

交往的艺术：社交智商与沟通力训练



[交往的艺术：社交智商与沟通力训练_下载链接1](#)

著者:大卫·约翰逊

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2017-6

装帧:平装

isbn:9787115454478

亚里士多德说：“能够长期忍受孤独的，不是野兽，就是神灵。”人，的确不是生而孤独，而是生来就处于各种关系中。所以，如何有效应对这些关系，达到交往的和谐，便决定了一个人的生活质量。

《交往的艺术》一书，将社会心理学与实践相结合，循序渐进地阐述了培养、建立、维护、发展和深化良好人际关系的各种方法技巧。本书在基本的技能之外，对于交往中常常会遇到的人际冲突、信任危机、愤怒情绪、交往障碍等都单独成章，其中不只有应对方法与步骤，更理清了背后的原因，让读者知其然的同时能够知其所以然，而知其所以然是运用一个技巧的关键所在。阅读本书，可以提高人际效能、达到自我实现。本书在编排上采用“学习-练习-测试-复习”的方式，便于读者学习、理解、实践。不管你是家长、教师、学生还是上班族，本书都可以帮你在与孩子、父母、亲人、朋友、同时、领导的交往中，更好地突破交往壁垒，增进批次之间的理解。让人际交往成为你生活中快乐的源泉！

作者介绍:

大卫·约翰逊 博士 (David Johnson)

知名社会心理学家，明尼苏达大学教育心理系教授，美国心理健康服务注册协会在册会员，国家实验室应用行为科学研究所的成员。

主要研究领域：合作、竞争及个人努力；建设性争议解决；冲突解决和同伴调解以及在人际关系和团队技能中的体验式学习。

- 他著书30多本，其中以《交往的艺术》广为人知，已经被译成20种不同的语言。
- 获得美国教育研究协会G部门颁发的“终身成就奖”
- 获得国际合作研究协会颁发的“终身成就奖”
- 获得美国心理基金会颁发的“心理学应用终身成就金奖”
- 曾经同甘地一起致力于非暴力运动
- 国际冲突管理协会和哈佛法学院谈判项目颁发的“杰弗里·鲁宾理论实践奖”得主。

目录: 第一章 人际交往技巧的重要性

对于儿童和青少年，缺少朋友、缺乏交友能力者，成年后更有可能找不到工作、被组织开除、被社会孤立，也更有可能需要心理健康服务。换句话说，如果早期拥有与他人建立有建设性的、高效的人际关系的能力，就如同为你接种了疫苗，让你在今后的人生中对成年人可能遇到的各种问题免疫。

对于成人而言，任何有意义的工作都需要不止一个人的努力，这一点几乎毫无例外。大部分工作的核心——尤其是那些薪酬更高、更有意思的工作，都是去引导他人、促成其他人的合作，要应对复杂的各方势力和各种影响，在与其他人的合作中解决他们的问题。绝大多数被炒鱿鱼的人之所以被炒，就是因为他们的人际交往技巧太差。而人们选择辞职的原因中，最常见的就是他们的老板和上司缺乏人际交往技巧。

人际交往技巧的威力

必要的关系

为何要提高人际交往技巧

人际交往技巧与人际关系

建立关系中的困难

本书告诉我们的内容

社会科学研究在交往技巧中的应用

学习人际交往技巧

接受邀请

理解测试题

理解测试题

第二章 适度的自我开放：了解彼此

自我开放让你和他人互相了解，发现共同的目标，并携手实现这些目标。自我开放不但能够开始一段关系并提高关系的质量，还能够验证你对现实的认知，增加你对自己的了解，让你摆脱负面情绪，管理你与他人的互动，帮助你处理压力与不幸，满足你被亲密的人了解并接纳的需要。

正如关系是通过自我开放建立起来的，缺乏自我开放也会让关系恶化。当你忙着隐藏自己的认知和感受时，你对自己内在体验的觉察力就会变得迟钝，表达真实反应的能力也会减弱——即使这种表达是完全安全和恰当的。这样做的结果就可能导致一段关系的终结。

引言

对人坦诚相待、敞开胸怀

自我开放与自我觉察

反馈与自我觉察

自我开放与自我接纳

自我开放与自我表现

理解测试题

理解测试题

第三章 建立并维持信任

在人际交往层面，信任感是建立并维持一段互相关心、各有收获的关系的基础。当我们对他人高度信任时，沟通的信息就会更准确、更中肯，也更完整，而且会更愿意分享自己的想法、感受与观点。信任感能够让我们对他人的言辞和行为产生信心，让彼此之间的互动更简单。

对他人的不信任会促使我们去监控他人的行为和可能的动机，将自己的可攻击性降到最低。不信任感会在沟通中制造各种问题，因为当我们和一个不受信任的人互动时，为了保护自己、减少焦虑，可能会被迫隐瞒、回避甚至歪曲某些信息。

引言

建立并维持信任感

建立人际信任

信任他人与令人信任

信任与沟通

摧毁信任

信任破裂后的重建

适度的信任

信任是一种自证预言

信任的个人倾向性

友情中的信任

理解测试题

章节复习

第四章 提升你的沟通技巧

沟通是所有人际关系的基础，通过沟通，我们达成对彼此的某些了解，学会去喜欢、影响、信任彼此，可以对自己有更多了解，明白他人对我们的看法。通过沟通我们学会了如何理解每一个个体，也帮助他人来理解我们。以上所有的目标，都需要有效的人际沟通技巧来达成。

有效表达、积极倾听、高效回应是促进沟通的有效手段，而我们日常的表达、倾听和回应，竟然有如此多的误区，当我们看到一条条戒律我们都已经触碰的时候，就是我们下决心提升和成长的时候。

引言

什么是沟通

有效沟通 VS. 误解

理解测试题 A

有效地发送信息

理解测试题 B

理解测试题 C

提高你的接收技巧

倾听与回应理论

理解测试题

选择性倾听和回应的理论

理解测试题 E

理解测试题 F

向提高沟通技巧迈进

网络沟通

章节复习

第五章 说出你的情绪和情感

多年以来我们所受教育的重点都是如何清晰明了地表达自己的观点，而在如何清晰明了地传递情绪和情感这个问题上，相关的教育就显得相对匮乏。而东方人的含蓄，让汉语中表达情绪和情感的词汇少之又少，所以对于中国人来说，想表达情绪是难上加难的。

似乎，大多表达都是以愤怒和指责的情形出

现，这种对关系破坏性极大的方式更加导致了大家对情绪问题避而不谈。关系中出现问

题并不是因为我们有了情绪，而是因为我们未能有效地沟通表达这种情绪，让其增强彼此关系。当我们压抑、否认、歪曲或掩饰自己的情绪时，或者当我们以一种无效的方式与人沟通时，我们就是在为这段关系制造麻烦。

情感的力量

说你所感

内心世界

理解测试题 A

当情绪得不到表达

理解测试题 B

用言语表达情绪

理解测试题 C

检验你对他人情绪的理解

章节复习

第六章 非言语表达形式

说话的时候，人们很少只靠言语来传递自己想要表达的信息。我们会改变自己的重心、站得离另外一个人近一点或远一点、挥舞手臂或触碰他人、微笑或皱眉、大声说话或轻言细语，或者用其他的非言语行为来强调或澄清我们言辞的意义。我们的每一个动作都在传递信息——坐或站、整理衣服、放好双手、摆弄杯子、闭紧双唇。有意或者无意地，我们不但用非言语行为来强化言语的意义，还用它们来表达我们的情绪、喜好、偏爱等。

有数据显示，在一次普通的谈话中，65%~93%

的社交意义都是由非言语信息承载的，在沟通情绪和情感方面，非言语信息比言语信息更有力，但是它们同样也更暧昧不明，更难被准确地解读。所以，让你的言语信息和非言语信息保持一致十分重要。

引言

非言语沟通

非言语沟通的特点

言语与非言语信息一致的重要性

地位和权力的非言语表达

章节复习

第七章 有助于人的倾听和回应

在别人向你倾诉目前让她深感痛苦或特别忧虑的事情时，你要如何倾听、回应才能帮到对方呢？要怎样回答才能既帮助对方解决问题或澄清感情，又有助于你们两人之间建立更亲密的关系呢？

如何回应这些希望与你分担问题与忧虑的人？你若想帮上忙就需要掌握倾听与回应方面的技巧。你能否提供帮助取决于你倾听时的态度和回应时的措辞。

回应他人的问题

回应中的隐含意图

理解测试题

帮助他人解决问题

可选择的倾听和回应方式

理解测试题 B

理解型回应的准确措辞

章节复习

第八章 解决人际冲突

在地球的天气系统中，风暴是很自然且不可避免的一部分。同样，人际关系中的风暴也是生活中很自然且不可避免的一部分。我们常常看到冲突带来的负面影响：冲突会制造愤怒、敌意、痛苦、难受、持久的仇恨甚至暴力；冲突可能最终以诉讼、离婚、战争的方式结束。但是另一方面，冲突也有积极的影响：冲突可以释放愤怒、焦虑、不安全感以及郁结于心就会导致精神和身体疾病的悲伤；冲突可以带来乐趣，置身其中能减轻你的厌倦，给你新的目标，激励你去采取行动，并刺激新的兴趣。

所以，问题不在于冲突，而在于解决冲突的方法。解决冲突首先需要对目标和关系的重要性做审慎的评估，根据评估结果决定采取什么策略：或退让，或妥协，或逼迫，或安抚，或通过谈判解决。其后根据策略的选取，运用相关技巧，最终合理解决冲突。让冲

突建设性的部分发挥最大作用。

冲突的必然性

理解利益冲突

掌握冲突管理策略

理解测试题

谈判解决问题

加油，再试一次

拒绝技巧：这个问题没商量

网络冲突

章节复习

第九章 愤怒、压力及情绪管理

生活中有很多压力性事件，面对压力事件，每个人体都会有应激反应。个体一生中缓慢积累的心理、生理想激反应，会导致应激障碍。如何控制压力，会影响一个人与他人交往的能力，另一方面，与他人的关系质量对于压力的多寡与大小又有决定性影响。所以如何管理好压力，对于个体至关重要。

如果我们表达愤怒的方式不当，就会制造厌恶、挫败感，让他人生出报复的欲望；而当我们愤怒强行压抑，藏在心里，则往往会让人易怒、抑郁、失眠，引发一些生理问题，如头痛、溃疡。不能建设性地管理愤怒可能导致与爱人疏离、工作表现混乱，甚至出现心血管疾病。认识愤怒并建设性管理愤怒，便于你将自己的注意力锁定在具体的任务上面，构建出更加圆融的人际关系。

压力的本质

通过社会支持系统管理压力

愤怒的本质和作用

理解测试题

建设性管理愤怒的规则

消除生活中不想要的情绪

宽恕

如何应对一个愤怒的人

愤怒与谈判

章节复习

第十章 人际效能的障碍

恐惧、焦虑、害羞、自责、失败、刻板印象与偏见，都源自人际关系，反过来又阻碍着我们展开有效人际交往。若你已经为这些障碍所困，表明你的人际效能已经受到了严重的破坏，亟待修复。

在日常生活工作中，当我们意识到自己所害怕的对象，则我们已经被恐惧所扰；当我们的害怕找不到害怕的具体对象，则是一种焦虑状态。恐惧和焦虑，如果不处理，不只危及人际关系、危及工作生活本身，也会影响身体健康状况。当你被害羞、自责、失败所困，则你的行为就会严重受限，易于产生自责的心理。若你被刻板印象与偏见左右，则对他人的不恰当认识就会横亘在你们的关系中，阻碍关系的进一步深入。

引言

管理恐惧与焦虑

管理害羞

犯错与自我对话

管理失败

减少刻板印象和偏见

克服障碍：保持乐观

章节复习

第十一章 结语

本书的 10

套人际交往技巧是开始、建立并维系高效、真挚、可靠的人际关系的核心。但是正如歌德所说：“光有了解是不够的，我们必须应用；光有意愿是不够的，我们还必须行动。”熟练掌握这些技巧，需要你的一生去实践。

亚里士多德也说过，对于那些必须先学习才会做的事情，我们通常是边做边学。人际交往技巧，不是先天具有，也不会在需要的时候奇迹般出现。跟所有的技能一样，你必须

边学边练。在每一天、每一次的互动中，在每一段关系里，你都可以——或者说应该——不断提高自己的人际交往技巧。

人际交往技巧的重要性

人际效能、自我实现及交往技巧

展望

人际交往技巧总结

附录一 单向沟通与双向沟通

附录二 确定回应的目的

附录三 理解型反应的准确措辞

附录四 应对挑衅的自我告诫

• • • • • [\(收起\)](#)

[交往的艺术：社交智商与沟通力训练_下载链接1](#)

标签

沟通

人际关系

社交

心理

交往

人际

自助

害羞

评论

这种口水书怎么来的这么高分...

内容夯实，很受益~

这本书对我的最大作用还是刷新了对社交的认知，而实操方法上似乎并没有给我太多启发。

略读 需要精读

书很好，是我不好。技巧再高，也存在只有分开才能解决的冲突。

书好像很厉害的样子，但是读了之后无感

很不错的一本书，让沟通更顺畅，交往事半功倍！值得一读，强烈推荐！

把沟通讲的很清楚，把倾听讲得很到位，把冲突管理讲得很简洁，也讲到如何觉察自己的情绪，如何表达自己的情绪，如何彼此了解，如何建立信任，值得常读常实践的书。果断好评。

非常好的工具书，理论案例测试都很全面，好书

总觉得怕起冲突的人才看这类书吧？但事实上，有些人与人之间的冲突是必要的，避免冲突有时也失去了解决问题的机会。虽然书名中有“艺术”，但艺术没有标准，有标注有解决方案比较适合我，书中练习和案例比较有参考价值。

人际交往大概是每个人的功课，这是一个没有最好、只有更好的领域。本书作者将多年

的实践经验写入书中，需要静下心来踏踏实实地阅读、认认真真的实践。书中的大量示例让我们对于作者的观点有了更清晰的认识，也便于我们实践掌握。

生活中最美妙的事情，莫过于学会如何跟别人交往，不吼叫、不指责，客观表达自己的观点。读本书，领略到这句话的美妙。感觉次数比《非暴力沟通》更深入，对沟通、交往有更全面深入的阐述。生活中经过实际使用，确实很有帮助。

[交往的艺术：社交智商与沟通力训练_下载链接1](#)

书评

适合培训师和大多数对交往有兴趣的人
干货很多，推荐大家读读。特别是这本书里的网络交往这块是很新的视角。网络时代，交往方式已经发生了很大的改变，我们与陌生人的距离拉得好近，与熟悉人的距离好像就拉得远了些，而且表达方式也主要以文字、表情为主。这些都对我们的交往方...

[交往的艺术：社交智商与沟通力训练_下载链接1](#)