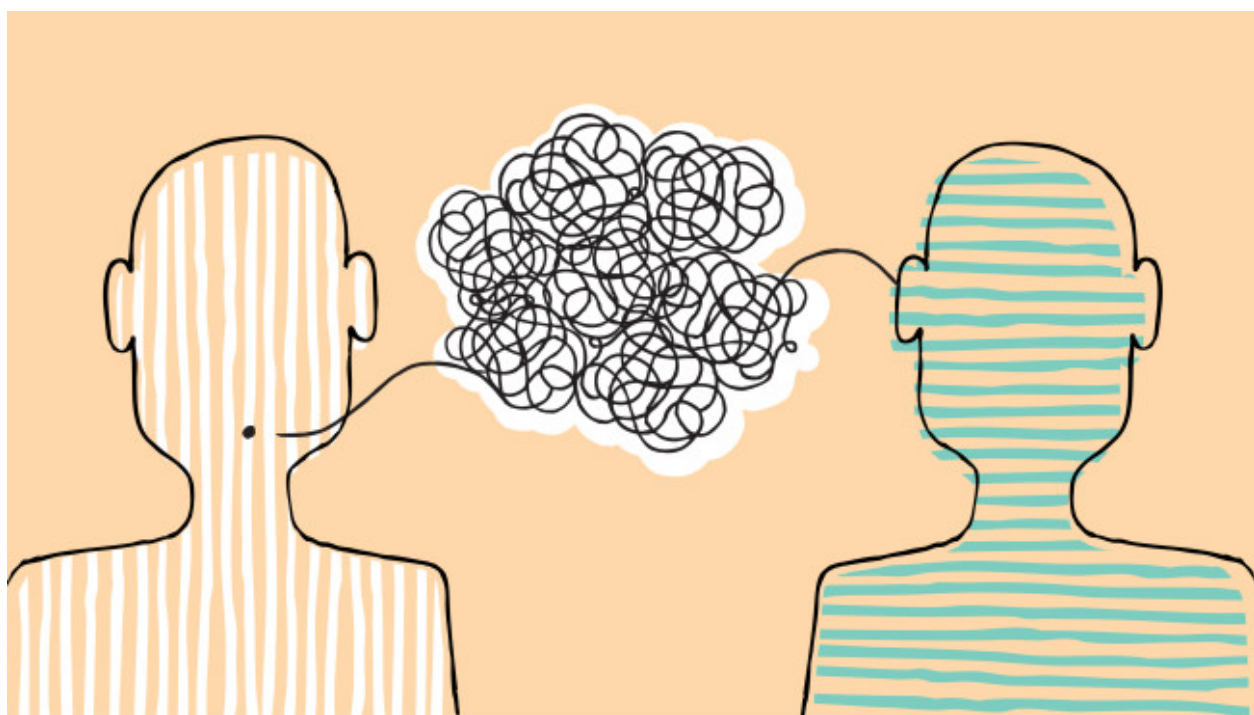


聊天真的不简单，7本书解决沟通难题 | 精选书单

词不达意、言不尽意、鸡同鸭讲、驴唇不对马嘴.....这些高频成语指向的，是各类常见的沟通问题。

不管是伴侣、亲友，还是同事之间，因为沟通问题而产生的误会、闹剧、甚至悲剧都不新鲜。想要避免这些不必要的困扰？可以看看本期书单。

一个互动：你最看重沟通中的 _____？



[点击此处进入专题页下单。](#)

1.

畅销30多年，修订14版，这本美国大学沟通课教材堪称经典。

《沟通的艺术》从沟通者自身、沟通者之外、人际关系的演变三个角度

剖析“沟通”，同时穿插选自电影和美剧的趣味案例、生动有趣的配图，既有醍醐灌顶之效，又有实用指南。

@[伊卡洛斯](#):坚持尊重而主动的态度，和对方一起做交流，保持弹性，力求某种程度上能达成个人的目标，并且理想上要能维持或增进关系。

2.

如何优雅面对父母的逼婚？如何从容指出上司的错误？如何轻松制胜商务谈判？当对话存在风险、双方观点迥异或情绪激烈时，普通对话就升级为了关键对话。面对它们，你是否常感力不从心？

《关键对话》的作者团队基于20多年对10万余人的跟踪调查，归纳出一套行之有效的方法与技巧，让你在“关键时刻”也能“四两拨千斤”。

@[子陵](#):两大法宝。注意观察。善于改善对话技巧的人总是不停地问自己是否还在对话框架中，光是这一点就足以带来巨大的裨益。营造安全感。对话的基础是观点的自由交流，而阻塞这种交流的最大障碍就是缺乏安全感。一定要想办法维护安全的对话气氛，不管采取何种方法。

3.

冲突面前，我们的应对策略常常是回避、迁就、强迫或妥协，而在达纳·卡斯帕森看来，这些都是“无效社交方式”。《解决冲突的关键技巧》中，她从“有效社交的17原则”出发，展示了创造性谈话和破坏性谈话可能造成的不同后果，并为从根本上解决冲突出谋献策。

@[猫二羊](#):这本书的设计真的是太独特了，我看了两遍才整明白。为了检验书中的方法是否实用，我当即就跟同事发生了冲突.....按照书里方法，一步一步来，没想到冲突真的可以避免、解决掉。

4.

面谈、打电话、发邮件、写报告、演讲.....沟通无处不在，涉及听、说、读、写。《沟通圣经》从各类场景出发，融合了全方位的沟通技巧，并辅以自我检查和作业练习，来有效打通“知”与“行”的边界。

@[棉花](#):沟通的四个基本目标：被接收、被理解、被接受、使对方采取行动。良好沟通的六个基础因素：清晰、积极、简洁、正确、礼貌、完整

5.

有意或者无意，我们大多数人都既是暴力沟通的受害者也是施害者。指责、嘲讽、否定、说教等带来的情感或精神创伤，有时比肉体伤害还让人不堪忍受。

马歇尔·卢森堡主张的“非暴力沟通”，包含观察、感受、需求、请求四个要素，简单但十分实用，提升沟通品质有奇效。

@[Arsule](#):挖掘需求与期望，道理其实大家都懂，但实践起来却很难很难。可能聊到第三句，情绪就被点燃，然后就聊不下去了。而且，可能还不信任对方呢。

6.

完美沟通= 60%倾听+30%表达+10%争辩。而这10%的争辩，常常是制胜的关键。

畅销10年、重印30次的《争辩力》用简练易懂的语言和插图，深入浅出地讲解争辩心理学的知识，同时提供易学易用的辩论技巧。

简而言之，它可以帮你做到：优雅地争论，谦逊地胜出，适时地和解。

@[太可爱和小可爱](#):最深刻的一段话：赢得争辩，与其表面上在争论中取胜，还不如掌握在心理上取胜的方法。不可以在现实层面赢了，却留下了疙瘩，只有双方关系变好才是最好的结果。最好的状态就是对方满足了自己的要求，但是对方也很满足。

7.

在外向者主导的职场，内向者的劣势显而易见。但是，有世界顶级人力资源开发专家为内向者撑腰，逆袭并非不可能！

珍妮弗·康维勒被美国管理协会赞为“世界顶级专家”，在这本内向者职场升级宝典中，她提出4P法引领内向者走出舒适区，并详解了如何将这一方法运用在演讲、拓展人脉、项目管理等方面。

| @罗近且 :人生最大的成长，就是不再与自己的性格为敌

[豆瓣书店](#)，豆瓣线上书店。定期发布首发新书、精选书单，不定期发放各种优惠福利。在豆瓣书店，遇见 — 购买 — 分享，一站式拥有美好·書生活。

[豆单](#)，豆瓣·書兴趣推荐账号。文艺轻单，生活灵感。在豆单，遇见你的好兴趣。