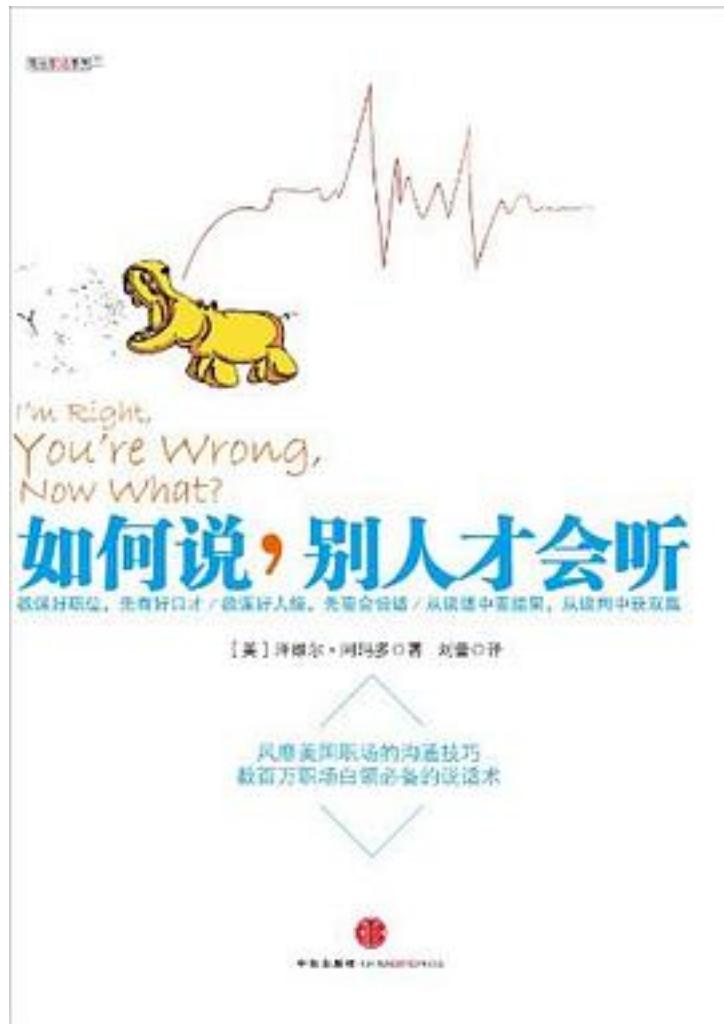


# 如何说，别人才会听



[如何说，别人才会听](#) [下载链接1](#)

著者:泽维尔·阿玛多

出版者:中信

出版时间:2011-1

装帧:

isbn:9787508625706

每天，职场人士都会面临种种不同的沟通挑战。你的老板拒绝给你升职加薪，你的孩子

是否应该接受名校教育，你的爱人梦想去异地发展更好的仕途。如果这些问题处理不当，我们就会陷入“我是对的，你是错的”这样一种无效的沟通模式之中，而这往往会让谈判陷入僵局，最终导致两败俱伤。在《如何说，别人才会听》中，哥伦比亚大学教授、临床心理学家泽维尔·阿玛多博士传授你如何通过高效的沟通法则成功地说服别人，获得对方的支持，最终得到自己想要的结果。阿玛多博士详细阐述了“反思性倾听——技巧性共鸣——策略性拖延——战略性共识——持续性合作”的沟通模式，帮助将刀兵相见的恶性沟通转化为健康互惠的理性谈判，与上级、客户、爱人、父母、子女之间增强信任和尊重，建立良好、和谐的人际关系

作者介绍:

泽维尔·阿玛多(Xavier Amador)，现任纽约市哥伦比亚大学心理学副教授，同时也是全美精神障碍联盟(NAMI)的理事长。他在精神分裂症的研究领域及躁郁症患者缺乏病识感的问题上，是世界知名的专家。他是美国许多政府部门的顾问，接受精神健康研究相关议题的咨询，并在众所瞩目的犯罪案件，包括对大学炸弹客卡克辛斯基，以及“9·11”事件劫机者穆沙维(Zacarias Moussouli)的审判中，担任精神健康专家证人。

目录: 第一部分 “我对你错”，现在怎么办?

1 我们的关系已陷入僵局?

2 从谈话中要结果

3 相互尊重才能相互信任

4 欲改变他人，先改变自己

第二部分 高效沟通法则——营造和谐的沟通气场

5 反思性倾听：建立信任的第一步

6 技巧性共鸣：真正理解对方的感受

7 策略性拖延：不在第一时间给出观点

8 战略性共识：认同对方的观点

9 持续性合作：与对方达成共赢

第二部分 赢得对方的由衷合作

10 高效沟通法则：与家人健康沟通的秘诀

11 高效沟通法则：与领导和谐共处的法宝

12 高效沟通法则：为你提供帮助的捷径

13 高效沟通法则：打开心灵之门的钥匙

结论 揭示高效沟通的真谛

· · · · · (收起)

[如何说，别人才会听](#) [下载链接1](#)

标签

沟通

心理学

心理

谈判

人际

辩论

言谈

管理

## 评论

高效沟通原则：1.始终抓住问题的核心，2.理解对方表达的真实含义

---

成功学类型的书总是蒙蔽我这种脑残类阅读粉，中午在书店花了四十分钟看完。中午部门聚餐因为两老大吵架了，所以紧急取消鸟，觉得她们好无聊，但观点性沟通最应该摒弃的是“我是对的，你是错的”类想法吧。

---

全篇技巧，需要自己有个框架装

---

结构很简单，难得这类型书中只有简单的3各部分的书。花的时间有点儿超时了。发现我有时候处理问题正好就是作者的高效方法呢。

---

如果早点读过.....

---

比较理想的方案

不同的角度解析如何达成谈话目的~

有语言障碍

还是比较简单易读的 只是字面意思简单 操作起来困难

美国式的高效沟通法则，并不能在中国实现。@20110517

再读

有所启发，但是作者假设的大多情况都是自己让步以后对方马上也会让步，但现实中的时候让步对方反而更觉得自己是对的，更加咄咄逼人，遇到个完全不冷静不换位思考的对手的时候所有理论都是无效的。（比如今天早上跑来办公室那个无理取闹的人……

常看常新的工具书

I'm right, you're wrong, NOW WHAT?  
时刻提醒自己应该注意的重点是解决问题，而不是争论谁对谁错。

我认为说穿了全书围绕的核心点就是同理心和换位思考，同时隐藏自己的观点，不直接反驳对方，沟通的意义在于解决问题，而不是争论和获胜。

略读了一下，启发蛮大，跟别人尤其是跟女朋友吵架几乎都会陷入我是对的你是错的的

怪圈，就再也走不出来了，要抓住根本的目的，目标，不要走远

没什么特别之处，都是些大同小异的方法，举的例子还不错，说白了就是由心理学延伸出的内容。

用到学生身上还是很有效的

不要总是，我对你错

事实服人之后，怎么感情上服人。

[如何说，别人才会听](#) [下载链接1](#)

## 书评

《如何说，别人才会听》——泽维尔·阿玛多

<http://user.qzone.qq.com/29305569/infocenter#!app=2&via=QZ.HashRefresh&pos=1375060720> 高效沟通必备的7个说话习惯 1.

不要尖刺自己是对的。（一味的坚持会让自己固执己见） 2.

不要使用恶言恶语或中伤对方。（对方会对你产...

原则： 1. 明确谈话目的 2. 尊重别人的方法： · 沉默 · 倾听 · 对对方观点表示尊重 - 健康沟通的习惯 · 不要总坚持自己是绝对正确的 · 不要侮辱或伤害对方 ·

不要用绝对化词语 - 零争吵的秘诀： 翻篇 - 高效沟通的法则 ·

反思性倾听： 理解对方的话，不加评...

-----  
《如何说，别人才会听》，如书名一样直白，但却非常有用，这本书就是讲为了把目标问题解决而如何以此开展高效沟通。通俗易懂，读完，联想到很多身边的事情，都由于某种原因陷入僵局，而无法达到预期的目标。书的封面写着” I'm right, You are wrong, Now what? “潜在意思就...

[如何说，别人才会听 下载链接1](#)