

不惧场！交际的诀窍



[不惧场！交际的诀窍_下载链接1](#)

著者:单元化

出版者:中国时代经济出版社

出版时间:2014-5-12

装帧:平装

isbn:9787511908421

本书分为上下两篇阐述交际中的学问。上篇着重介绍的交际的目的是赢得好人缘，因此重点在于如何规避交际的各种禁忌及恪守各种原则。下篇则重点介绍了交际的具体方法，如何克服交际中的障碍和掌握技巧，不失为交际的指导宝典。

作者介绍:

单元花，企业管理硕士毕业，工作交际面广。多年以来经历过各种场合，面对过各样人物，对于交际的诀窍、应对进退的道理驾轻就熟，是极为出色的交际达人。曾出版作品《帮你远离销售管理困扰》《李宁公司：让一切管理皆有可能》等。

目录: 上篇 交际的目的——赢得好人缘

1. 人际交往的基本点

交际的基本问题——心态

交际的基本原理——关心

交际的基本要求——主动

交际的基本理念——尊重

2. 人际交往的禁忌

闲话人际交往禁忌

邻里交往8大禁忌

与女人交往的禁忌

与陌生人交往的禁忌

同学交往的禁忌

3. 人际交往的原则

平等的原则

信用的原则

宽容的原则

欣赏的原则

换位的原则

沟通的原则

合作的原则

互利的原则

4. 人际交往的技巧

举止大方，坦然自若

培养开朗、活泼的个性

幽默风趣的言行

心平气和，不乱发牢骚

注意语言的魅力

处事果断，有主见

5. 营造人际关系的9大步骤

一表人才

两套服装

四圈麻将

五方交友

六出祁山

七术打马

八口吹牛

九分努力

十分忍耐

6. 影响个人交际能力的因素

生活环境的影响

家庭的影响

氛围的影响

内向的性格

7. 提升个人交际能力的方法

培养气质美

给人美丽的微笑

表现善听和善做的优势
适时赞美鼓励，突破心理防线
控制眼泪和情绪，赢得异性尊敬
做到措辞得体

8. 让你不怯场的几点策略
自信是提高交际能力的原动力
从简到难，做好与熟人的交往
有意识地培养自己的表达能力
多参加一些社交活动
克服社交恐惧症
尽可能地多交朋友

下篇 交际的方式——有效沟通

9. 沟通的目的
表达情感
传递获得信息
改善人际关系

10. 沟通的意义
满足彼此交流的需要
达成共识，更好的合作
提高办事效率
获得信息，办事井井有条
清晰思考，把握好所做之事

11. 沟通的种类
语言沟通和非语言沟通
正式沟通与非正式沟通
上下沟通与平行沟通
单向沟通与双向沟通
自我沟通、人际沟通与群体沟通

12. 职场中3种不同的沟通方向
向上沟通要有胆
往下沟通要有心
水平沟通要有肺

13. 沟通的技巧
了解人和人性
有效的表达
评价自己的沟通方式
制订、执行沟通计划
不同对象运用不同的沟通技巧

14. 个人沟通的5种障碍
地位差异
信息的可信度
认知的差异
过去的经验
情绪的影响

15. 沟通的5种组织障碍
信息泛滥
时间压力
组织氛围
信息过滤
信息反馈

16. 突破沟通障碍的方法
善于倾听
利用反馈
学会提问

主动沟通
简化语言

• • • • • (收起)

[不惧场！交际的诀窍_下载链接1](#)

标签

社交

书名收藏

评论

作为一个指点一下迷津的书，只看目录标题也还是可以的.. 详细内容实在啰嗦没营养

[不惧场！交际的诀窍_下载链接1](#)

书评

[不惧场！交际的诀窍_下载链接1](#)