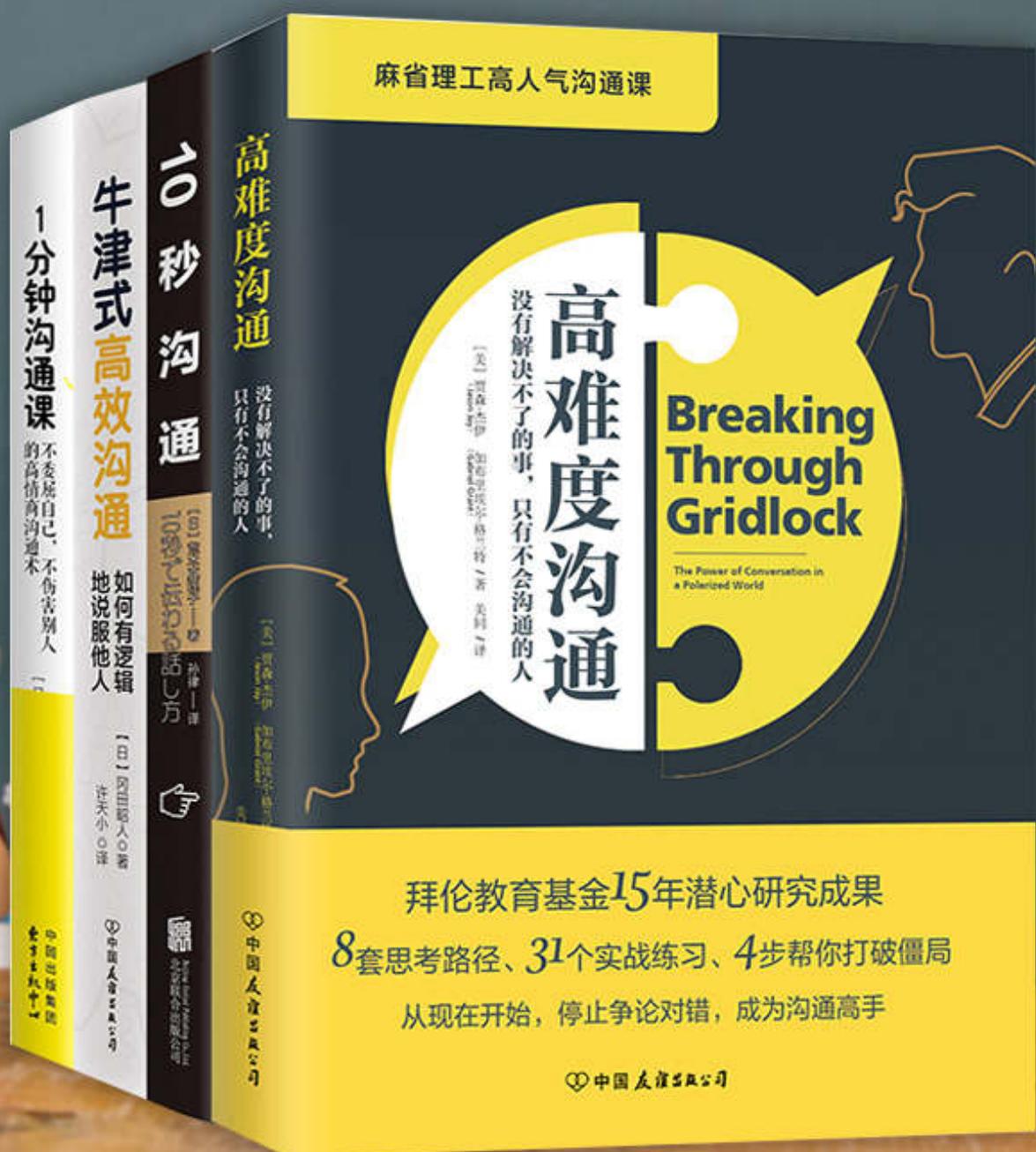


# 沟通必读经典书系

套装共四册



# 版权信息

书名：沟通必读经典书系

作者：【美】贾森·杰伊 (Jason J. Jay)、加布里埃尔·格兰特 (Gabriel Grant) (著),美同(译);【日】荒木真理子(著),孙律(译);【日】冈田昭人(著),许天小(译);【日】鱼住理英(著),刘欣(译)

排版：skip

出版社：中国友谊出版公司;北京联合出版公司;东方出版中心

出版时间：2019-01-01

本书由上海译文出版社授权北京当当科文电子商务有限公司制作与发行。

— · 版权所有 侵权必究 · —

# 目录

## CONTENTS

[封面](#)

[版权信息](#)

[目录](#)

[高难度沟通](#)

[推荐语](#)

[序言](#)

[前言 这本书是怎么来的？](#)

[简介](#)

[第1章 僵局何以产生——那些难以为继的谈话](#)

[第2章 真实——打破僵局的关键](#)

[第3章 了解你的表现——谈话的潜在障碍](#)

[第4章 找到诱饵——僵局的好处](#)

[第5章 重回内心——关注核心有助打破僵局](#)

[第6章 开启谈话——打破僵局](#)

[第7章 接受冲突——差异即为动力](#)

[第8章 扩大影响范围](#)

[致谢](#)

[10秒沟通](#)

[序言 把我从重度焦虑症中解救出来的“10秒沟通技巧”](#)

[第1章 10秒打开沟通新局面](#)

[第2章 常见难题也可“10秒”解决](#)

[第3章 沟通高手的10秒表达诀窍](#)

[第4章 10秒给对方留下深刻印象](#)

[第5章 最大限度发挥“10秒”功效的附加技巧](#)

[第6章 演讲达人的10秒进阶技巧](#)

[第7章 在任何场合都能侃侃而谈](#)

[后记 改变人生的“10秒注入灵魂”](#)

## 生津式高效沟通

### 序言

第1章 思考，是为了更好地表达

第2章 不擅长沟通的人往往都是“准备不充分的人”

第3章 灵活的思维，有助于你巧妙地表达

第4章 独特的语言组织技能，让所有人都听你的

第5章 充分运用语言魅力，让对方马上行动起来

第6章 突破隔阂的“反馈技巧”

结语 描绘你人生的画笔，在你自己的手中

## 1分钟沟通课

### 前言

序章 会倾听，才算真的会沟通

第1章 你的沟通有问题吗？7种讨人嫌的倾听方式

第2章 适用于任何对象的8个基本技巧

第3章 让沟通事半功倍的附和技巧

第4章 真正的沟通高手从不忽视自己的“态度和动作”

第5章 掌握“提问能力”的8个要点

第6章 把危机变转机的12种沟通术

第7章 环境不同，场景不同，应对策略也不同

(特别附录) 1 瞬间拉近距离的4绝技

(特别附录) 2 让任何人都能笑着作答7个采访绝技

(特别附录) 3 电视名人的沟通术

(特别附录) 4 50条秘诀一次性公开！

### 后记

麻省理工高人气沟通课

没有解决不了的事，只有不会沟通的人

# 高难度沟通

「美」贾森·杰伊  
(Jason Jay)  
加布里埃尔·格兰特  
(Gabriel Grant) 著  
美同译

## Breaking Through Gridlock

The Power of Conversation in a Polarized World

拜伦教育基金15年潜心研究成果

8套思考路径、31个实战练习、4步帮你打破僵局

从现在开始，停止争论对错，成为沟通高手

中国友谊出版公司



## 推荐语

“这是一本写给变革推动者的实操手册，讲的是如何弥合差异，达成共识。”

——亚当·格兰特 (Adam Grant) ，美国沃顿商学院教授

“这本书不是写给胆小鬼的，不过，如果你真想改变世界，那就不能不读。它督促作为行动者、公民或人类中的一员的我们认识自己的动机和设想，以此来与我们反对和躲避的人达成共识。它要求我们丢掉确定和自以为是的感觉，以便我们能用新的、不同的方法达成目标。而且，它还为我们提供了相应的工具和秘诀。”

——格温·鲁塔 (Gwen Ruta) ，美国环境保护基金会气候与能源部高级副总裁

“我们国家的未来取决于我们与反对者进行沟通的能力。杰伊和格兰特指引我们开启了对我们的民主制度至关重要的谈话。”

——范·琼斯 (Van Jones) ，梦想行动 (The Dream Corps) 联合创始人，主席

“我们需要从相互冲突的视角都能利用的创造力来缔造兴旺的组织 and 繁荣的社会。这本书就为我们提供了这样的工具。”

——约翰·麦基 (John Mackey) , 全食超市 (Whole Foods Market)  
首席执行官

“贾森·杰伊和加布里埃尔·格兰特把保持真实作为打破谈话僵局的关键，这些僵局让我们的很多或公开或私密的互动大受影响。作者指出了我们遭遇的陷阱，以及如何摆脱它们的有效方法。这不是容易的事，不过，你可以使用他们提供的练习来改变我们不自知的造成分歧的做法。”

——劳伦斯·萨斯坎德 (Lawrence Susskind) , 共识创建研究院 (Consensus Building Institute) 创始人，麻省理工学院城市与环境规划学教授，哈佛大学法学院谈判研究院 (PON) 副主席

“无论你想改变你的企业还是你的社区，或者甚至是你自己，杰伊和格兰特的简明实操指南都能让你会心一笑，并且激励你动手实践。”

——克里斯蒂娜·巴德 (Christine Bader) , 《一名企业内的理想主义者的进化》 (The Evolution of a Corporate Idealist) 作者

致我们的孩子

维克拉姆、乌马、阿里安娜和马德琳

与人斗得战争

与己斗得和平

——哈兹拉特·伊纳亚特汗

## 序言

有人也许会说，谈话的时代已经结束了——他们说，我们的世界已经充满分歧，谈话基本上于事无补。现在的世界是一个非赢即输的世界，只要确保我们这边能赢就好，不管其中都包括谁。这就等于是说，我们在打仗，一切只是战术的比拼。

但是，我们的敌人是谁呢？我们面临的重大问题——气候变化、物种灭绝、严重不平等、就业不充分、年轻人焦躁不安、社会不稳定、经济上产出有余而能够提供使命感的岗位数量严重不足——并非源自“对方”。这些问题都是我们造成的。我们的生活方式无法为我们和与我们共享一个小小星球的很多其他生命的健康幸福提供最基本的条件。在这场我们与自身的战争当中，胜败已经没有任何意义，我们只是在忙不迭地原地打转而已。在不知不觉之间，我们已经用疯狂、愤怒和恐惧将能够造福于所有生命的真正进展尽数湮没。

我相信，明白这一点的人正变得越来越多。他们知道，现状必须改变。他们知道，你不能在一个资源有限的星球上继续追求物质的增长，而且在今天，单纯追求物质增长的愚蠢行径基本上只会引发一心扩大物质享受中“我的份额”的越来越严重的恶性竞争，无论这种竞争发生在人与人之间还是国与国之间。在一定程度上他们知道，问题已经不在于“我们对抗他们”，而在于“我们所有人想要创造什么样的未来”意义上的新的“我们”。讽刺的是，有了这样的看法，我们认为他人应当做的事情和我们身边实际发生的事情之间的反差就会变得更为强烈，所以反倒有可能使局面更加恶化。

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《沟通必读经典书系\_高难度沟通\_10秒沟通\_1分钟沟通课\_牛津式高效沟通(套装共4册)》

请登录 <https://shgis.com/post/4607.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

