

<<成功沟通的22条黄金法则>>

图书基本信息

书名：<<成功沟通的22条黄金法则>>

13位ISBN编号：9787507515497

10位ISBN编号：7507515494

出版时间：2004-1

出版时间：华文出版社

作者：常桦

页数：188

字数：162000

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>

## <<成功沟通的22条黄金法则>>

### 内容概要

在办公室里，我们的一切困惑、苦恼、焦虑、兴奋、快乐、高兴全部来自于职场中人与人之间的相互关系。

我们几乎要用60%的时间和精力来处理各种关系，其中有来自上司的刁难和压制，让你有苦难言；同事的嫉妒和拆台，让你哭笑不得；下属的阳奉与阴违，让你痛心疾首……让你陷入人际关系的泥潭不能自拔。

因此，良好有效的沟通，就是使我们减少摩擦、化解矛盾、克服内耗、消除困惑、获得愉悦、赢得快乐、营造和谐的源泉。

毕竟，面对庞杂的社会，每个人都渴望情感上的补充。

人既不是天使也不是魔鬼，只有了解人性中的优势和弱点，并加以巧妙的引导和利用，才会使自己在办公室这样复杂的环境中如鱼得水、得心应手、左右逢源、游刃有余，立于不败之地。

办公室在某种层面上就是一个微型社会，办公室里的良好人际关系不仅仅带来丰富的关系网、更有成效的收益等这些表象层面的利益，更是对我们精神饥渴的内心世界进行的一种拓展，它也是衡量我们生活质量的一个重要标准，尽管它一直被忽略。

因此，本书是职场人士成功沟通的必读书，书中有关成功沟通的22条黄金法则。

将为你提供经营人际关系的良言与忠告，驰骋于办公室，成功跨越人际关系误区，有效赢得上司的赏识、下属的爱戴、同事的赞誉，最终名利双收，达到一个双赢的人生境界。

书中强调人际交往的互动，深入浅出、雅俗共赏，充满了灵性与悟性的思想和理念，将启迪你的心智，从而可以实现认识自我、把握自我、完善自我、超越自我，成为一名人际关系的沟通高手。

## &lt;&lt;成功沟通的22条黄金法则&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 物竞天择：办公室生存法则 黄金法则一：跨好职场的门槛 披上“铠甲”上职场 你的工作从零开始 办公室礼仪宝典 散发出职场自信魅力 黄金法则二：笑对职场才是潇洒 职场幽默是沟通的先锋 办公室里忍无可忍的时候 不要吝啬你的微笑 “藏龙卧虎”的车间 黄金法则三：物竞天择 适者生存 你的椅子坐错了吗？不胜任的角色标志 办公室“条例” 生存之道让你达到顶峰 逆境生存攻略 第二章 职场扫描：办公室众生相 黄金法则四：职场的“京剧”脸谱 办公室里的领导角色 办公室里的专家角色 办公室里的秘书角色 四种品性的人物 黄金法则五：防坏人，也防小人 挑拨离间的人 落井下石的人 吹牛拍马的人 笑里藏刀的人 第三章 洞悉上司：赢得老板赏识的最佳方式 黄金法则六：学会品读你的上司 观察老板，学习老板 与老板面对面 搔到上司的痒处 赢得上司的信任 黄金法则七：不要直接与上司过招 别和上司过不去 “得罪”上司之后的对策 老板，也能批评 黄金法则八：让上司知道你的“心” 解读你的“头儿” 心中要有“诚信”二字 让自己在工作中脱颖而出 第四章 营造和谐：同事间相处的游戏规则 黄金法则九：与同事保持适当距离 办公室的最美距离 摸清同事的潜在语言 不要在办公室中做“圈地”战术 防人之心不可无 黄金法则十：打好同事“保卫战” 切忌犯众怒 同事相处“艺术” 找出办公室同盟军 黄金法则十一：君子之交淡如水 办公室友谊需要规则 冷漠是因为不信任 办公室友谊——不可以撒娇的友谊 办公室友谊的悬崖边 第五章 皆大欢喜：下属的生存智慧 黄金法则十二：不要和上司抢风头 与上司同步 与上司“握手” 别让自己太完美 下属生存之道 黄金法则十三：大胆与上司沟通 踢开办公室“小鞋” 巧对上司批评 老板也在偷窥你 言多必失 第六章 点亮人生：与竞争压力共舞 黄金法则十四：在压力中成长 打扫办公室里的“心理卫生” 小心“紧张状态病” 解剖你的抑郁症 办公室的情绪死角 黄金法则十五：给自己装上“减压阀” 消除厌职情绪 化解办公室疲劳症 在工作中找乐儿 黄金法则十六：压力是生活的调剂品 与压力交手 卸下你的压力袋 第七章 职场魅力：提升你的交际艺术 黄金法则十七：用心操练你的舌头 口才交际是成功的阶梯 凡语生辉，点石成金 磨炼你的交际技巧 真诚的谈吐令人心动 黄金法则十八：病从口入，祸从口出 小心你的舌头 由对话洞悉他人 忠告也应不逆耳 黄金法则十九：提高交际艺术 适应群居生活 编织你的关系网 静观办公室的微妙关系 和工作中喜欢的人交往 第八章 职场丽人：打造成功新女性 黄金法则二十：办公室丽人白皮书 制造美丽的人 “好好”女同事 让你喜欢我 职场丽人更应自信 黄金法则二十一：新新女性工作秀 拿出你的高效办公法 职场丽人也需要包装 职业女性的修炼 白领丽人相处有学问 黄金法则二十二：学好性别马屁文化 应对男上司有一套 与女同事相处大法 透悉办公室恋情 办公室的恋情正反双解

## <<成功沟通的22条黄金法则>>

### 编辑推荐

《成功沟通的22条黄金法则》是职场人士成功沟通的必读书，书中有关成功沟通的22条黄金法则。将为你提供经营人际关系的良言与忠告，驰骋于办公室，成功跨越人际关系误区，有效赢得上司的赏识、下属的爱戴、同事的赞誉，最终名利双收，达到一个双赢的人生境界。书中强调人际交往的互动，深入浅出、雅俗共赏，充满了灵性与悟性的思想和理念，将启迪你的心智，从而可以实现认识自我、把握自我、完善自我、超越自我，成为一名人际关系的沟通高手。

<<成功沟通的22条黄金法则>>

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>