

<<长颈鹿语言>>

图书基本信息

书名：<<长颈鹿语言>>

13位ISBN编号：9787802511798

10位ISBN编号：7802511798

出版时间：2009-7

出版时间：金城出版社

作者：康晓刚

页数：153

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>

<<长颈鹿语言>>

前言

“长颈鹿语言”并不是凭空想象出来的东西。

美国学者马歇尔·卢森堡博士所著《非暴力沟通》一书中，详尽阐述了如何运用“长颈鹿语言”进行沟通的技巧和方法。

这是一本在美国和欧洲都深受好评的书籍，帮助无数人成功解决了现实生活中遇到的问题。

本书所介绍的“长颈鹿语言”，正是基于马歇尔·卢森堡博士的研究而创作的，在他的理论上，加入了东方化的元素，使之更适合中国人理解和运用。

“长颈鹿语言”是一套实用的沟通方式，毫不夸张地说，它可以解决你生活和工作中遇到的绝大部分困难。

从根源上说，这些困难之所以存在，有很大一部分原因是“沟通不畅通”所造成的，但却很少有人能够清醒地认识到这一点。

这正如本书题记所言：我们大部分的生命，都浪费在文字语言的琢磨上；很遗憾，我们大部分的生命，同样浪费在文字语言的漠视上。

可能有人不认同这个观点，但事实上，“沟通”这项人类最伟大的天赋却在不知不觉中扮演成交流最大的障碍。

<<长颈鹿语言>>

内容概要

不再让Leadership因沟通变得低效，不再让Team因沟通无法合作，不再让Growth因沟通停滞不前……

那么，请使用“长颈鹿语言”（Giraffe Language）——一种非暴力沟通的方式。

它包括以下理念：
“开放型”交流，而非使用“封闭型”提问；
真实表达想法，而非强迫对方说出你想要的；
看优点和长处，而非给对方挑毛病；
双向交流，而非让对方闭嘴；
学会倾听，而非一味地评论；
积极反馈，而非消极反应；
同理心式思考，而非偏见地给对方贴标签；
本书通过一个生动的寓言故事，深入浅出地阐述了“长颈鹿语言”。

语言活泼幽默，情节环环相扣；画面式叙述中嵌入理念、方法和思想，兼备趣味性、知识性与哲理性。

“间歇强化原则”、“不抵抗原则”、杠杆效应、危机沟通、赞美的技巧、送礼的学问、经营的智慧、与媒体或上司沟通的“十条黄金法则”等等，都是书中不可忽略的亮点。

<<长颈鹿语言>>

作者简介

康晓刚，不够精明算不得商人，不够学术算不得文人，不够勤奋算不得工人。
与三教九流海碗喝酒，同七行八业大块吃肉，善交决不滥交；喜天马行空胡乱琢磨，好悲天悯人空发牢骚，酸腐而不矫情，常提笔耕耘积攒文字，只用平常心看待结果，营生而不贩卖。
最大的理想是，用心灵让文字自然生长；最大的恐惧是，有了钱灵魂却跟不上；最大的希望是，在路上有人相携前行。

<<长颈鹿语言>>

书籍目录

序言（一）：开启生活的万能钥匙 序言（二）：游戏与人生 引 执行是车，沟通是轮 非暴力沟通方式
别把自己挂在树上 脑与脑间的思维藤 冲动一回，失败一生 一天说谎25次 一次100个与一个100次 用别
人的思维说自己的话 道歉改变世界 千万别惹蚂蚁 战争无处不在 谁说蚂蚁不能吞豹 在可能的范围内不
断让步 失望，是因为期望从来没有阴谋 变化一定在计划中 贩卖信仰 为什么努力工作 愚蠢从指责开始
先行者的压力 说有时比不上写 不要相信眼睛，更不要相信判断不用嘴说出来的话 没有永远的敌人 美
德不示人 命运不讲道理 机会就是陷阱 放弃虚荣，赢得尊重 没有能永远隐藏的错误 带着敬畏生活 合理
表达你的感受 折断翅膀才能飞翔 叶子上的秋天 同意未必可以 送礼的潜规则 办公室外办公事 每个士兵
都不能少 传递感动的力量 百无一失最危险 人脉是一把双刃剑 怎样对付无赖 为之，找死；不为，等死
聪明的经营者致力于做傻事 打破常规的束缚 说什么不重要，怎么说才重要 革命者的代价 “强盗”的
逻辑 走还是留，是个问题 危机沟通 没有意料，不会有意外 和谐，就能共赢 附录（一）：解读“长颈
鹿语言” 附录（二）：与读者交流的几个问题

<<长颈鹿语言>>

章节摘录

插图：执行是车，沟通是轮某年，太阳系，九大行星运行成十字架状，地球，灾。

美洲的科学家，经过长期的研究，发现亚马逊丛林的一个角落里，动物的数量正在逐渐减少，并且，种群的退化并没有引起动物们的重视，那里的生命，正一点点地走向灭亡。

繁荣过后，衰退必然开始。

人类想了很多办法来挽救动物们被上帝遗弃的命运，但收效甚微。

直到有一天，一个天才提出了一个天才的想法：“其实，我们什么都不用做，只需要一只长颈鹿就足够了。

”于是，长颈鹿被送到了这块陌生的土地上。

对于亚马逊热带丛林，时间和空间似乎在某个环节上错了位。

进入丛林，可以在里面走上几个小时，周围的景色仍然带来不安的似曾相识，仿佛陷入了一个巨大的绿色轮回，走多久都是在原地踏步，而头顶迅速西移的太阳又在真真切切地提醒着时间的无情流逝。

雨林并不适合所有生物生存，至少这里不是。

河流泛滥后改道，让水源成了所有动物争夺的焦点。

尽管雨季很长，但一年中，还是有几个月要靠着储备水过日子，或者迁徙到很远的地方寻找河水。

两只棕色卷尾猴披着月色连蹦带跳地赶到一片水塘旁。

“你确定附近的豺狗不会发现我们？”

“一只对另一只说。

“不会，这条小路谁都不知道。

我们偷了菠萝就走，豺狗们是不会在乎少了一些菠萝的。

“明天，我们就可以在狮子王那里炫耀一番。

“没准，以后每天到这里搬运食物就成了各部门的必修课。

“对！

我们的贡献将被刻在那棵最高大的棕榈树上，成为英雄。

”……然而，卷尾猴实在是太活泼了，他们甚至不需要睡眠，每天天不亮就在树梢上四处奔走，几乎不知道疲倦。

指望这样的“英雄”保持安静是不可能的。

卷尾猴在偷东西的过程中，用石块袭击了一只亚马逊红胸鹦鹉，这只笨鸟显然没有把这个举动当成是玩笑，大叫着飞走了。

很快，巡夜的豺狗出现在两只窃贼面前。

“四周都是我们的岗哨，你俩怎么进入我们营地的？”

说出来，就放你们回去！

”这次偷窃是不成功的，卷尾猴带回了两只象征侮辱的烂菠萝。

更让人沮丧的是，狮子王为此大发雷霆，超出了所有动物的想象。

“谁让你们去的？”

谁能不事先请示一下就敢行动！

你们不想在这里混了吧？”

“我不是想……那个……一回生两回熟，到时候我们就可以长期地偷、熟练地偷……”“放屁！

我刚刚和美洲豹订好计划，过几天就沿着那条小路偷袭豺狗营地，夺回水塘。

你们这么做，让他们有了戒备，坏了我大事！

”“我又不知道您的计划……”卷尾猴感到很委屈，毕竟他们从小就生长在这里，毕竟他们想贡献些什么，毕竟他们的初衷是想解决问题，而不是要制造问题。

狮子王逼近了两只战战兢兢的猴子，“现在知道也没用了。

嘿嘿，我们用于交换水源的本钱不多了，你们说怎么办呢？”

”“Thelanguageofnonviolence（非暴力语言）！”

”“这是谁在说什么话？”

<<长颈鹿语言>>

”狮子王听见有人在讲一种从未听过的外来语，既诧异又生气。他慢慢回过头来，看见了一个脖子长长的怪物——那是一只长颈鹿。非暴力沟通方式、“沟通不要用暴力，要讲方法！”

”长颈鹿优雅地摘下几片绿叶，慢慢咀嚼着。狮子王围着这个长脖子大脑袋的怪物转了几圈。

“你从哪儿来的？
到这做什么！”

”“我来，是让这里更繁荣。
”“哦，这里是否繁荣，就凭你一句话？”
”“您说的不完全对。”

”长颈鹿慢悠悠地说，“不是一句话，而是怎么说这句话。我有地球上最高的大脑，保证我能看得远；我有陆地上几乎最大的心脏，保证我能容纳所有信息。大王，您的领地不是缺少水源，而是缺少一种语言，它能带给你一切。”

”狮子王从来没听说过这种新鲜事，这对他来讲，是神秘的，像催眠咒语一样的语言。
“什么语言？”

”“长颈鹿的语言——非暴力沟通方式。
”长颈鹿语言：为了设定的目标，将信息、思想或感情在预先构建好的谈话框架内，有效地传递、翻译以及记录，最终找到明确的执行路径和实现方法的一种沟通工具。

相反，人类之间互相交换想法，事实上，总把真实的信息附加上自己的预期。

比如安排好一个计划，他会说：“没问题吧？”
”他需要得到一个没有任何问题的答复，于是不由自主地把自己的愿望带进询问当中。有时候，这会引导回复者的思维，惯性让其做出倾向。明显的回答。

看吧，这就是暴力语言，在强迫别人给你所需要的。
如果用长颈鹿的语言呢？

“你需要什么样的帮助或者支持？
”得到的结果更接近于真实的答案。

这种“非暴力沟通”（NVC, non-violent communication）的语言非常有用，因为：1. 可以使艰难的谈话具有一个坚固的基础；2. 可以使相互间的误解和谴责减到最小；3. 关注的是问题的实质，而不是表面现象；4. 能最终制定切实可行的计划，而非含糊不清的要事情做得更好的保证。

“长脖子，”狮子王说，“用你的语言，给我解决眼前的事，弄不好，你想要离开这里，都会很麻烦了。”

”长颈鹿走到两只卷尾猴面前，“去豺狗那里偷食物，是很危险的事，好吧，菠萝让你们不要命了？”

”“不是两只菠萝，”卷尾猴说，“而是一片菠萝林，还有大核的干果，这会解决我们部落的食物库存。”

”“问题解决了，狮子大王，就这么简单！”

”长颈鹿说，“你要占领那片水塘，目的是改善我们的生活；卷尾猴要增加食物来源，目的也是改善我们的生活。”

我们是一伙的，是一个部落的，我们拥有共同的目标。

我们缺少的，不是水塘，也不是菠萝，而是沟通。

我——长颈鹿，会让您的意图和卷尾猴的行动联系起来，会让这里更繁荣。

”说与听是上帝恩赐的厚礼，但也有可能变成累赘。

“留下来吧，”狮子王说，“我想，我们需要你的语言。”

”“我可不这么看，”一只年老的黑猩猩说，“他会毁了这里的一切，直到我们不再认识这里，他是有目的的，完成魔鬼的使命……”别把自己挂在树上美洲豹是这里的总管，他现在正仰头看着长颈鹿，对美洲的生物来讲，这无疑是一只怪兽。

“知道这里的规矩么？”

<<长颈鹿语言>>

简单，两条。

第一，服从狮子大王的命令——哪怕要你去死。

”“哦，这是什么规矩，第二条呢？”

”美洲豹显然对这个回答不很满意，用锋利的爪瞄着长颈鹿的脖子，上上下下地慢慢移动。

“第二条，永远参照第一条做事，懂么？”

”长颈鹿面临的问题是解决水源，从凶恶的豺狗那里得到水塘的使用权。

卷尾猴带着长颈鹿，找到了他的搭档——树懒。

树懒是全世界最怪异的动物之一。

他一生中大部分的时间是头朝下度过的。

钩子一样的爪紧紧抓着树枝，就这样一动不动长时间倒悬着，离开树枝，甚至不会走路。

最要命的是，他太懒了。

长颈鹿找到树懒的时候，他正在睡觉。

事实上，他每天最重要的任务就是睡觉——每天睡18个小时。

由于长时间不动，绿藻和地衣在他身上成家立业，让他披上一层植物的外衣，以至于别人很难发现他的存在。

卷尾猴围着树懒睡觉的树枝爬上爬下，大声喊着，树懒还是毫无知觉，直到长颈鹿好奇地弹弹他的脑袋。

树懒才慢慢睁开眼睛，漫不经心地看了一眼，没有丝毫兴奋或者恼怒，又没事似的睡去了。

卷尾猴龇着牙对长颈鹿说：“恐怕你有麻烦了。”

”长颈鹿也对这个搭档很不满意，但关键是，抵触是没有用的。

这里的规矩是，找方法，不能找借口，有点蛮不讲理的味道。

“眼下最难的事情，就是让这个家伙开口说话，”长颈鹿想，“开口说话，也许是全世界最难的事情之一了，很少有人知道什么时候，该说些什么。”

”“他总是这个样子吗？”

”“据说，很久以前，他不是这样的，”卷尾猴说，“这事，只有黑猩猩长老知道，但你最好不要去招惹他，很显然，他并不喜欢你。”

”长颈鹿语言的特色之一，就是不能给沟通设定边界，“无边界的沟通”。

做到让沟通无边界，需要注意两个方面：最小化猜测和指责；最大化理解和协调。

人类的大脑进化得很快，能记住太多复杂的东西。

正因如此，人类的记忆总带有“暴力性”。

他们习惯把各类事物贴上标签，分出档次。

种种壁垒让思维望而却步，比如极少有人试着对不断给自己带来麻烦的人说一声“早上好”，也不知道这样做能产生什么效应。

顺便说一句，人类管这些区分档次的标签叫“印象”，但对长颈鹿来说，“印象”既是参考的依据，也是前进的障碍。

“如果总与喜欢你的人打交道，”长颈鹿指着树懒说，“那你还不如像他一样，挂在树上。”

”脑与脑问的思维藤雨林里满眼是藤，根根绕绕，缠绵无穷。

藤蔓附着在树干和树冠上，伸张着，缠绕着，涤荡着。

高大的树，有了藤的塑围，就形成了自然。

乔木是坚挺的，大部分的藤却是绵软的，柔与刚共同合成了生态的美。

这些藤本植物，或以嫩枝卷绕支持物而上，或依靠卷须，或依靠吸根向上攀登。

总之，必定以茎干物质最经济的手段攀援到光照充分的上层，生长，成熟。

无数色彩斑斓的寄生花附着其上，远远望去，宛如丛林巨蟒悬游在一棵棵巨树之间，令人悚然敬畏。

被别人讨厌也许并不是一件坏事，长颈鹿望着这些藤，它们在上帝的构思下，从此树攀悬到彼树，把树冠紧紧地联系在一起，既寻不见根源，也找不到尽头。

印象就像藤，太高大了，也就没有什么上升空间了。

反之，处在生长期的时候，每做一件令对方满意的事，都会改变你的形态，让你重塑彼此之间的关系

<<长颈鹿语言>>

如果有上帝，也许他会发笑：为什么许多聪明的头脑，不能像藤一样，不疏不紧地结合在一起呢？黑猩猩长老对长颈鹿十分担心，毕竟，混到长老的位置，在弱肉强食的雨林，十分不易。

不友好的问候是必然的：“你不是来繁荣的么？”

这么大本事，找我干吗？

” 松弛紧张的气氛，必须营造亲切的感觉。

长颈鹿语言强调，把话题继续下去才是关键。

暴力的语言，一出口就让对方无法接口，例如用“封闭型”的问题展开谈话，或者只能用“是”、“对”等等回应，给人一种高高在上的感觉。

遗憾的是，大多数人并没有意识到这一点。

长颈鹿的语言，能够让陌生人甚至是仇人，马上打开话匣子。

“众所周知，您德高望重，”长颈鹿送给黑猩猩长老一个必不可少的高帽子，然后接着说，“据说，狮子王就是从小在您的照顾下长大的。

对不起，我没别的意思，只是想请您，原谅我初到时的狂妄，我总改不掉这坏毛病。

” 有时候，一句真诚的道歉有着惊人的力量，但一定要真诚，否则就会适得其反。

黑猩猩长老显得有些诧异，这让他摸不清对方葫芦里卖的是什么药，但至少他已经确定，长脖子怪物不是来打架的。

“我老了，不比你们年轻人，你们的事，我都不懂了！”

” “我必须要在哪里活下去，我没有别的地方可去，”长颈鹿清楚，让对方产生怜悯和同情，是让高高在上的人产生亲切感最好的方法，这就像女孩子撒娇一样灵验，“我需要您的帮助，please。

” “求”，不能总用，偶尔适当的一次，会让对方放弃拒绝的任何借口。

“那片池塘——狮子王让你解决的水源问题，”黑猩猩长老说，“一直就是这里最大的问题。

很久以前，那个只会睡觉的树懒，曾经想出了一个解决的办法。

他很骄傲，认为自己掌握了所有动物的生活。

于是，他就出事了。

”

<<长颈鹿语言>>

媒体关注与评论

<<长颈鹿语言>>

编辑推荐

《长颈鹿语言:打造你的超效沟通力》主旨阐释的是一种非暴力的沟通方式——“长颈鹿语言”(giraffe language), 提倡“沟通不要使用暴力”。

这种语言是一整套行之有效的交流体系, 强调自由地表达和选择性倾听, 拒绝强迫式、对抗式的沟通。

只有这样, 再加上一些小技巧, 无论对于个人还是组织, 我们才能做到沟通无障碍。

此外, 书中还不时穿插各种关于成功、管理、营销、公关等等方面的知识和思想。

这是一只被从非洲送到美洲雨林的长颈鹿, 怎样融合并改变陌生环境的故事, 一个关于沟通的寓言故事。

《长颈鹿语言:打造你的超效沟通力》文笔流畅, 情节生动, 环环相扣, 可读性极强, 并加入了几十幅生动有趣的漫画式插图, 更增添了阅读的乐趣。

<<长颈鹿语言>>

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>