通化繁为简，那么大家就更有可能会独自创造出卓有成效的沟通。

从2013年开始，我基于这个理念，经过不断的探索和迭代升级，最终创建和发展出了极简沟通这个体系，也就是本书所要向你分享的内容。简

单地说，要让不同场景中的每个沟通化繁为简，你需要把握两个秘诀：聚焦本质和使用工具。聚焦本质，就是在沟通的过程中，懂得分配注意力，关注那些对沟通结果有重要影响的要素，你也可以理解为80/20法则；使用工具，则是善于利用一些工具让你在关键方面做得更好。不管在哪个场景，不管你遇到的沟通多么复杂，只要你能够把握这两个秘诀，你都可以将这些沟通化繁为简。极简沟通这门学问就是建立在这两个重要基础之上的。

影响沟通的因素非常多，但因为前面所说的两个秘诀，所以极简沟通只关注三个重要的方面：第一，你在和他人沟通时，所持有的信念是否恰当；第二，你的沟通目标是什么，是否使用了合适的路径；第三，你在沟通中的表达和行为，带给他人的情绪感受和价值认知。它们是我在实践和探索中发现的，是影响沟通结果的关键要素，它们可以简单地称为信念、目标和对象。极简沟通会给你提供三个经过持续迭代而发展出的工具，它们分别是：极简沟通核心原则、极简沟通目标模型、极简沟通状态模型。这些工具可以帮助你任何一个沟通中，持有更恰当的信念，选择更合适的沟通目标并懂得实现它们，创造出令沟通对象感觉舒适并富有价值的沟通。

大部分人并不想成为什么沟通专家，仅仅是希望自己能够在不同场景中，通过沟通得到更多的幸福和成功。因此，极简沟通是为了得到有效的沟通而创建。极简沟通除了给每个人提供工具，还会让人们将自己的沟通和这些工具连接起来。这个部分是由极简沟通ACE系统来实现的。这里的ACE分别是评估（Assess）、选择（Choose）和创建（Establish）的简称。很多人问我在极简沟通创建和发展中，最重要的是什么？我总是会告诉他们是迭代和进化。没有任何事物一开始就非常完美，美好的事物都是在一次又一次的迭代和升级中，才变得强大和完美。我的成长经历和极简沟通

的发展经历，让我深刻地领悟到了这一点。极简沟通在2013年时，还是一个模糊的想法，而今天已经是一门逻辑自洽、体系完整的学问。迭代和升级是极简沟通始终坚守的理念，未来更不会停止，而且我会和更多认可这门学问的人，共同对它进行迭代和发展。为了更好地迭代和升级极简沟通，我为此特别建立了极简沟通的网站，欢迎每个读者能够参与这门学问的发展，我相信极简沟通在大家共同的努力中，会逐渐变得更有生命力。

极简沟通，并不是一开始就称为极简沟通。曾经被我命名为：高情商沟通。这门学问中的三个工具，最早也分别被称为：高情商沟通核心原则、高情商沟通目标模型、高情商沟通状态模型。2018年我将这门学问的名字改为极简沟通。名称的改变是极简沟通迭代和进化的重要体现。情商和沟通有非常大的相关性，如果你希望获得卓有成效的沟通，那么一定要在沟通中觉察自己和他人的情绪，管理自己的情绪并创建积极的对话氛围。这是我将极简沟通，最初命名为高情商沟通的重要原因。后来我逐渐意识到，这门学问不但会帮助个人实现高质量的沟通，还可以让不同场景中复杂的沟通化繁为简。

《极简沟通：让沟通化繁为简的学问》能够成书，离不开很多人的共同努力。首先感谢我事业的合伙人同小宁、魏海斌，他们坚定地认可我所做的事情，在不同的阶段支持并推动我持续创作。如果没有他们的支持和鼓励，我可能难以投入大量的时间和精力，对极简沟通进行持续地迭代和发展。另外，还需要感谢我的同事郭焕利和张莉萍，她们在本书成稿的过程中与我一起优化书稿，修改其中的错误让这本书变得更好。除此之外，还有很多给予了我巨大支持和帮助的人，他们是我的家人和朋友，在我遭遇挫折的时候依然跟我在一起，他们是我生命中最重要的人，每一天我都满怀感激。

因为能力和时间所限，本书依然存在某些不足。欢迎大家在阅读本书的过程中向我分享你的宝贵建议，我会在极简沟通官网中设置相应的留言区，用心倾听大家的建议。未来在《极简沟通：让沟通化繁为简的学问》升级改版的时候，会全力解决大家反馈的问题。这是一本会持续迭代的书，我坚信随着时间的推移、经验的积累，它会变得更加完美，期待这种升级和发展的过程有你的参与！

2019年4月17日

张零 于深圳

## 目 | 录

# C O N T E N T S

### 第一部分

### 创造极简沟通

第 1 章 沟通为什么需要极简	002
沟通塑造了我们的世界	002
复杂的沟通困扰着很多人	004
极简是智慧的解决方案	007
如何让沟通化繁为简	008
第 2 章 极简的秘诀之聚焦本质	012
沟通发生的过程	012
如何聚焦沟通的本质	014
信念、目标、沟通对象	017
第 3 章 极简的秘诀之使用工具	020
工具让实现结果变得容易	020
极简沟通三剑客	022
关于三剑客工具的应用	025
■ 第一部分 小结	028

## 第二部分

**极简沟通核心原则**

第4章 信念与核心原则	030
沟通中被我们忽视的信念	030
沟通中的不恰当信念	032
极简沟通核心原则的建立	034
第5章 探索极简沟通核心原则	038
极简沟通平衡原则	038
极简沟通路径原则	040
极简沟通主体原则	042
极简沟通权益原则	045
第6章 应用和实践极简沟通核心原则	049
核心原则创造价值的基本途径	049
对极简沟通核心原则的常见误解	051
实践极简沟通核心原则	054
■ 第二部分 小结	056

## 第三部分

**极简沟通目标模型**

第 7 章 极简沟通目标模型	058
沟通中的目标	058
关于沟通目标的挑战	061
极简沟通目标模型	063
第 8 章 实现核心目标的路径	067
协作目标和它的实现路径	067
亲密目标与实现路径	072
影响目标与实现路径	077
第 9 章 组合目标的实现路径	082
认识四种组合目标	082
组合目标的主要特征	086
组合目标的实现路径	088
第 10 章 实践极简沟通目标模型	092
目标模型创造价值的四种途径	092
对目标模型的常见误解	095
实践极简沟通目标模型	098
■ 第三部分 小结	100

## 第四部分

**极简沟通状态模型**

第 11 章 沟通对象和状态模型	102
请重视你的沟通对象	102
人类的两种心理模式	104
极简沟通状态模型的建立	107
第 12 章 四种代表性沟通状态	110
代表性状态之友好型	110
代表性状态之风险型	113
代表性状态之破坏型	116
代表性状态之理想型	120
第 13 章 创造理想型的沟通状态	125
判断四种代表性状态	125
如何让他人拥有好的情绪感受？	128
如何让对方认知到更高的价值？	132
非理想状态改变指南	136
第 14 章 实践极简沟通状态模型	140
状态模型创造价值的基本途径	140
对极简沟通状态模型的误解	142
实践极简沟通状态模型	144
■ 第四部分 小结	146

## 第五部分

**极简沟通 ACE 系统**

第 15 章 极简沟通 ACE 系统的构建	150
沟通的场景	150
应对沟通的两种模式	151
极简沟通 ACE 系统的建立	153
第 16 章 ACE 系统的任务和框架	160
极简沟通 ACE 系统之评估任务	160
极简沟通 ACE 系统之选择任务	162
极简沟通 ACE 系统之创建任务	165
认识 ACE 系统的框架	168
第 17 章 ACE 系统的应用方向	171
沟通的三个阶段	171
每个阶段的方向	173
每个阶段的应用指南	175
第 18 章 ACE 系统的基础能力	179
评估任务的基础能力	179
选择任务的基础能力	182
创建任务的基础能力	184
六种基础能力的补充	187
■ 第五部分 小结	189

## 第六部分

**极简沟通实践篇**

第 19 章 在家庭场景实践极简沟通	192
与爱人沟通时实践极简沟通	192
与孩子沟通时实践极简沟通	196
与父母沟通时实践极简沟通	198
第 20 章 在职业场景实践极简沟通	203
与老板沟通时实践极简沟通	203
与同事沟通时实践极简沟通	207
与下属沟通时实践极简沟通	210
与客户沟通时实践极简沟通	213
第 21 章 在其他场景实践极简沟通	217
与朋友沟通时实践极简沟通	217
与陌生人沟通时实践极简沟通	220
与网络对象沟通时实践极简沟通	223
■ 第六部分 小结	226
参考文献	227
附录一 关键工具模型图	231
附录二 重点关键词简述	235
后 记	240

## 第一部分

# 创造极简沟通

越是能深刻认识沟通重要性的人，越会努力让沟通变得简单。如果沟通是简单的，那么我们会更容易在生活和工作中得到有效的沟通。如果沟通是复杂的，那么我们可能不得不面对大量失败的沟通。或许很多人会说，沟通的简单与复杂是自己无法决定的，我们只能被动地接受那些复杂而低效的沟通。其实我们有能力让复杂的沟通变得更简单，只要你愿意去寻找实现这个方法。《极简沟通：让沟通化繁为简的学问》是一门能够帮助你让沟通化繁为简的学问。

把一切不属于生活的内容剔除得干净利落，把生活逼到绝处，简化成最基本的形式，简单，简单，再简单。

——梭罗《瓦尔登湖》

## 第1章 沟通为什么需要极简

### 沟通塑造了我们的世界

很多人认为，沟通仅仅是交流和聊天。我认为沟通所代表的，远远大于这个范畴，沟通是我们和他人的互动与连接。每个人的生活、工作、社交都离不开沟通，沟通塑造着每个人的世界，沟通是我们生命中不可或缺的部分，因此，我们应该投入更多的时间和精力，来探索沟通，了解沟通对我们到底意味着什么……

#### ◎ 沟通无处不在

每天我们都需要花费很多时间，与他人进行交流和沟通。没有人是一座孤岛，很多研究表明，那些与家人、朋友有着密切联系的人，其寿命要比孤立的人平均长3.7年，与他人交谈还可以减少孤独感和疾病。

当我们和他人在一起时，沟通便会自然而然地发生，沟通是人们之间互动的重要途径，也是我们生活的一部分。有时候，我们可能不会谈论沟通，但是当你在谈论工作、生活等其他事情时，其实就是在沟通，只是你没有意识到沟通正在发生而已。

或许有的人会认为，孤岛并没有什么，一个人生活也很好。可是，当你真正处于被隔离的状态时，你就会感到非常地痛苦，虽然《鲁滨逊漂流记》是一本小说，但它很好地告诉了我们，一个人希望和其他人在一起的

愿望，有时候会非常强烈。尽管荒野小岛可以维持鲁滨逊的生存，但他依然强烈地想要离开那个荒芜人烟的世界。

### ◎ 沟通是其他能力的基础

沟通发挥基础作用的例子非常多，比如导购员销售商品，就需要良好的沟通能力。管理者在进行企业管理的过程中，有很多工作都与沟通有关。老师向学生分享知识的过程中也伴随着沟通。或许，你想成为一个优秀的导购员、企业管理者以及老师，为了成为这样的人，你可能会学习很多专业的知识，但却很容易忽视对沟通能力本身的培养。专业能力的提升是非常必要的，但我们同时也应该关注沟通这样的基础能力。成为一个善于沟通的人可以帮助你不同的工作做得更好。缺乏沟通的能力，即使你掌握了很多知识和技巧，也难以让你在某个领域变得出类拔萃。

### ◎ 沟通是解决问题的关键

人们在实现目标或创造价值的过程中，每天都要解决很多问题。虽然有一部分问题与沟通无关，比如电脑坏了类似的问题，但更多的问题都是与人相关的。比如，此刻你和同事的观点存在分歧，你需要说服合作伙伴接受你的方案，你需要和爱人修复关系的裂痕等，在解决这些问题时，沟通非常地重要，同时也是很好的途径。善于沟通的人，总是能够更好地解决这些问题，可以从生活和工作中得到更多的幸福与成功。与此相反，很多人因为缺乏良好的沟通能力，在生活和工作中屡屡受挫。例如，家明发现同事给自己提供的数据，存在一些误差，他需要跟同事重新核对这些数据，但是他用抱怨的语气指责同事，为什么给自己提供错误的信息，于是彼此开始了争吵，工作的事情也被耽误了。如果家明没有使用抱怨和指责的方式，那么他和同事一定可以高效地解决问题。

### ◎ 沟通让你更好地认识自己

不管是男人还是女人，老人还是小孩，对自我的探索都拥有强烈的兴趣。我是一个什么样的人？我和其他人有什么不同？这些问题，经常会被人们有意无意地提到。沟通是帮助我们认识自己的重要途径。沟通促进我们更好地认识自己，主要体现在两个方面，首先，通过沟通我们可以从他人的口中了解别人眼中的自己，这些反馈有助于让我们更全面地看待自己；其次，通过沟通我们可以发现自己和他人的差异，认识到自己的优势和不足，更好地与他人协作，共同创造价值。

前面我们通过四个方面：沟通无处不在、沟通是其他能力的基础、沟通是解决问题的关键、沟通让我们更好地认识自己，探索了沟通对每个人的意义。如果你希望自己的生活是美好的，工作是富有成效的，那么你就需要采取行动，追求它们，被动地等待并不会让我们得到这一切。影响我们获得成功和幸福的因素很多，沟通是这些因素中非常重要的一个，先让自己成为一个善于沟通的人。这个改变，可以让你更靠近自己所追寻的目标。

## ■ 复杂的沟通困扰着很多人

我们希望自己经历的沟通是顺畅简单的，但实际情况总与期待不同。我听过很多人抱怨说：为什么沟通这么复杂？要想让沟通变得简单有效，我们首先应该了解哪些因素让沟通变得复杂。

### ◎ 沟通本身充满了复杂性

沟通并不像很多人认为的那样，仅仅是对着一个人说话。其自身具有一定的复杂性，这种复杂性主要体现在四个方面。

首先，面对的沟通对象存在差异。生活和工作中，我们不是和某个人持续沟通，而是需要跟形形色色的人进行沟通，每个人都有自己的特点和