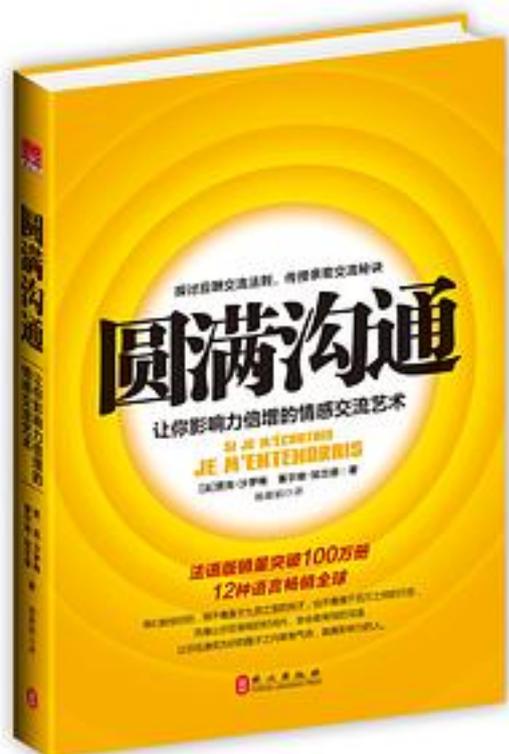


圆满沟通



[圆满沟通_下载链接1](#)

著者:贾克·沙罗梅

出版者:外文出版社

出版时间:2013-9-1

装帧:平装

isbn:9787119084268

在本书中，我们想要揭密我们的一些发现，提供一些可以帮助读者与人更好沟通的良方，希望这些良方在人与人沟通时，能够成为指路明灯。这些建议可以使读者在处理人际关系时，变的得心应手，可以帮助我们聆听自己的心声，这些心声我们之前可能从未发觉，我们可以运用这些新发现呈现最好的自己。
我们希望大家明白，提高自己的沟通能力，是处理人际关系中非常必要的环节。为

此，我们需要了解应酬交流和亲密交流的区别。还要避免因为别人的过错而羞辱对方，或是诋毁自己来推卸自己的责任，这些都是人际交流中的大忌。我们还会讲述最常出现的人际关系陷阱，并给出中肯的解决方法。这些方法可能并没有完整的解决方案，但是这些解决方法，绝对可以引领读者走上正确处理人际关系的道路。

作者简介:

贾克·沙罗梅，法国当代家喻户晓的社会心理学大师，主要研究家庭关系和人类发展关系。贾克·沙罗梅研究人际关系长达25年，并在法国里尔大学任教15年。著有二十多本畅销书，内容涵盖亲子教育、两性沟通、自我成长、人际关系等等。

塞尔维·加兰德，瑞士洛桑医院儿童心理治疗部主任，贾克·沙罗梅的至交好友。除了本书之外，他们俩还合写过《忘却的回忆》、《爱并说出来》等多部畅销书。

目录: 第一章 沟通破冰之旅 / 001

每个人都曾经有过与自己或与他人沟通不良的感受，而你是否每天都遭遇到不擅表达或让人误解的难题？如果人们很想改变不良的沟通技巧，首先必须问问自己，我曾学过的沟通方式是什么？答案通常是，我所学过的沟通方式可能就是“不沟通”。你或许会发现从你很小的时候开始，你的表达权利就已经被那些自以为了解你，并帮你代言的人所剥夺了。

负面沟通 / 002

正面沟通原则 / 005

沟通和表达 / 006

价值观的差距 / 020

感性与理性的差异 / 021

后沟通模式 / 022

与自己沟通 / 023

第二章 无私的亲密关系 / 027

人们在沟通行为中所犯的通病之一，就是通常会把双方“关系”与跟对方互动的“感觉”混为一谈。大部分人常常遭遇这种“感觉”和“关系”的混淆。因此在关系形成之际，必须区隔开感觉和关系，这样才能认清并接纳与对方互动的感觉，更明了这段关系能否让人接受。我们经常以感觉之名（或以感觉作为借口），容忍一段难以相处的关系。

情感连结网络 / 028

付出与奉献 / 031

接受 / 035

勇于提出要求 / 040

拒绝的方法 / 042

第三章 欲望与满足 / 047

人们在一段关系中，会因为不满足，而出现各种欲望和需求。我们同时也会表现出直觉、兴趣和冲动。有时候会以一股惊人的能力制造意外、发掘事实、在现实中让美梦成真。最好在不用思考、不必刻意分析的情况下，打开内在沟通的大门。了解与他人相处及与自己相处是同等重要的事。

心中的欲望 / 048

来自他人的要求 / 063

需求和不满足 / 064

第四章 反应的连贯 / 069

人们关系中的大、小危机，常常让人觉得陷入了绝境。人们再也无法理解任何事物，除了沮丧、气愤、罪恶感和贬抑等情绪之外，只有战争、绝交和发狂。关系和沟通总是会有阻碍。对话的企图变成结合双方激动的反应，激起的只有盛怒和无用的情绪。每个人终其一生都经历过关系破裂所产生的反应，人们管不住自己的嘴，任恶意和痛苦

夹杂着发酵。明明知道有些话不可说，会造成伤害，会使彼此生疏，却仍然会脱口而出。当这种不理智的情绪主导所有事物时，他人也会接收并回报同样的情绪。

情感海绵 / 075

响应他人期望的需求 / 077

爱情的绝境 / 087

暴力 / 092

第五章 个人的神话 / 101

我们每个人从很早开始就受外力影响，自行对生命、死亡、爱情、男人、女人、关系和自己，构筑一个信念网或个人神话网。有时候，这些神话使我们固守最有意义的关系、阻挡我们接近当前的绚丽，因为神话有超凡的能力，否定出乎意料的意外、限制我们的坚定信念、阻碍对奇迹的赞叹。所有的相遇、所有的关系都会带来改变、混淆或进展，而这就是人际沟通互动中的必然风险。

反应的信念 / 104

真实的假形象 / 106

义务和公理 / 110

认为应该 / 112

假想争辩 / 114

想法的演进 / 118

第六章 伟大的破坏分子 / 121

在健康的关系、生动的沟通中，不会缺少的是双方的欲望，还有正面企图或好的意愿。到底是什么会造成破坏和褪色呢？良好的对谈会因为情绪化及无理取闹而粉碎，好的企图和决定也会因此而被吞没和消灭，糟蹋了这次的互动，伤害彼此的关系。

主动剥夺 / 123

不满情绪 / 129

嫉妒 / 132

罪恶感 / 143

恶意批判 / 150

相互比较 / 151

投射和全盘接受 / 152

第七章 抱怨与申诉 / 161

抱怨在日常沟通中很常见。倾听我们周遭的人和我们自己的谈话就会发现，没有一天我们不听到关于个人一些概括性的诉苦。抱怨什么？不满？痛苦？申诉？当然是了，可是我们抱怨的诉求究竟是什么？当人们口沫横飞或低声嘟囔地抱怨时，试着表现出自己是不公平事物之下的受害者；而每个人都知道受害者的可怜和无辜，应该给予同情和认同。抱怨的人只是想诉苦，不是非要补偿不可。他表达自己的无能为力，并非寻求解决之道。

抱怨自己 / 162

抱怨第三者 / 170

第八章 沉默唤醒不适 / 173

人类拥有复杂的语言，这些语言既有活力又多样化，借由各种自觉与不自觉地手势，我们试着表现内心的感觉；或透过某些仪式（重复说话、行为传达），试着驯服人类冷酷的表面。人们的身体发出并接收无穷的讯息。躯体是象征性的语言，当人们的真实感受因为恐惧而受到指责或禁止的时候，便透过躯体与对我们有意义的周遭人（不一定是近亲）谈及这些感受。

圆满双向沟通 / 175

疾病的起因或意义 / 186

象征性的处方 / 189

第九章 关系中的恐怖主义 / 193

政治的恐怖主义是利用暴力促使对方改变态度，以一种不安的气氛让人留下深刻的印象。关系的恐怖主义也一样。关系的恐怖主义并非诉诸于仇恨或战争，而是以亲情或爱情之名，行暴力之实。利用一般性的感觉、忠诚和害怕失去爱的心情，逼对方乖乖地就范。关系的恐怖主义天天都在上演：无论是在家里的饭桌上、在火炉旁边、在夫妻的床上、在任何场合都可能发生，暴力会因为欲望、投射在双方身上的恐惧、感受到的失望而开始启动。一个自认受到情感恐怖主义迫害的人，会用强烈的字眼来反击。

各式各样的武器 / 196

害意的关系 / 198

合作关系 / 204

扭曲关系的恐怖主义 / 206

自我定位 / 211

抵抗恐怖主义 / 212

第十章 责任与感受 / 215

一般人们在抱怨时所说的“他”或“她”，通常指的是父母、或是自己所爱的人、某个亲近的朋友等。那些人就是害得我们期望落空的始作俑者，所以有时候我们认为情绪被他破坏，并指控他的不力。不论结果为何，反正都把责任都推到他身上。这种一概推到对方身上的态度，是为了替自己撇清所有责任。这样一来我们对事情的结果就完全没有责任。当对方也在推卸责任的时候，我们就会面临关系的恶性循环。人们有能力找出无数的手法，来推卸自己的责任。

我的感受对方有责任 / 216

我要改变他人 / 218

我要对他人的感受负责 / 220

他人的感受我没有责任 / 222

我对我遭遇的感受有责任 / 224

内在关系和相互关系 / 230

第十一章 做自己的好伙伴 / 233

假如你采纳这个看法：“我对我的感受有责任。”你许多的态度和思考习惯将会改变，对他人和对自己的看法也跟着改变。这种改变就像苦行僧一样艰苦，而且将持续一生。因为这个终其一生的苦差事，是为了让自己成为自己的好伙伴。

处理不可避免的关系污染 / 236

他人讯息对我的冲击 / 237

重新调整事件和感受 / 239

担负起我自己的需求 / 240

第十二章 独立与依赖 / 245

人类一出生以后，从脱离母体子宫转成对人的依赖，逐渐转变成对感受和关系的依赖。我们最早接触到的几个有意义的关系，将成为我们人生的主要剧本，在生命中不断重复上演。

当他人定位我们 / 246

区分 / 250

分辨意图行为和反应行为 / 252

对抗或比较 / 253

自己的定义 / 255

他人对改变的抵制 / 257

感受和关系 / 260

感受的变化 / 263

亲子关系 / 264

爱情 / 266

非常说话，非常沟通 / 269

附录 / 271

• • • • • [\(收起\)](#)

[圆满沟通 下载链接1](#)

标签

沟通

心理学

圆满沟通

认识自我

职场

生活

理解他人

评论

[圆满沟通_下载链接1](#)

书评

[圆满沟通_下载链接1](#)