

牛津式高效沟通



[牛津式高效沟通_下载链接1](#)

著者:【日】冈田昭人 著

出版者:北京联合出版公司

出版时间:2018-9

装帧:平装

isbn:9787505744325

在日常生活和工作中，尤其是在与人交流的过程中，总要面对各种状况和难题。如果不会处理这些难题，轻则影响人们之间的关系，重则会影响到我们的人生和命运。

在牛津大学，学生将自主思考并表达意见时所产生的各种障碍，理解为提升自我的机会，并主动地克服障碍、审视障碍，跨向下一个人生高度，而这样的精神在牛津大学备受推崇。

在本书中，作者向大家介绍了5个黄金步骤，“准备”“思考”“组织语言”“表达”

“反馈”，以帮助我们构建更加有效的交流策略，不仅能让我们准确地将自己的想法传达给对方，还能动员对方按照自己所期待的那样去行动。

牛津大学的学生们一直在亲身实践着这个“思考与表达的过程”，并且无论他们身在何处都充分发挥着自己的能力和存在感，用自己的力量开拓着属于自己的道路。

作者介绍:

(日) 冈田昭人 (AKITO OKADA)

东京外国语大学综合国际学研究所教授。美国纽约大学硕士。牛津大学教育学博士。是首位获得牛津大学教育学博士学位的日本人。在东京外国语大学拥有15年以上教学经验，主要面向日本学生和外国留学生进行教育学和文化交流方面的教育工作。

曾任日本国际教育学会前副会长（现任理事）、留学生奖学金财团选考委员、NPO法人理事，以及全球化人才培养官方机构委员。

目录: 目录

第1章 思考，是为了更好地表达

1. 学会自主思考和表达意见的技能，能让你终身受益/ 002

2. 表达之前，先培养自己思考和发现问题的能力/ 006

3. 高效学习才能产生有助表达的创意思维/ 013

4. 学会归纳和总结，是有效沟通的基础/ 020

5. 掌握批判能力，讨论能力和问题解决能力/ 027

第2章 不擅长沟通的人往往都是“准备不充分的人”

6. 在沟通前，你需要做的3个准备/ 040

7. 4种思考方法，帮你理清表达思路/ 046

8. 先模仿，后超越/ 054

9. 整理整顿思维方式，为迅速表达做准备/ 060

10. 在进行表达前，应当知晓的话术基础/ 068

第3章 灵活的思维，有助于你巧妙地表达

11. 4个技巧，修炼你的自主思考能力/ 080

12. 从“精专”到“宽泛”，储备你的知识库/ 088

13. 让语言表达更有条理的逻辑思维/ 094

14. 构筑思维树，让你的表达更生动/ 103

15. 5个习惯创造“机缘巧合”，让你即兴发挥/ 109

第4章 独特的语言组织技能，让所有人都听你的

16. 通过巧妙的语言表达来明确自己的想法/ 120

17. 有意识地使用让对方能够理解的表达方式/ 124

18. 养成“自问自答”的习惯，更高效地传达自己的想法/ 131

19. 用积极的表达方式向对方传递信息的技巧/ 139

20. 让人行动起来的话语组织方法/ 144

第5章 充分运用语言魅力，让对方马上行动起来

21. 满足对方内心的话语才能让对方行动起来/ 154

22. 划分时间，吸引听者的注意/ 160

23. “魅力”就是“身体能力”，充分运用五感/ 167

24. 让演讲发表的效果提升10倍的方法/ 175

25. 通过牛津大学式辩论术来掌握说服能力/ 181

第6章 突破隔阂的“反馈技巧”

26. 回顾是朝着下一个目标努力时的食粮/ 192

27. 把握状况的能力和解决问题的能力是通往成功的钥匙/ 198

28. 磨炼“自我能力”，实现自我成长/ 209

29.通过压力管理术来提升思考和传达能力/ 215

30.突破自己内心的“障碍” / 222

结语描绘你人生的画笔，在你自己的手中/ 232

• • • • • ([收起](#))

[牛津式高效沟通 下载链接1](#)

标签

沟通

社交

好书，值得一读

自我提升

经管

我想读这本书

日本文学

想读，一定很精彩！

评论

废话到只能看目录。目录就是精华。

本书通过生动有趣的文字描绘，几乎就是将牛津的大学学堂展现在我们读者的面前，让我们了解到他们是如何上课的，老师和同学之间是如何互动的。西方的教学模式和中国、日本有着巨大的差异，我们东方人比较多的是应试教育，但是牛津更擅长去挖掘学生的自主思考，语言组织的能力。

适合研究起步，引起强烈共鸣

内容看书全面，但讲解深度不够

剖析、技巧、方法。还想再看一遍。

一个人思考容易变得敏感脆弱

没感觉这本书有那么好，随便翻了一下，感觉没有实操性。

日本人写这种东西很容易理解，相比较欧美国家，因为他们和中国人的思维方式更接近

人生就犹如那根细线，而描绘细线的那支笔就在我们每个人的手中。

以牛津大学里的经历为背景，提炼出从思维角度出发的沟通方法。从内容上来说，有些方法是很多书上都会提到的，比如金字塔、逻辑树。但有些作者也提出了新的内容，比如用IXW思维分类法来分类文件。从表达上来说，通俗易懂，基本没有不好理解的地方，每篇后面也有小总结可以对本章内容进行回顾。所以总体还行吧。

不擅长沟通的人往往是准备不充分的人。

感觉没什么干货吧.....找个有魅力的模仿对象，模仿他的言行举止，在这之中还要反思每次失败的对话，讲话时要观察对方的表情反应，对话之后之后还要反思，慢慢改变自己的说话水平，同时说话要尽量接地气，语言要有逻辑。

有关知识类的书，也看过不少，很少有一本像本书给我很兴奋的阅读体验。看完后，回顾了過去所看知识类图书，常常是按思考、表达、改进等某一主题作为主讲。通俗的说，就像一个人是要学英语，课本不是读写听说全部一本书，而是分为读、写、听、说等四本书。结果是你要自行分别找到四本都很优秀的书，才能完成一体学习。目前，市场上的知识类图书质量参差，好像读了不少，但就是没能融为一体突破，感觉像原地打圈。

其中不要自己问自己的那一段真是扎心了……

2020.3.9@一个番茄。与其说是一本书不如说是一本方法论工具的剪贴集。讲话还是要讲逻辑以自洽，抛观点-说例子-做归纳-再强调。

这翻译

对牛津学生的学习过程和要求有了一些了解，果然名校的学生承受着巨大的压力，算是学习思考方面突出的人才能够进入名校，而进去之后，也要接受地狱般的磨练才能以名校毕业生的身份走向社会。

刚开始是在方所看到台湾译本，读了一点，然后在京东买的大陆译本（便宜好多）然后感觉还是人家译的好。冲着牛津的名气去的，然后感觉，只要是一流大学，基本都有这些，看似好像都了解一点，人家却进行了很详细的反复持续的去解决问题。我发现我在大学遇到的问题，牛津人也遇到，程度更难，他们也头疼，也迷茫过等等。但是他们都更能坚持的披荆斩棘的去解决拦路虎。探讨解决问题的各种可能性，喜欢辩论这是我们中日都比较缺少的，教育方法不一样，我们都属于灌输型。一步一步，每次都更熟练，寻求更好解决办法，制订更高目标，全方位T字型培养自己。但愿自己能学到一些皮毛。

想再读一遍

[牛津式高效沟通_下载链接1](#)

书评

朋友小雪是一个很内向的人，可是最近在银行工作的她被调到零售客户经理岗位，作为一个零售客户经理，不会与人沟通那是绝对不可以的。工作中，她遇到了形形色色的客户。有些客户很开朗，他们并不介意告诉小雪一些自己的事情，小雪自我感觉彼此沟通得不错。可是，小雪聊了家长里...

地球最为浩瀚宇宙中杰出的群体，已经延续了数以千年的历史，从盘古开天劈地开始，到人类登上太空月球；从农耕时代开始，延续到创新智能的AI科技，我们不敢奢望未来的日子如何发展，我只知道，任何时期下的事物都不是一个人的影响，而是整个人类全体，而维系这个错综复杂的关系...

《牛津式高效沟通》一书是日本教授冈田昭人所著的关于如何高效沟通的理论书籍。牛津大学培养出来的世界级人才，很多是叱咤风云的政治家、诺贝尔奖得主，牛津式的沟通，是这里超级精英们的沟通表达技巧来向读者分享，让我们读这本书，进行牛津式高效沟通的学习。我们每个人每天...

——有效传达想法的《牛津式高效沟通》

有些书读过一遍就好，有的书读过一定要再细细思考。《牛津式高效沟通》旨在阐明如何进行独立思考，侧重于“思考与表达的过程”，因此它不是一次读完的书。对于学生而言，如何学习和如何生活一样也是需要花功夫去琢磨的。学习有兴趣学起...

人类是群体动物，不管是什么年龄，社交都是必不可少的。现代社会上，我们往往会发现能说会道的人更容易升职加薪，获得领导，同事与客户的喜爱。想要成为那样的善于沟通的人，大概是每一个内心性格人的向往吧？那么，如何才能有逻辑地说服别人呢？这本《牛津式高效沟通》就介绍...

“准备-思考-语言组织-表达-反馈”，我只是想先把这个五个步骤摆出来，至于是要做些什么，这是我后面想要说的话。在我想要用自己的语言去讲述一个故事，或者是想要告诉别人什么事情的时候，甚至是在聊天的时候，经常会说着说着，忽然想到了一个前面遗漏的地方，就赶快捡回来， ...

《牛津式高效沟通》书评
读这本书的最初想法是，想通过这本书来学习语言表达和沟通技巧提高自己的语言水平。通篇读完后语言水平是否能够得到提高，还需要实践的运用和对这本书的更多理解。不过这本书给我一个意外收获就是学到了一些很好的教育方法和教育理念。，读过此书后就...

沟通，沟通，沟通，也许没有人可以拒绝沟通，不管你是用什么方式，语言交谈、手势比划、眼神会意，甚至是无法面对面的交谈，比如email、TIM、微信等等。也许我们都会感觉到，为什么我说的事情，对方给的答案是那么奇怪；为什么你觉得很平凡的事情，然而对方却无法理解，甚至是...

前段时间比较热的一个人物是陆奇，他开始运作YC中国，我就把自己的创业项目发了

过去。期待着跟这个国际化的孵化器能有一个邂逅，然后YC中国给我回复了创业营的邀请函。里面最大的亮点，就是一个创业公司CEO，分享了如何成功通过YC的审核，这个CEO就是“上线了”的陈海沙。而他...

这本书的作者是日本人，看到作者在书中说，日本人也是类似“应试”的填鸭式教育，心理莫名的平衡，还以为只有中国的教育太没人性，原来亚洲的日本教育也是如此，哈哈。
中国的教育模式，相信在中国上过学校的人，都知道的，而在中国一些大学，教学方式也跟初中高中差不多，只是...

世界唯一不变的就是变化，每个人都很忙，忙得天昏地暗、日月无辉，我们的人生好比是单行线，猜到了开局，却无法预知结局。总是把一句“你懂的”挂在嘴边，但是真正懂你的根本就没有出现过，大家似是而非的笑意，明明是挤出来的，却被别有用心的人当作是一种恩赐。沟通难，在现...

每个人生命中不可避免地会遇到“关键时刻”，它们可能是：
向上司提出精心设计的方案，却被泼了一头冷水。想和配偶沟通，却变成大吵大闹。
和孩子谈认真学习，却被当作耳边风。提醒朋友还钱，却总找各种借口推脱。
是隐忍不发，任由情况向对你不利的方向发展？还是冲冠一怒， ...

[牛津式高效沟通_下载链接1](#)