

只需倾听



[只需倾听_下载链接1](#)

著者:〔美〕 马克·郭士顿（Mark Goulston）

出版者:

出版时间:2010-11

装帧:平装

isbn:9787229029715

善于倾听是沟通的关键

如何修补破碎的家庭，让冷战的夫妻重归于好？如何让叛逆的孩子乖乖听话？

如何引起潜在客户的兴趣？

如何让老板听懂你的诉求？

如何让支离破碎的团队高效合作？如何帮助销售人员创出卓越的业绩？

如何让不友善的对手变成自己的朋友？

.....

掌握良好的倾听能力并不难。作为一位“跨界”沟通专家，郭士顿博士把他30余年的临床经验与商界及生活中的沟通问题结合起来，用简单易懂的语言和大量真实的案例为我们透彻地分析倾听的奥秘。他将这些道理总结成9条核心法则、12个简易沟通秘诀，并教我们如何快速处理7种常见棘手问题。

读完本书，你会发现，当你面对不可理喻的人时，不再一筹莫展，说服对方变得很容易。更有价值的是，你会赢得他们宝贵的信任。除此之外，你还将学会和自己对话，控制自己的情绪，宽容地接纳自己，以更加健康的心态面对工作和生活——这正是一切成功的起点。

把握暗含玄机的心理世界，只需倾听

作者介绍:

跨界沟通专家

商界心理权威

年度最优秀的精神科医师

在过去25年间，郭士顿医生与众多知名企业展开合作，凭借其在人际关系和沟通方面的独特洞察力，他成功地帮助了个人、团队和组织发挥出最大的潜力。

他服务过的客户包括：FBI、IBM、联邦快递、柯达、美林证券、高盛及美国洛杉矶警察局等。他也曾受邀担任《华尔街日报》、《财富》、《新闻周刊》、《时代》、路透社、美国国家公共电台、“奥普拉秀”和“今日秀”的特约嘉宾，向人们传授处理各种复杂人际关系的方法技巧，引导他们通过学会倾听来解决各种棘手问题。

此外，他还著有《摆脱你的工作坏习惯》等畅销作品。

目录: 目录:

名家推荐

权威推荐

作者简介

第1章 2个沟通奥秘

奥秘1 谁劫持了你 16

奥秘2 大脑为何会从说“不”到说“是”

第2章 9条核心沟通法则

法则1 从“噢，完蛋了”到“对，就这么办”
法则2 清空成见 开始倾听
法则3 让对方感觉到你的理解
法则4 对别人感兴趣 而不是证明自己有趣
法则5 让别人感到自己有价值
法则6 帮助他人抒发郁结
法则7 消除错位现象
法则8 茫然无助的时候 主动示弱
法则9 远离“有毒”的人
第3章 12个简易沟通秘诀
秘诀1 真的不可能吗
秘诀2 魔力悖论
秘诀3 同理心催生法
秘诀4 出人意料的立场转换
秘诀5 你真的这么想吗
秘诀6 “嗯……”的力量
秘诀7 先自我揭短
秘诀8 从“交易”到“交心”
秘诀9 “肩并肩”的交流
秘诀10 填空法
秘诀11 朝着“不行”一路挺进
秘诀12 重量级的感谢和道歉
第4章 快速应对7种棘手问题
运用1 如何搞定糟糕的团队
运用2 如何顺利升迁
运用3 如何对付自恋狂
运用4 如何拓展人脉
运用5 如何对付失控的人
运用6 如何与自己对话
运用7 如何接近大人物
后记
主题演讲与研讨会
• • • • • ([收起](#))

[只需倾听_下载链接1_](#)

标签

沟通

倾听

人际交往

心理学

社交

交流

语言表达

社交力学

评论

倾听、提问、体察映照 1保持镇定 2清空成见倾听 3让对方感到你的理解
4对别人感兴趣而不是证明自己有趣 5让别人感到自己有价值 6帮助他人抒发郁结
7消除错位现象不要有错觉感觉有问题的地方礼貌地直接说出来 8茫然无助时主动示弱
9远离有毒的人

“镜像神经元接受匮乏”这样的说法更像是社会学层面的描述，不过在实践生活里确实很多这样的场景…现有语言很难表达这种混合失落和焦虑的忐忑心境。更倾向于给出清晰的解决方法而不停留在理论上，按书中教授的步骤基本能解决大部分日常沟通问题，但对解决更复杂和长期的内心冲突参考意义不大。。

断断续续看了两个月 读完再回想程文的课 觉得交流真的是门高深的艺术

翻译得非常好，案例分析也比较容易懂，不会很难。感觉郭士顿博士确实是一个实战经验丰富的专家，文章中所谈及的都是案例和分析，没有那些照本宣科的洋洋洒洒的所谓的“说教真理”。真心觉得这是一本还需要多次阅读的好书，希望书中所提到的分析和传授的道理和方法能对自己的日常生活有所帮助。真心觉得是一本可以多次阅读的好书。五星推荐。以上。

说服和接纳的过程并不在于你告诉他们什么，而在于你让他们告诉你什么以及他们在想些什么。沟通从拒绝开始，倾听则能绕过杏仁体劫持并通过镜像神经元促成沟通。

沟通的柔道。。。

杏仁核劫持的镜像神经元接受匮乏

一本温暖又犀利的书~看完后关于倾听的理解是：核心还是人性和情绪~

喜欢作者关于“杏仁核被劫持”的观点。

很赞！既从心理学的角度探讨沟通技巧，又给出可操作的方法。值得一读。

这本书讲术为主

这类的书籍可能很多，可是他却能改变你对 技巧传输性书记的看法，让你重新认识沟通~

目前为止将沟通最好的外国人书。五星好书，值得反复看，反复学习！！！！

说的跟之前我学那套比较接近，倾听共情无条件接纳，发展自己的元认知监控……就是咨询师那套啦

#提升情商系列

实用价值很大！

力荐！

对一个J来说，屏蔽信息和下判断是毁灭性的灾难，感知能力和同理心要逐步的建立起来。真难啊，慢慢修炼吧。

五星推荐

看到书名，并没放在心上，市面上讲倾听的太多了，看到那么多推荐，才有些肃然起敬。读完后，发现是不错的一本书，注重方法，很多都可以模仿学习。只是有一点需要读者注意，这是写的国外，在国内，有些方式不见得好用。尽管如此，本书的参考价值还是比较大的。

[只需倾听_下载链接1](#)

书评

第一章 两个沟通奥秘 1.

一切说服过程都遵循以下步骤：拒绝听→肯听→考虑你的话→愿意去做→真的去做→愉快地做下去。

找切入点，先感同身受地谈起别人目前的遭遇和感受，让别人先感受到你的关怀。 2.

大脑分为三层：爬虫层、哺乳动物层、灵长动物层，分别引起本能反应、情绪...

随着年龄的增长及阅历的增加，越来越强烈地认识到，交流和沟通是人们生活中极为重要的一部分，掌握良好的沟通技巧，不管是对于生活还是工作而言，都有着举足轻重的作用，甚至于可以影响一个人的心态及健康。当我看到亲爱的朋友因为不懂得沟通的技巧而苦恼不已时，当我看到挚爱...

- 1、保持镇定
- 2、清空成见倾听
- 3、让对方感到你的理解
- 4、对别人感兴趣而不是证明自己有趣
- 5、让别人感到自己有价值
- 6、帮助他人抒发郁结
- 7、消除错位现象 不要让双方有不同的感觉 不清楚的地方礼貌地直接说出来
- 8、茫然无助时主动示弱
- 9、远离有毒的人 或者保持距离 或...

书名是《Just Listen: Discover the Secret to Getting Through to Absolutely Anyone》，但是书里说了好几种无法沟通要远离的人，自语相违了。书里有很多心理的分析，以及沟通和建立、维护、发展关系的技巧，不过我看了却记不住，就像Java的各种设计模式，或者C++的各种窍门...

常常觉得，朋友是人生最难得的，也常常觉得，想成为别人的朋友也是很难的一件事情。如何接纳和被接纳？原来奥秘就在于——倾听。不是一味倾诉自己，不是一味说服别人，仅仅是用心的去倾听，站在他人的立场上去听去想，然后再讲，此时此刻，你所讲的依然是对方心中所想，所以...

当我们在说话的时候，其实都有意无意的在问，你真的听见我了吗，你真的看见我了吗，你真的在乎我说的么。重点都是那个‘我’。每人都想被别人理解重视，但下次跟别人对话时，何不先让自己去看到和倾听对方，让他知道，你说的，我在乎。”其实只需倾听，这是与所有人沟通的秘密...

国人都以为自己挺能倾听的，事实上，我们仍然不足够。一方面，我们低估了父母给我们带来的负面影响。——我们的父母能做到倾听我自己的，不常见。因此，很多子女长大成人后，第一个下意识的反应就是忽略他人说的话，只关注自己内心的声音。另一方面，独生子女的普及，导...

有个朋友最近升职成为经理，跟我抱怨说：“员工太不感恩了。我主动联系讲师周末给他们培训，还提供各种参加大会学习的机会。可是他们却说占用了私人时间不想去。太让我失望了！”归根结底这是个沟通问题，朋友应该看看《只需倾听》，学会用心去听下属的声音，而不是只用耳朵； ...

如何修补破碎的家庭，让冷战的夫妻重归于好？如何让叛逆的孩子乖乖听话？如何引起潜在客户的兴趣？如何让老板听懂你的诉求？如何让不友善的对手变成自己的朋友？面对这一连串的提问，我想每个人都会有不同答案，不同的解决方法，如何与所有人都能顺畅沟通的秘密，我想这...

与所有人都能沟通的秘密——倾听，更好的倾听，只需倾听。
书中讲解了2个沟通奥秘，9条核心沟通法则，12个简易沟通秘诀，7种棘手问题的快速应对。讲解过程深入浅出，有很多案例直击，使作者的意图更直接、更清晰的传达到读者的内心，这些案例大多是生活中很典型的、很...

“如何修补破碎的家庭，让冷战的夫妻重归于好？如何让叛逆的孩子乖乖听话？”
-----简介中这两句问话，让我翻开了这本《只需倾听》。
无他，为人妻，我希望能让自己的那份爱情保持常青，让被称之为爱情坟墓的婚姻能细水长流，走的更远；为人母，我希望能和渐渐长大的孩子保...

首先感谢豆瓣分享了很多好书！我在豆瓣找到了很多帮助自己很大的书！
其次，感谢推荐just listen的朋友们。这本书有对婚姻的起死回生术，有对如何倾听别人，帮助自己和别人从两栖动物的冲动，到哺乳动物的情绪化，进化到人类的逻辑思维的方法和过程。听，不是听表面上说的话...

大家早上好，欢迎打开剽悍晨读，每天进步一点点，坚持带来大改变。今天是2017年5月18日，我们要给大家分享的书叫《只需倾听》。
作者马克·郭士顿是美国著名的沟通专家，曾为IBM、高盛、洛杉矶警察局等公司和机构提供咨询服务。他致力于传授人际关系的解决方法，帮助大家处理各...

郭士顿的这本书既有理论的根基，又有容易上手的实用的技巧，而建立在科学和理论之上的技巧往往更让人信服和易于理解运用。在阅读过程中，有些概念和认识是初次接触到的，比较新鲜而且有道理；有些是之前在类似的著作中已有了解，再次读到的时候觉得世上许多道理是相通的，可以...

男人和女人沟通，男人和男人沟通，教兽和学生沟通，官僚和百姓沟通，对手和对手沟通，坏人和好人沟通。在这个鸡和鸭说的社会，这本书值得看看！
.....

作为主要任务就是“听”的心理咨询专业毕业的人，我对这书是强烈推荐
里面的内容很丰富，不仅有沟通技巧，还有人为什么难以沟通的理论
作者的文笔很好，语言很风趣，很易懂，比较专业的名词都能给予很通俗的解释，读起来一点都不累 每章举的案例和理论结合的非常好 翻译也很到...

听心灵的声音——《只需倾听》
应该说这个书名还是很容易误导读者的，开始我也以为这是一本教人倾听的书，其实不是，这绝不仅仅是教你倾听，而是教你如何和别人沟通，教你如何改变你和周围的人都关系，改变你周围的世界的书。关于沟通，关于交流，关于说话的书实在...

[只需倾听_下载链接1](#)