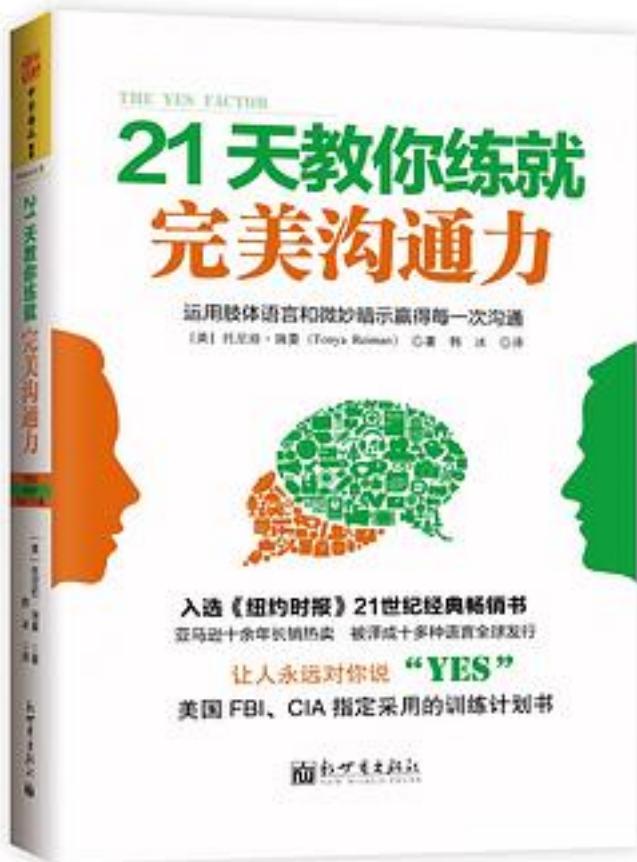


21天教你练就完美沟通力



[21天教你练就完美沟通力 下载链接1](#)

著者:[美] 托尼娅·瑞曼 (Tonya Reiman)

出版者:新世界出版社

出版时间:2016-7-1

装帧:平装

isbn:9787510456473

不动声色影响对方，不知不觉赢得人心

★交谈时，如何句句击中对方的心理要害？

★沟通时，如何在30秒内辨认出对方在撒谎？

★重要的商业场合，怎样获悉对手在不经意举动下的真实意图？

★正式的社交场合，如何运用各种肢体语言及微表情增强你的魅力？

研究发现，高达93%的有效人际沟通并不使用语言！当你明白隐藏在特定手势、面部表情、姿势与肢体动作背后的意义时，就如同拥有改变人生的“超能力”。

《21天教你练就完美沟通力》将轻松易懂的语言、典型案例、近百张各种场景图片完美的融为一体，配以丰富的图表和测验，是一本能让你的人生创造奇迹的“识人攻心”指南。

无论朋友之间的态度变化，还是恋人的心思转换，亦或职场的人际交往，谈判时的进攻退守……让你在所有场合都能不动声色影响他人，不知不觉赢得人心。

这，就是《21天教你练就完美沟通力》要带给你的！

作者介绍：

托尼娅·瑞曼（Tonya Reiman）

世界顶尖肢体语言专家

《纽约时报》《华尔街日报》《今日美国》《时代》专栏作家

美国联邦警官学院客座讲师

托尼娅·瑞曼是深受美国政商界推崇的沟通大师、励志演说家、顾问与企业训练师。她分析过许多政坛风云人物，点评过备受争议的娱乐明星，培训过成千上万的企业总裁，推动了公众对微表情、微动作的认知与应用。

她还是福克斯电视台《欧莱利的真相》节目的每周嘉宾，同时也是《接近好莱坞》《号外》《你的早晨》《快速赚钱》等电视节目的常见嘉宾。

目录：序言 0.1秒，获得认可的第一步

第1章 当心，别让你的肢体语言出卖你

仅仅一个眼神，就能让两个本是平级的人马上分出高低；轻轻一个吻，就能让你洞悉情侣之间究竟是真情还是假意；简单地改变一下姿态就能收获佳人芳心，谈成一笔大单，赢得一场谈判……这就是肢体语言的能量！

第1节 那些泄露天机的肢体语言

第2节 你会受哪种情绪影响

第3节 这样问，你绝不会被她说“NO”

第2章 说出能打动人心的语言

小布什只说了一句“税收减负”，立即让共和党的形象在美国民众眼里变得“高大上”；而催眠师仅运用几套不同的语言即可让人深度入睡，并如实告知她的问题。这就是语言的魅力！

第1节 不同背景下的语言如何引爆情绪

第2节 如何了解别人的潜意识

第3节 你想象不到的心理暗示效果

第4节 有趣的“情绪感染”效应

第5节 拉起沉在记忆深处的锚

第3章 识破人，才能征服人

一个家庭主妇，如何仅凭一个电话就让未见面的售货员为她降价600美元，并额外再送她一个新沙发？亚瑟王与他的骑士开会为何一定要用圆桌？哪种气味最能让男人欲望高涨？哪种气味最让女人心醉神迷？· · · · · 让人对你说“YES”，就要招招见效！

第1节 你接收到的信息准确吗

第2节 注意：手和脚的微动作正在泄露你的情绪

第3节 脸部微表情所泄露的秘密

第4节 无论和谁交谈，都请保持距离

第5节 正式的社交场合，如何排座次？

第6节 声音也会泄露你的秘密

第7节 自然体香VS昂贵的香水

第4章 创造完美沟通的六大要项

如何从一张扑克脸上搜寻TA试图欺骗你的蛛丝马迹？小个子如何用肢体语言展现自己的强势？怎样回击仗势欺人者的蛮横无礼？说谎者最爱用的数字为什么是“三”？· · ·

· · · · · 多方搜寻，让你识人和沟通技巧大提升！

第1节 相同的感受会让沟通更容易！

第2节 别让细节毁了你的最佳个人形象！

第3节 用小故事打破冷场

第4节 男人和女人的交流方式有何不同？

第5节 你必须知道的社交明星法则

第6节 让人折服于你的个人魅力

附录 21天重塑自我特训营

· · · · · (收起)

[21天教你练就完美沟通力](#) [_下载链接1](#)

标签

沟通的技巧

沟通训练

我想读这本书

社交

沟通高手

心理学

社交与沟通

评论

《纽约时报》本世纪经典畅销书，美国FBI、CIA指定的训练计划书，《FBI教你破解身体语言》作者乔·纳瓦罗，美国联邦警官学院首席培训师马克·麦考利希，上海巨海成杰公益基金会创始人成杰联袂推荐。

看看

简练而深刻！

亲爹送的，看了一遍，摊手……

[21天教你练就完美沟通力 下载链接1](#)

书评

相信很多人和我一样，看这类书是抱着想窥人心理的目的来的。实际现在市场上此类书籍并不少见，名称和简介也是一个比一个吸引眼球。但估计买过这类书籍的读者，大多起初有些劲头，按图索骥一番，结果驴唇不对马嘴，时间一长也就不了了之。看这类书的很多人，大都抱“拿来主义”

多数国人看来，手舞足蹈地比划，远不如口述说的方便。近些年，网络的普及却让我们发觉肢体动作独具的魅力：更具说服力且无需语言相通。本书妙处在于，从人体构造开始，系统，科学地引导我们了解大脑如何接受信息传递。搭配时髦的话题引出读者兴趣，大量图片素材更是消除理...

拿到此书，内心想看的小宇宙就有点按耐不住了，迫切想知道21天的秘密，前后大概不到三天给看完了。或许是中间有了时间间隔，看着后面的，忘了前面的，甚至有些蒙圈了呢。还好最后作者托尼娅给了一套行动版的21天练习法，不过个人感觉实施力度不怎么大（说我自己呢）。中间说...

管理学中有两个70%，管理者70%的时间都用在了沟通上，70%的问题都是沟通问题。可见沟通的重要性。

不仅仅管理者要掌握沟通技巧来节省时间提高效率，我们日常生活中的沟通也是无处不在。但很多人觉得沟通不就是能说会道嘛？只有做演讲的人才需要沟通能力吧。我不是领导，也不做...

关于第一印象部分，通过肢体了解一个人的心态及其它信息讲的非常到位，我觉得作者介绍到的许多细节很有说服力，我也发现通过这些了解，我自己的许多仪态也需要进一步改变了，所以这是一本书包含了太多实用细节，又非常隐秘却重要的修养知识，《21天教你练就完美沟通力》是...

[21天教你练就完美沟通力 下载链接1](#)