

<<有效沟通>>

图书基本信息

书名：<<有效沟通>>

13位ISBN编号：9787508035970

10位ISBN编号：7508035976

出版时间：2005-1

出版时间：华夏出版社

作者：（美）黑贝尔斯，（美）威沃尔 著，李业昆 译

页数：444

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>

## <<有效沟通>>

### 内容概要

本书作为介绍沟通原理、方法和技巧的书，其目的是帮助读者更有效地进行沟通，以提高沟通效果。对于每一个人来讲，在生活中都需要友谊，都要与他人进行沟通，所以，阅读本书是必要的。对于那些经常在各种场合和情况下与人打交道的人来讲，对与他人的关系处理得是否恰当，与他人之间的沟通进行得是否充分，通过阅读本书，这些问题都将迎刃而解，同时，这本书还将主你在人际交往方面受益匪浅。

本书主要分四个部分：沟通的基本原理、人际间沟通、小组内沟通以及公共场合中的沟通。每个章节在讲述理论内容的同时，都用诸如“想一想”、“一起做”、“网上练习”、“自我评估”、“另外一种观点”等插入部分将理论和学生们的实际运用紧密地结合起来，这可以让学生们更充分更深刻地理解概念和观点。

再则，本书较第5版在理论和实践内容上都有了较大的改进和更新，同时也增加了跨文化沟通和工作中的沟通两章，这些都是非常有价值的内容。

## <<有效沟通>>

### 书籍目录

译者前言 英文版前言 第一篇 沟通的基本原理 第1章 沟通过程 每个人都需要沟通技巧 沟通是一种过程 沟通是一种相互作用 沟通的种类 跨文化的沟通 道德的沟通 有效沟通 第2章 自我、感知和沟通 自我概念 你能改进自我概念吗？  
感知 第3章 跨文化沟通 你是一种文化存在 什么是文化 研究跨文化沟通的重要性 跨文化沟通与沟通模型 研究文化差异 跨文化沟通的障碍 处理跨文化沟通障碍 改进跨文化沟通 第4章 倾听 倾听方式 为什么我们存在倾听问题？  
学会倾听 倾听过程 获取信息式倾听：主动倾听 批判式倾听 情感移入式倾听 享乐式倾听 以他人愿意倾听的方式交谈 第5章 语言沟通 言语怎样发挥作用 人决定含义 语言环境 风格、角色和团体成员 进行沟通 第6章 非语言沟通 为什么要研究非语言沟通 非语言沟通怎样发挥作用 非语言沟通的特点 非语言沟通的种类 改善非语言沟通 第二篇 人际沟通 第7章 人际关系 情商 他人的吸引 ..... 第三篇 小组中的沟通 第四篇 公共场合中的沟通 词汇表

## &lt;&lt;有效沟通&gt;&gt;

## 章节摘录

**破裂** 为了使一种相互关系继续，当事者双方必须一起发展和变化，如果他们不能以令对方满意的方式来做，那么这种相互关系就会破裂。

尽管看到相互关系的建立是更令人满意的，但我们都知道相互关系也会出现失败。

走向失败的相互关系也可以描述为五个阶段，它们与建立的过程相反。

**阶段一：差别** 时间在飞逝，里诺和马奇结婚已经一年多了。

开始几个月有一点小小的摩擦，但现在开始出现一些严重的问题。

里诺喜欢每周出去几个晚上，而马奇要待在家里，马奇喜欢做新颖的、奇异的食物，而里诺想吃肉和土豆。

即使他们喜欢的电影也已经发生了冲突，里诺想在电影首映时就去看，而马奇想等到发行了录像带时看录像。

里诺和马奇已经进入了差别阶段。

他们在求爱阶段的相互依赖已不再那么有吸引力了。

现在他们开始把重点放在那些不同的方面，他们的大多数谈话是关于不同点而不是相似之处。

在某种程度上，差别阶段是大多数夫妇经历的有益的阶段。

许多夫妇通过在某些时间里自主而其他时间里相互依赖来解决他们之间的不同。

例如，里诺和马奇一起参加家庭聚会和晚会，然而，当马奇去打猎时，里诺则去购物。

如果差别不是太大，则差别阶段的问题可以得到解决。

例如，马奇想马上开始家庭生活，但里诺不能肯定自己是否想要孩子。

由于这个问题本身是不可妥协的，他们的谈话开始有了争吵的气氛。

马奇说：“我认为应该在我们都还年轻时就有自己的孩子。”

里诺回答道：“如果我现在不致力于自己的事业，就会落伍。”

两个人以前认同和容忍的这些差别，现在变成了他们讨论和争吵的焦点。

里诺说：“在大屏幕上看电影比看录像带好得多，你不能看到这个差别吗？”

在另外一个场合中马奇说：“你家里没吃过任何不一样的东西吗？”

我对烤牛肉和土豆倒胃口。

差别的明显迹象是冲突，但是也可以在没有冲突的情况下发生。

即使没有特殊的事情烦恼他们夫妇俩，但当他们变得成熟或找到新的兴趣时，也可能会发现交谈的内容越来越少。

例如，里诺每天读报纸，追踪一些世界大事，而马奇看电视新闻，并且感觉交谈起来令人压抑。

每个人都感到有点孤独，因为他们两人不再像伴侣那样亲密。

而对于相互关系本身，则有某种困惑和不足出现。

发生了什么事情？

相互关系将向哪里发展？

像这样能维持多长时间？

我错了吗？

我应当承认自己该受到指责以使我们能修补相互关系并继续发展吗？

有一些一方或另一方可能在考虑的问题，但通常在内部进行，在这一阶段上不会表达出来。

**阶段二：划界限** 当一种关系开始破裂时，交流的信息就会越来越少。

为了回避全面的冲突，在这种相互关系中避开提及冲突的内容似乎更好。

这样的话，这个阶段就被称为划界限阶段。

这个时期的交谈是表面的：“你的信在桌子上。”

“有我的电话吗？”

“你想要爆米花吗？”

接触的减少，讨论的深度变浅，并且每次交谈的时间缩短。

由于沟通受到限制，相互关系也变弱了。

## <<有效沟通>>

绝大多数发现自己处在这个阶段的人试图通过讨论这种关系来解决问题。

作为回应，这种关系中的消极面可能被改变。

例如，马奇可能会与里诺一起出去看电影，里诺也可能同意尝试一些不同的食物。

在其他情况下，讨论这种相互关系可能会暴露出双方之间更大的差别。

在这种情况下，讨论这种相互关系可能会导致更多的冲突，因此当事者要把讨论局限在“安全”的话题上。

例如，马奇和里诺避开孩子的话题，因为他们知道会对此进行争论。

.....

<<有效沟通>>

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>