

# 張中人 展潛能 新學制 共前行

## 學校核心價值



# 一月 及 二月 - 溝通

## 成爲溝通高手

心靈雞湯

交談是建立人際關係的根本，要好好善用以下五個溝通的基本法則及十個溝通技巧，讓自己成爲溝通高手吧！

善於溝通的人，必遵循五項基本法則：	溝通短路的人，有以下五大特點：
1.易懂：說話內容簡單易懂	1.內向：性格灰暗，總是抱「否定」且「不樂觀」的態度
2.有趣：內容充實，能引起對方興趣	2.語意不明：說話不清楚，無結論
3.平和：總是充滿笑容，令人感覺愉快	3.自大：總是大聲吆喝，看不起人
4.真誠：對人絕對誠實	4.獨斷：自以爲是，認爲自己說的才對
5.觀察場合：視對象不同改變話題	5.誇張：喜歡誇大其詞

善用以下十個技巧，不單可成爲溝通高手，更可獲取他人好感：

1. 快樂開朗地談話：聲音需大而清楚。
2. 用自己的語彙表達：以免生硬不實。
3. 配合使用身體語言：增加效果。
4. 善用眼神：說話時看著對方的眼睛。
5. 有技巧地控制場面。
6. 迅速找出共通的話題（例如興趣、出身等）。
7. 善於傾聽。
8. 提供能取悅對方的話題。
9. 適時的笑話可緩和氣氛。
10. 隨時不忘感激：最後打招呼致謝後才離開。



### 人格比語言重要！

一位美國的心理學家曾說：有效的對話或提案，是由以下的要素構成：

對話的內容 8%      說話者的技巧 37%      說話者的人格 55%

由此可看出，想要成爲溝通高手，除了努力訓練自己，使需具備有魅力個性，及良善的性格才行，如能達至這個境界的話，不論是多麼沒趣的內容或話題，只要是由溝通高手的口中說出，必定能將聽者帶入有趣的世界。