

<<图解卡耐基人际沟通术>>

图书基本信息

书名：<<图解卡耐基人际沟通术>>

13位ISBN编号：9787505727878

10位ISBN编号：7505727877

出版时间：2010-10

出版时间：中国友谊

作者：沟通达人工作室

页数：163

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<图解卡耐基人际沟通术>>

### 内容概要

戴尔·卡内基生于十九世纪，他所创造的卡内基训练，以及有关人际沟通的方法与理论，于二十世纪发挥了巨大的影响力，被许多人奉为追求成功的最佳工具。更有无数后人以其观念为蓝本，进一步地阐述建立人际关系的重要性及沟通的技巧。

在卡内基过世半个多世纪后的今日，他的影响力仍然无人能敌。本书即以卡内基的谋略与训练为本，将卡内基种种增进人际关系的理论与技巧，以简明、清晰、扼要的方式加以阐述，并辅以图解说明，促使内容能被迅速阅读与理解运用。

本书在架构上从简单理论说起，再谈个人技巧的培养，包括如何从心做起克服恐惧、个人口才的训练与养成等，然后扩张到人与人的互动，以及如何在团体与职场中取得优势。全书各页并摘录卡内基重要语录，供读者自省与励志。

## <<图解卡耐基人际沟通术>>

### 作者简介

耐尔·卡耐基

美国现代成人教育之父，著名心理学家和人际关系学家，20世纪最伟大的成功学大师。

早在20世纪上半叶，卡耐基以其对人性的洞见，利用大量普通人不断努力取得成功的故事，通过他的演讲和著作，唤起了无数陷入迷惘者的斗志，激励他们取得了辉煌的成就。

他一生致力于人性问题的研究，运用心理学和社会学知识，对人类共同的心理特点进行探索和分析，开创并发展出一套独特的融为人处世、智能开发于一体的成人教育方式。

受到卡耐基鼓舞的有社会各界人士，甚至包括几倍美国总统，千千万万的人从卡耐基的教育中受益匪浅。

卡耐基的著作是20世纪最畅销的成功励志经典。

这些书出版之后，立即风靡全球，先后被译成几十种文字，被誉为“人类出版史上的奇迹”。

## <<图解卡耐基人际沟通术>>

### 书籍目录

序篇

卡耐基纪事

第一篇人际关系与成功人生

人际关系的重要性

卡耐基的成功人生标准

拥有成功人际关系的条件

第二篇发展个人健康心理(一)克服恐惧

找出恐惧的来源

心理的建设

行为的建立

第三篇发展个人健康心理(二)克服忧虑

分析忧虑的起因

排除忧虑的方法

第四篇发展个人健康心理(三)克服倦怠感

倦怠感从何而来

如何避免倦怠

第五篇建立良好的沟通技巧(一)说话技巧

声音的魅力

肢体的应用

对话技巧

第六篇建立良好的沟通技巧(二)演说技巧

上场前的心理建设

资料的准备

写下演讲稿

上台演说的技巧

第七篇成为一个受欢迎的人

人与人相处的诀窍

如何让别人喜欢你

第八篇成为一个具有影响力的人

达成共识的技巧

影响他人的技巧

纠正他人错误的技巧

激励他人的方法

第九篇职场上的成功人际关系

抱怨处理

谈判策略

达成合作的?法

## <<图解卡耐基人际沟通术>>

### 章节摘录

插图：顾名思义，人际关系指的就是个人与他人的关系，是人与人之间的往来，也是人在群体中存在的一个处境。

自古以来，不论中外，人们都对人际相处之道非常重视。

儒家所强调的五伦，“父子有亲，君臣有义，夫妇有别，长幼有序，朋友有信”，就是人际角色的规范。

美国著名的行为科学家梅奥（George Elton Mayo）更通过实验研究证明，良好的沟通与人际关系确实有助于提升工作表现。

卡耐基曾在他的著作中提到，芝加哥大学及基督教青年会（YMCA）两个机构在美国康涅狄格州的麦瑞丁城做过一项费时两年的调查。

城中每位居民都接受了一份由一百五十个问题所组成的问卷调查。

统计结果显示，人们最重视的是健康，接下来就是人际沟通的问题，包括如何与他人打交道、如何博取好感，以及如何使他人信服。

为什么人们如此重视人际的相处人是群体的动物，根据心理学家马斯洛（Abraham Maslow）的理论，人有各种不同层次的心理需求，其中一个需求就是渴望归属感，而归属感则来自人际关系的和谐，让人可以拥有被接纳、被肯定、被重视和融入团体的感觉。

根据精神健康基金会公布的“2009年国人精神健康指数”调查报告，在一千六百五十万名二十岁以上的成年人当中，竟然有四百五十万的民众严重缺乏归属感。

四分之一的国人觉得人际关系的疏离逐渐扩大。

由此可知，即使我们的生活水平提高，对于沟通技巧的掌握却不见得会跟着进步，而这种技巧恰恰是追求美好生活与自我成长不可或缺的条件。

人们希望有好的人际关系，但是常常在做法和表现上显得笨拙；自我与他人之间的桥梁，有时就因此构建不良。

在人际互动交流较少的游牧或农业社会中，这种沟通不良或许对个人不会造成太大的困扰，但是在人口稠密的大都会、劳力密集的产业、日新月异的服务及信息工业，沟通不良可是成功的致命缺陷。

好的人际关系是成功的基石“做人要成功，事业才会成功。

”这个目前广被接受的理念告诉我们，成功的人际关系才是追求自我实现的基础。

亿万富豪约翰·洛克菲勒（John D. Rockefeller）也曾经说过：“与人相处的能力如果像糖果一样是可以买卖的商品，比起其他事物，我愿意为这种能力多付些钱。

”戴尔·卡耐基由实务建立起自己的理论，再由理论发展出一套完整的训练方法。

参与训练者的成功经验，印证了改善人际关系的确有助于个人在事业、家庭与社会上的成就。

了解卡耐基的理论及训练，能够帮助我们达到实现人生。

## <<图解卡耐基人际沟通术>>

### 媒体关注与评论

发明之王爱迪生，相对论鼻祖爱因斯坦，美国前总统罗斯福、艾森豪威尔和肯尼迪，印度圣雄甘地，世界当代成功学大师博恩·崔西，米老鼠之父迪斯尼，酒店行业巨子希尔顿，麦当劳创始人雷·克洛克，美国地产大亨唐纳德·川普，建筑业奇迹的创造者里维父子，白手起家的台湾塑料大王王永庆... 以及，心怀梦想的你！

成功其实如此简单，只要你遵循卡耐基先生这些简单实用的交际技巧，你就能获得成功。

——畅销书《心灵鸡汤》作者 马克·维克多·汉森 除了自由女神，卡耐基就是美国的象征。

——美国《时代周刊》卡耐基先生通过他的演讲和著作教给人们一些处世的基本原则和生存之道，这是我们每个人都应该学习的人生必修课。

——美国当代顶尖成功学专家、畅销书作者 博恩·崔西 在出版史上，没有任何一本书能像卡耐基的著作那样持久深入人心，也唯有卡耐基的书，才能在他辞世半世纪后，还能占据我们的排行榜。

——美国《纽约时报》由卡耐基开创并倡导的个人成功学，已经成为这个时代有志青年迈向成功的阶梯，通过他的传播和教导，使无数人明白了积极生活的意义，并由此改变了他们的命运。

卡耐基留给我们的不仅仅是几本书和一所学校，其真正价值是：他把个人成功的技巧传授给了每一个想出人头地的年轻人。

——美国前总统 肯尼迪

<<图解卡耐基人际沟通术>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>