

<<大出洋相是成功的一半>>

图书基本信息

书名：<<大出洋相是成功的一半>>

13位ISBN编号：9789862351802

10位ISBN编号：9862351802

出版时间：臉譜出版

作者：芭芭拉·貝克漢 著  
吳春諭

页数：192

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>

## <<大出洋相是成功的一半>>

### 內容概要

這本書，是寫給主管的你、下屬的你、老婆的你、爸爸的你、媳婦的你……還有總在出糗的你！輕鬆溝通只要五招，不論怎樣的你，在任何情境下，人人都會欣然接受你、一路挺到底。

生活中，好多看似常見卻又難解的困擾。

有時候好像怎麼說、怎麼做，都不能圓滿解決問題。

該如何才好呢？

請問芭芭拉老師： 走進7-11，發現店員正在熱烈聊天，對我的靠近渾然不覺，該如何不失禮地打斷他們的對話啊？

我的同事人很善良，工作又勤快，實在沒什麼好挑剔，可是他老愛貼著我說話，很想請他保持距離耶！

餐會上有好多食物，我既想吃、又怕不優雅會被旁人嫌棄。

美食當前卻不知如何動手，好痛苦呀！

和新客戶第一次見面，他看起來很謹慎，我這麼大喇喇，好怕說錯話喔！

該怎麼校準彼此的頻率呢？

我穿了全身的慢跑裝去參加一門瑜伽課，看起來跟同學們好格格不入唷！

怪不自在的怎麼辦呀？

我和另一半都很忙碌，回到家累得一句話也說不上，還要照顧小孩，怎麼讓他/她幫我分擔一下？

婆婆嫌我懶惰，老實說我也覺得老人家好囉嗦，但還是要跟她相處哪，又不能躲一輩子，怎麼辦？

為什麼潔西卡的媽媽說什麼都能逗她開心，我說什麼都會讓孩子抓狂？

可是他做錯事阿，我不該罵嗎？

以上場景，你也許多多少少有遭遇過。

當時你是如何應對的呢？

有沒有成功化解問題？

溝通，最重要的平凡習題我們無時不在面對人際交往的情境，不論是在火車上遇到的鄰座乘客，或是朝夕相處合作的同事，甚至是每晚同床共枕的伴侶，爭執、衝突或者冷漠以待，都是免不了會發生的問題，時不時地對我們下戰帖。

本書作者芭芭拉·貝克漢是德國知名的溝通顧問，其著作已行銷全球達百萬本以上。

她在書中提到的許多案例會讓你發現，原來我們生活中遇到的許多問題往往都是溝通不良引起的。

人與人之間要搭起良好的關係和深厚的了解，並非全然是可遇不可求的緣份；我們每個人都應該學習如何有效的溝通，才能經營出優質的交流。

透過本書，你會發現原來與人來往並不是一個必須費盡心機的過程，只要採行五個簡單又真誠的步驟，你就可以輕鬆地做自己，也讓別人開心地接受你。

那麼不論下次再遇到什麼困窘的場面，你肯定都能自在又從容地應對，讓問題迎刃而解。

【輕鬆溝通5撇步】引起注意？良好的接觸？相同的頻率？我認同你！

1. 說出漂亮的話1.引起注意溝通的第一步，當然要人注意到你。

一句簡單又關鍵的原則就是：人的注意力會自然地追隨那些吸引人的刺激事物。

書中提出了四個簡單的誘餌可以使用，不過要記得一點：你可以決定自己要說什麼，卻不能左右別人的反應。

所以只要做好自己能掌控的部分，不要非得掌握全局。

2. 良好的接觸引起注意，為我們開啟了溝通的大門；而下一步，不需要急著往裡衝，而是慎重地跨出第一步。

在溝通的原則裡有一個要點：人優先，事物次之。

所以初次與人接觸十分重要，它彷彿一個斜坡，如果沒有好好地重視對方，彼此的關係就會像溜滑梯一般無止境地下滑。

書中簡要地提出了許多情境推演，甚至連老公不理你都有藥方可以治療喔！3. 相同的頻率頻率就是共鳴。

## <<大出洋相是成功的一半>>

有共鳴的兩個人，一定能建立良好的關係。

雖然每個人都是不一樣的個體，但只要用對方法就能讓人人校準到相似的頻率。

在此，作者大膽地提出了一個觀點：隨便別人怎麼看你。

真的，你無法決定別人對你的印象好壞，但只要頻率對了，根本不必處處迎合他人。

想知道如何解決親子代溝的問題嗎？看這一段就對了！4.我認同你！溝通最強大的工具是什麼？認同。

不論我們做什麼事，通常都希望能得到他人的認同。

而這個詞其實就意謂著：接受他人目前的樣子。

接受他人之前，當然要先接受自己。

自在地做自己，然後用不激進的方式接受他人。

婆婆不喜歡你怎麼辦？

男朋友跟你的生活習慣不同怎麼辦？

在此教你怎麼妥適地說出認同，更告訴你如何不開口也能表達認同。

5.說出漂亮的話這真是最不容易的事了！遇到與自己不合的人，真能不弄僵氣氛地說話？

其實，說出漂亮的話就是：以客氣有禮的方式維護自我權益。

這項本領是人人生存之道，怎麼能不懂！

以後別人再對你粗魯，像是打斷你說話、剪趾甲不清理，或是吃掉你放在冰箱的優格，不必再動怒了，看看作者怎麼教我們以得體的言辭捍衛自己的權益！不教操縱，不學影響，做自己就對了！

我們總是心存期待，這是導致我們與別人溝通困難的根本原因。

我們希望周遭的人說什麼和做什麼，只要有人說話不中聽，或者沒依我們的期望走，就經常感到失落或生氣。

該怎麼辦才好？

德式溝通可以讓我們不費力地改善困擾，感覺輕鬆許多，只要我們降低要求、不抱期待；重要的是：讓別人作他們自己，我們也才能夠勇於作自己。

儘管對方非我族類，我們依然覺得對方OK。

惟有如此，才能準備就緒開啟一場真正的交流。

<<大出洋相是成功的一半>>

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>