言語之碗



言語之碗_下载链接1_

著者:金允那 ()

出版者:究竟出版社

出版时间:2018-11-1

装帧:平装

isbn:9789861372624

◆長踞韓國各大暢銷榜半年之久，由內而外，傳授真正有用的說話之道!

◆最受韓國企業信賴的心理教練，教你打造又大又深又堅固的「言語之碗」!

◆從心理學角度深入剖析「人之所以如此言」的背景，透過自我省察解開內心糾結，從此改變不當說話習慣，真正解決人際溝通困境，讓人生更圓滿!

為什麼看了這麼多書、學了這麼多技巧，

遇上重要時刻，說話仍常常不得體，溝通依然不順暢?

說話並不是單純的技巧，而是內在的反映與生命的累積。

懂得加大、加深你的言語之碗，溝通才能真誠溫暖、深入人心。

言語就像一個碗，碗小的人，只裝得下自己說的話，裝不下別人的話。

言碗大的人，除了自己的話之外，還有多餘的空間可以裝下別人的話。

他們很清楚地知道，「話語」是溝通的工具，不是脅迫的武器，

因此能很自然地接受人我的不同，即使身處困境，也會努力尋求持續對話的方法，

自然而然形成良好的人際關係。

本書提供心理與技巧面兼具、修整「言語之碗」的方法，

幫助你我看見內在的自己，徹底改變不當的說話方式，

也教我們意識到周遭的一切，真正解決溝通困境、成為溫暖又隨心的人。

各界推薦

吳佩瑩（諮商心理師、愛心理創辦人）、瑪那熊（諮商心理師、人際溝通講師）、周志建（心理博士、資深諮商師、故事療癒作家） 感動推薦

讀者好評

這本書成就了我的新生活！為我帶來了成長，讓我看見我一直沒看見的自己!

■本書成就了我的新生活。我討厭那些用話語傷害我的人，但直到我回顧自己的童年，才發現自己也經常陷入憤怒中、用話語傷害別人。我正試著透過書中的練習改變自己，也期待有一天，我所說的話語能夠撫慰人心。

■一本想讓人一讀再讀的書。它不但教我如何說、如何聽，也告訴我如何讀出情感、更細緻地感受各種事物。本書讓我覺得自己還有機會變得更好、更有自信，也有機會更愛自己。

■一開始是為了知道如何用話語安慰別人才買的，沒想到最後得到莫大安慰的，反而是我自己。

■這類書籍要不就是充滿了複雜的理論，要不就是淺薄到一點用都幫不上，但本書真的很不一樣，閱讀過程中讓我不斷自省。只要讀一次，就能發現其功效所在。

■本書不但教會我對話的技巧，也成為療癒我生命最好的伴侶。心理與技巧面兼具，一方面幫助讀者看見內在的自己，也教我們意識到周遭的一切。

■我是個習慣用螢光筆在書上畫重點的人，但本書讀不到四分之一，我就放棄這麼做了，因為幾乎每句話都值得標記起來。強烈推薦給那些因最親近的人而受傷的人們。

■非常感謝有這麼一本書的存在。它為我帶來了成長，讓我看見我一直沒看見的自己。

■《言語之碗》是一本對言語充滿洞察力的書。作者認為，人們的言語不是單純的技巧或技術，而是一只盛放心意的碗，從一個人的話中就能看出這個人的言碗。這改變了我溝通的方式，知道一切都要從看見內心做起。

作者介绍:

作者簡介

金允那（，Kim Yun Na）

心理教練及企業講師。以心理學角度從事有關認識自我、領導力、溝通和人際關係的輔導與教學。自漢陽大學教育研究所取得人力資源開發碩士學位後，又進入光云大學研讀產業心理學博士課程，主修心理輔導。

除了身為韓國輔導心理學協會會員，也是韓國心理輔導協會（KPC）認證的專業輔導師，並於2013年獲選為韓國人力資源發展協會（HRD）認證的「最佳輔導師」。目前為「The
Connection」代表，擔任SK、LG、三星、樂天、斗山，現代和新世界各集團的輔導師，負責開設人際溝通與心理輔導培訓課程。著作包括《認識自我》《孤獨的我走向孤獨的你》，其中《認識自我》於2014年獲韓國出版文化產業振興院選為優秀出版品。

譯者簡介

游芯歆

國立臺灣大學圖書館學系畢，韓國學中央研究院韓國學大學院歷史學碩士。從事韓國文學著作翻譯多年，譯有《知性對話必備！讀懂世界的生存之書》《知性對話必備！提升素養的生存之書》《如果我們一起做總統》《情感的48種面貌》等。

目录: 推薦序先別說這麼多了，你聽過言語之碗嗎?
前言「言語」傷人最深

Part 1因言語陷入孤獨的人
你的說話習慣如何?
慣用掌控性語言，有傷人際關係
「真心」的陷阱
言碗大的人，空間也大
把話說到心坎裡
天底下沒有自然而然變好的事情
言隨心變
言如其人

Part 2修整內在的言語之碗
〈情感篇〉
情感的訴說
不善分辨情感的人
找出真實情感
分析情感的五階段
情感是份大禮

〈公式篇〉
腦內公式

嘗試找出對方的公式
接納不同的公式
找出自己的公式

〈習慣篇〉
脫口而出的習慣
分析自己的說話習慣

Part 3讓言語之碗加大加深的「聆聽」技巧
〈給愛說話的你〉
只說不聽
有安全感，才願意開口
只為知心人開心門

〈給誤解了聆聽的你〉
第一重誤解：聆聽需要忍耐
第二重誤解：聆聽是點頭附和

〈給需要聆聽能力的你〉
重新理解「聆聽」
聆聽事實
聆聽情感
聆聽重點
3F技巧練習

Part 4讓言語之碗加大加深的「說話」技巧
〈為什麼我們不喜歡提問？〉
提問力量大
不喜歡提問的原因

〈為什麼我們必須提問？〉
提問是心門之鑰
提高參與度和責任感
提問的注意事項

〈該怎麼問才好？〉
提問的技巧
開放式提問
假設性提問
目標指向提問
情感提問
中立性提問
設計自己的提問套餐

Part 5人際關係中的「言語」
虛「言」若谷
對自己的話語負責
經營自己
關係三法則
角力的方式，共舞的方式

後記「言語」隨心成長
・・・・・・(收起)

言語之碗_下载链接1_

标签

思維

[韓國]

评论

言語之碗_下载链接1_

书评

言語之碗_下载链接1_