

<<中学生必须掌握的100个沟通技巧>>

图书基本信息

书名：<<中学生必须掌握的100个沟通技巧>>

13位ISBN编号：9787508279800

10位ISBN编号：7508279808

出版时间：2013-2

出版时间：金盾出版社

作者：黄素玲

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>

<<中学生必须掌握的100个沟通技巧>>

前言

生活不是一个人的事情，人与人之间沟通非常必要。

积极的沟通是养成健康人格和缔造美好生活的重要条件。

如果不懂得沟通，将会给中学生的生活带来很多障碍，会影响中学生的身心健康，甚至影响其未来的发展。

沟通，是心灵与心灵渐渐走近的温馨纽带。

如果一滴水不能与另一滴水沟通，那么它要么和露珠一样转瞬就被风干，要么就会在瞬间被阳光吮吸得无影无踪，它始终不能融进江河与海洋，成为一朵欢快的浪花；如果一棵草不能与另一棵草沟通，那么这棵草要么很快枯萎，要么很快被漫漫黄沙掩埋，而不会成为烂漫草原。

意大利洞穴专家毛里奇·蒙塔尔只身来到意大利内洛山的一个地下溶洞里，开始了长达一年的名为“先锋地下实验室”的活动。

“先锋地下实验室”设在地下一个68平方米的溶洞内，溶洞内除配备有科学试验用的仪器设备外，还设有起居室、卫生间、工作间和一个小小的植物园。

在洞外山顶上的控制室里，研究人员通过闭路电视系统观察蒙塔尔一个人在长期孤独生活的状况下生理方面会产生哪些变化。

起初的20天，由于寂寞与孤独，蒙塔尔曾感到害怕，怀疑自己能否坚持到最后，但是后来他还是坚持下来了。

他给果树和蔬菜浇水、看书、写作或看录像。

一年中，蒙塔尔吸了380盒香烟，看了100部录像片。

实验室内还备有一辆健身自行车，蒙塔尔一共骑了1600多公里。

在度过一年的地下生活后，蒙塔尔终于重见天日。

这时，他的体重已经下降了21公斤，免疫系统功能降到了最低点，如果两人同时向他提问，他的大脑就会陷入混乱；他情绪低落，无法与人交谈。

虽然蒙塔尔渴望与人相处，却已丧失了交际能力。

蒙塔尔说：“在洞穴里度过了一年，才知道人只有与人在一起的时候，才能享受到作为一个人的全部快乐。

过去，我是一个喜欢安静的人，常常倾向于独处。

现在，让我在安静与热闹之间选择，那我宁可选择热闹，而不要孤寂。

这场实验使我明白了一个人生的奥秘：生活的美好在于与人相处。

”当我们与世隔绝时，就会丧失交际能力，长此以往，就会使自己变成一个“废人”，与社会格格不入。

只有正常地生活在人们中间，与人为善，友好相处，才会朝气蓬勃，乐观向上。

人与人需要沟通，心灵与心灵也需要沟通。

沟通，是中学生走进亲情、师生情、友情的唯一阶梯。

中学生与父母的沟通如果能够畅通，那么就能体验和享受到更温暖和醇厚的父爱和母爱，它们像雨露，能无所阻隔地给予中学生甜美和幸福。

在与老师的相处中，如果中学生能与老师进行真诚沟通，那么就会发现，老师就像一束束纯美的阳光，赐予自己无尽的关爱和温暖。

在校园里，如果中学生能和同学坦率地沟通，那么就能品味到同伴的小手也能带来勇气和力量。

在社会中，中学生如果能够很好地和陌生人交流，那么也能享受到陌生人带来的知识与温暖。

现在有许多中学生，因为不善于沟通，所以总是形单影只，陪伴他们的只是无尽的孤独。

当他们无助时，父母不知道，不能给予帮助；当他们遇到困难时，老师因为不知情，不能及时释惑解困；当他们寂寞时，因为没有知心的朋友，没有人陪他们排解苦闷；当他们遇到陌生人时，只能是有缘相见，无缘成为朋友。

中学生只有学会了沟通，才能拥有更丰富、更多彩的生活。

在本书编写过程中，得到刘友明、郭常旺、冷桂花、江飞等人的大力协助，在此表示衷心感谢！

<<中学生必须掌握的100个沟通技巧>>

编著者

<<中学生必须掌握的100个沟通技巧>>

内容概要

《中学生必须掌握的100个沟通技巧》内容简介：顺畅的沟通不仅能帮助中学生克服人际交往障碍，营造和谐的人际氛围，建立良好的人际关系，更重要的是能够促使中学生向他人表达自己的意愿、情感，减少孤僻、偏执、郁闷等不良心理的产生，为人生的成功打下良好的性格基础。

《中学生必须掌握的100个沟通技巧》从中学生的角度出发，理论与案例相结合，是中学生掌握沟通技巧的必备书。

<<中学生必须掌握的100个沟通技巧>>

书籍目录

第一章中学生沟通的基本原则 1.尊重身边的人 / 2 2.用一颗真诚的心对待他人 / 3 3.不要做一个自私的人 / 5 4.不开口就无法沟通 / 7 5.不要口无遮拦,想说就说 / 9 6.不要过于主观 / 12 7.懂得进行换位思考 / 13 8.学会做一个倾听者 / 15 9.始终保持谦虚 / 17 10.不要觉得自己高人一等 / 19 11.与不喜欢的人也要交往 / 20 12.给人面子,给人台阶 / 22 13.追求语言的简练 / 24 14.说话要说到点子上 / 26 15.让微笑写在脸上 / 28 16.良好的沟通从赞美开始 / 30 17.学会鼓励他人 / 32 18.注意细微之处 / 34 19.不要过于计较得失 / 35 20.不要造谣生非 / 37 21.沟通时不要忽视神态举止 / 38 22.送礼物要掌握技巧 / 40 23.沟通注意礼貌 / 41

第二章和父母沟通 24.体会父母的爱 / 46 25.给父母足够的尊重 / 48 26.多给父母一些赞赏 / 49 27.怀着感恩的心和父母沟通 / 50 28.怀着宽容的心和父母沟通 / 51 29.用开玩笑的方式向父母提意见 / 53 30.不要恶语顶撞父母 / 54 31.父母倾诉,子女要耐心倾听 / 56 32.说服父母,要懂得委婉 / 58 33.告诉父母,你需要赞美 / 60 34.提醒父母不要唠叨 / 62 35.请父母遵守约定 / 63 36.错了,就要向父母道歉 / 65 37.勇于承担错误 / 66 38.学习成绩下降,及时获得父母谅解 / 67 39.做父母感情的黏合剂 / 69

第三章和老师沟通 40.尊重老师是顺畅沟通的前提 / 73 41.珍惜老师对你的鼓励 / 74 42.信任你的老师 / 77 43.不要不懂装懂 / 78 44.“得罪”了老师怎么办 / 79 45.冷静地面对老师的批评 / 81 46.巧妙地说服老师 / 82 47.艺术地向老师表达不同意见 / 84 48.有难题,积极找老师 / 86 49.敢于承担,才能赢得老师的心 / 87 50.告诉老师,你渴望赞扬 / 88

第四章和同学朋友沟通 51.向同学发出沟通的信号 / 91 52.用真心对待同学 / 92 53.别失信于同学和朋友 / 94 54.平等沟通。不要看不起人 / 96 55.对人多一点友善 / 98 56.给同学以信任 / 100 57.同学之间要互相理解 / 102 58.要避免伤害他人 / 103 59.不要以自我为中心 / 106 60.给同学以掌声 / 108 61.不要自吹自擂 / 109 62.嫉妒是阻碍沟通的毒瘤 / 111 63.和同学讨论问题时要给予对方尊重 / 113 64.得意时不要忘乎所以 / 115 65.有事求助于人时要态度诚恳 / 116 66.批评同学要“绕个弯” / 118 67.不要揭他人短处 / 119 68.学会说“不可以” / 121 69.被拒绝时不要说气话 / 122 70.同学朋友之间要留有空间 / 123 71.婉拒朋友的不合理要求 / 125 72.学会去安慰人 / 127 73.对同学不要关心过度 / 129 74.积极化解同学间的误会 / 130 75.和解要选好时机 / 132 76.巧妙自嘲,化解尴尬 / 133 77.懂得做好和事佬 / 136

第五章和异性沟通 78.在异性面前不要过于拘谨 / 139 79.与异性如何展开话题 / 140 80.避免一方冷一方热 / 141 81.分清友情与爱情 / 143 82.你是否对异性动了真情 / 144 83.如何判断对方是否已动心 / 145 84.把握好异性交往的尺度 / 146 85.男生如何赢得女生的尊重 / 148 86.懂得拒绝异性的感情 / 149

第六章和陌生人沟通 87.朋友从陌生人开始 / 152 88.克服主动交往的障碍 / 153 89.“逼”自己和陌生人交谈 / 155 90.敞开心扉才能彼此了解 / 156 91.对陌生人不要过于冷漠 / 158 92.多一分宽容 / 161 93.懂得给陌生人以帮助 / 163 94.不要随便打听陌生人的隐私 / 166 95.营造和陌生人的“一见如故”之感 / 167 96.设法找到共同点 / 169 97.适当地“恭维”陌生人 / 172 98.倾听他人的梦想 / 174 99.善解人意。迎合陌生人 / 175 100.学会接受他人的好意 / 176

<<中学生必须掌握的100个沟通技巧>>

章节摘录

版权页：6.不要过于主观 主观，是人际交往中的一种“暴力”。

中学生不要养成胡乱怀疑的坏习惯。

有很多同学喜欢胡乱猜测，今天猜谁和谁在后面说了自己的坏话，明天就怀疑别人偷了自己的东西。

有这样一个寓言故事，这个故事很形象地说明了主观猜测的危害。

鸭子、小熊、兔子、松鼠、小猪一起住在森林里，有一天，鸭子下的蛋忽然不见了！

她开始想：“到底谁偷了我的蛋呢？”

小熊吗？

看起来不像。

兔子吗？

她要蛋没有用啊！

松鼠吗？

她看起来很淑女，那一定是小猪了！

嗯，那家伙脏兮兮的，贼头贼脑，一看就知道是小偷！

对，一定是他。

”于是，鸭子去河边洗衣服的时候，便对正在河边抓鱼的小熊说：“小熊，我告诉你呀！

小猪偷了我的蛋！

”小熊回答说：“哦？”

你是怎么知道的呢？”

”鸭子说：“你没看他总是贼头贼脑的吗？”

不是他还会是谁呢？”

”小熊听了也就傻愣愣地相信了。

到了傍晚，鸭子远远地看到小猪在散步，便把兔子拉了过来，说：“兔子，你有没有觉得小猪今天走路来鬼鬼祟祟，一副心里有鬼的样子呢？”

”兔子反问说：“这又怎么了呢？”

”鸭子说：“因为那家伙偷了我的蛋，所以他今天才鬼鬼祟祟的！”

”不一会儿工夫，松鼠也听到了风声，四只小动物便聚在一起讨论小猪的不是。

没过几天的时间，小猪在森林里已经被孤立了。

没有人理他，也没有人同他玩，他整天窝在森林的角落里，孤单地叹着气。

几天以后，鸭子整理房间的时候，在杂乱的床底下发现了一个光秃秃的东西，她伸手一摸，天哪！

居然是那颗她以前丢失的蛋。

根本没有人偷她的蛋，几天以来什么“小猪走路来鬼鬼祟祟”、“小猪最近总是贼头贼脑”的论调，根本是自己主观的猜测，事实根本不是那样。

鸭子急忙向小猪承认了错误，并和其他小动物说明，真相大白后，森林里又恢复了往昔的和气。

在人际交往中，很多同学会在没有弄清事实真相前，就凭主观的认知去定一个人的“罪”，去宣判一个人的好坏。

虽然没有动武，但就几句胡乱猜测，却已足以让当事人蒙受极大且不公平的伤害和打击！

过于主观是人际沟通的主要障碍之一，因为主观是偏见的温床，偏见一旦形成，看一个人就难免会戴着有色眼镜，也就无法做出正确的决定和判断，同时也会带来伤害性的后果，沟通也会因此受阻。

7.懂得进行换位思考 一次，苏格拉底的学生柏拉图对老师说：“东格拉底这人很不§好！”

”苏格拉底问：“这话怎么说？”

”柏拉图说：“他老是挑剔您的学说，并且不喜欢您的扁鼻子。”

”苏格拉底笑了笑，缓缓地说：“可我倒觉得，这人很不错。”

”柏拉图问：“您怎么会这样认为呢？”

”苏格拉底说：“他对他的母亲很孝顺，每天都照顾得非常周到；他对他的老师十分尊敬，从来没有对老师有不恭的行为；他对朋友们很真诚，常常当面指出别人的弱点，帮助改正；而且他对孩子很友

<<中学生必须掌握的100个沟通技巧>>

善，经常和孩子们在一起做游戏；他对穷人富于同情和怜悯。

” “但是，他对您却不尊敬啊！”

”柏拉图说。

“孩子，问题就在这里，”苏格拉底站起身来，慈爱地抚摸着柏拉图的肩膀，说，“一个人如果站在自己的立场上来看待别人，常常会把人看错。

所以，我看人，从来不看他对如何，而看他对待别人如何。

”经常可以看到很多同学为一件小事而争得面红耳赤，每一个人都希望占据上风，各执一端，互不相让，局面僵持。

然而僵持并不能解决实际问题，要想沟通顺利进行，必须有一方主动退让，这就要求同学们学会换位思考，适时地为对方考虑，放下身段，才能使沟通在和谐的氛围中顺利进行。

当学会换位思考的时候，才能在遇到问题时多站在他人的角度看待问题，设身处地地考虑他人的利益，只有这样做，才能够更好地理解他人，宽容他人。

1963年，秘鲁发生大罢工，学生们也加入到这场运动中，全国各地的学生都涌到首都游行。

那时，贝拉文蒂刚担任总统。

面对这种景象，贝拉文蒂没有惊慌，而是对学生们进行了一场精彩的演讲：“你们穿过平原，越过大山。

你们忍饥受冻，历经艰辛来到这里。

在表明我的立场之前，首先，作为一个热爱秘鲁的公民，我要从心底感谢聚集在这里的每一个人的忧国之情，并且奉上我的友情。

在你们的热情面前，我无法替自己辩解，只是希望把所有的事实真相毫无保留地告诉你们，与你们一起来考虑解决问题的办法。

”接着，贝拉文蒂把自己所想到的问题细细讲述了一遍，在演讲的最后说：“你们今天的行动和诚意，将会载入秘鲁的史册。

”贝拉文蒂并没有对学生们的行为进行批评，而是设身处地地为学生们着想，从他们的角度来思考问题。

贝拉文蒂和善的态度、真诚的回答得到了学生们的理解与同情，演讲前的怒吼在演讲后变成了暴风雨般的掌声。

贝拉文蒂能用演讲化解政治危机，是因为他进行了换位思考，揣摩到了学生们的心理。

同学之间，由于学识、阅历以及看问题的角度不同，对同一个问题往往会产生不同的看法。

因此，当双方意见产生分歧时，应多从不同的角度去考虑问题，不要急于把自己的观点、意志强加给对方。

与同学发生矛盾时，学会换位思考，能化干戈为玉帛，重建良好的友谊。

换位思考是一种宽容的美德。

贝尔奈曾说：“不会宽容的人，是不配受到别人的宽容的。

”同学们在与同学、朋友交流时，也要设身处地为他人着想，这样沟通才能变得顺畅有效。

<<中学生必须掌握的100个沟通技巧>>

编辑推荐

《中学生必须掌握的100个沟通技巧》从中学生的角度出发，理论与案例相结合，是中学生掌握沟通技巧的必备书。

现在有许多中学生，因为不善于沟通，所以总是形单影只，陪伴他们的只是无尽的孤独。当他们无助时，父母不知道，不能给予帮助；当他们遇到困难时，老师因为不知情，不能及时释惑解困；当他们寂寞时，因为没有知心的朋友，没有人陪他们排解苦闷；当他们遇到陌生人时，只能是有缘相见，无缘成为朋友。

中学生只有学会了沟通，才能拥有更丰富、更多彩的生活。

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>