

完美沟通



[完美沟通_下载链接1_](#)

著者:宋晓阳

出版者:中国友谊出版公司

出版时间:2020-6

装帧:平装

isbn:9787505748859

中国传媒大学名师宋晓阳总结15年研究与培训精粹，系统梳理演讲、独白、听辨、即兴表达四大模块，从逻辑思考到语言输出，全方位教你精准传达想法，助你凭借表达在职场脱颖而出。

1.制胜演讲时刻

如何用PPT为演讲助力？怎么样说话更有逻辑？从理论剖析到实战演习，让你逐步突破自我，赢得关键时刻。

2.搞定独白式发言

自我介绍99%的人都错了？如何1分钟搞定客户？不仅教你拿来就用的实用话术，更教你因地制宜的沟通策略，让你从容自信，临场不慌。

3.把握听辨类沟通

怎样抓住领导的核心观点？如何不被别人牵着鼻子走？通过真实案例解析常见误区，让你会“说”更会“听”，做高情商的职场人。

4.突破即兴式表达

临时被叫发言，如何张嘴就说？怎样制造自己的金句？教你不仅用大脑说话，更用身体说话，攻克职场表达的最高段位，形成自己的表达体系。

作者介绍:

宋晓阳

中国传媒大学播音主持艺术学院副教授、专业知识公号“晓阳特训营”创始人、央视社会与法频道新闻评论员、今日头条签约评论员、职场表达培训专家，分别为苹果公司、美国通用GE医疗企业传播部、三星公司、阿里旅行、字节跳动媒体合作部、中国城市规划研究院、中国医学科学院、北京建筑设计研究院、全国记协“好记者好故事”演讲比赛等做业务指导。

本科毕业于北京广播学院（现中国传媒大学）播音系，2000年赴日本关西大学大学院社会学研究科学习大众传播学，2003年回国在中传播音学院执教至今。

目录: 目录

第一部分

演示类表达：揭示演讲的真谛，教你瞬间掌控全场

快接慢说：搞定“即兴讲话”，开口就能吸引眼球 / 002

隐性逻辑：让你的表达富含逻辑，无懈可击 / 008

结构意识：结构清楚了，才能把话说明白 / 014

信息预判：听好才能说好，让耳朵为嘴巴打前站 / 022

身体语言：你的肢体动作就是你的核心表现力 / 029

用声技巧：扎实的实声是灵魂，好声音带来好运气 / 036

信息推演：判断一个人语言表达能力的试金石 / 041

语言箭头：让听众快速理解话语的参照物 / 046

开篇策略：好的开篇一定要让观众感到惊艳 / 051

限时表达：三个方法让你对演讲时间的把控更自如 / 057

实战演练：做最坏的打算和最好的准备 / 064

答疑解惑1 / 071

第二部分

独白型表达：完美表达自我，让每一句话都被听到

自我介绍：面试的三大策略及四个痛点 / 084

年终总结：四种方法令你在人生的重要时刻绽放光彩 / 091

活用“**Yes and**”：不委屈自己、不伤害他人的高效沟通法 / 098

补救意识：说错话时能自救，力挽狂澜显本事 / 105

“意见领袖”：成为高效组织会议的主导者 / 113

黄金15秒表达术：如何在1分钟之内让最挑剔的客户抬起眼 / 121

口语修辞：如何让普通人听得懂专业内容 / 127

答疑解惑2 / 134

第三部分

“听辨类训练”：听准了，才能降低沟通难度

信息甄别：如何把感受从信息中剥离出来 / 146

主旨意思：听话要会抓重点 / 151

信息漏洞：打通信息判断的自循环 / 158

信息重复：利用巧妙的方式打断说车轱辘话的人 / 164

明确意核：不要被别有用心之人牵着鼻子走 / 170

信息分级：听主要信息，做好信息的反馈 / 175

视频信息：学会解读视频信息，避免上当受骗 / 179

信息速记：帮你快速抓住核心内容 / 184

答疑解惑3 / 188

第四部分

即兴表达：掌控人生关键时刻，一开口就征服听众

克服紧张：熟悉稿件和环境，可以帮你缓解紧张情绪 / 198

打好腹稿：四种打腹稿的方法，帮你灵活应对即兴讲话 / 204

自我过滤：说话前多思考一下，才不会词不达意 / 209

幽默救场：积累幽默段子，运用幽默感灵活救场 / 213

即兴汇报：把握展现工作能力的好机会 / 219

醒耳之句：让金句成为你演讲的灵魂 / 225

自我复盘：通过全流程的复盘发现问题、解决问题 / 231

答疑解惑4 / 236

后记 / 243

· · · · · (收起)

[完美沟通_下载链接1](#)

标签

沟通

表达

评论

本来是因为易立竞提起这本书，才特意买来看。真不懂这怎么会出成一本书！

没有读下去的欲望，弃了

觉得一般

在职场上不会说话是很吃亏的，这本书里介绍的方法都很实用，而且也不局限在职场，生活中这些沟通技巧也用的上

通过微博推荐购买 作为普通读者来讲 书的内容挺一般的

[完美沟通 下载链接1](#)

书评

[完美沟通 下载链接1](#)