



# 良好的人際關係與溝通技巧

主講人：李勝隆老師  
雙贏管理顧問有限公司

# 李勝隆 老師



台南一中  
國立台灣大學法律系法學組


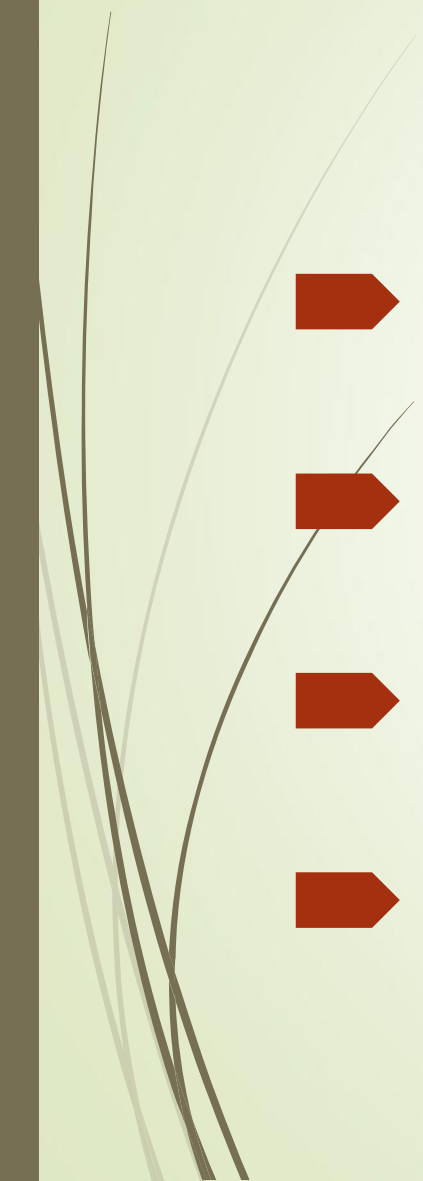
Axiom Discus 高效能培訓師認證課程 指導主講師

魅力表達自在溝通專業講師

美國SUPER CAMP超人營

國際課程華文講師

李老師擅長從生活的觀察中去體驗生命的幸福價值，在輕鬆簡單的故事中，讓學員了解幸福的滋味，並透過活動式的參與互動，讓學員感受課程所傳達的道理。李老師親切、風趣並且擅長運用思考性的問題帶領學員學習；條理與清晰的表達力讓學員容易體會與紀錄；誠實誠懇用心無私的上課態度感動無數學員。

- 
- 
- 學到東西叫準備
  - 建立關係是機會
  - 若要不<sup>斷</sup>有機會
  - 就得時時做準備



# 兩種感覺

與人相處要給人兩種感覺

一 乍見之歡

二 久處之樂



# 人際語錄


成功公式中，最重要一項  
因素是『與人相處』


美國總統 羅斯福



# 做人與做事

學問好 不如會做事  
會做事 不如會做人  
會做人 不如做功德






「一個人的成功，  
15%取決於專業技能，  
85%取決於溝通能力」

—美國訓練大師卡內基




## 三人行

1. 每一個人30秒自我介紹
  2. 分成『說話者』與『聽話者』
  3. 三個階段
- 





# 水果代言人



張忠謀董事長

我成功的原因是因為我懂得**溝通**

而其中的重點在於**傾聽**

必須做到**願意聽**與**聽的懂**

# 傾聽心法



- 表情認真（我正在聽）
- 態度積極（我想要聽）
- 重點重複（我聽懂了）



# 表情認真

眼神接觸  
點頭微笑  
身體前傾



# 態度積極



嗯！！（肯定認同）

哇！！（非常有趣）

喔！！（原來如此）

還有呢（多說一點）



# 重點重複

你剛剛說的意思是  
.....對嗎？



據

情

趣

理

言

思

序

物

動



我學到了什麼？

2.

1.





# 『跑』的聯想

從『你知』到『我知』




溝通最大的障礙是

我認為→你認為

## 溝通的最後目標

拉近彼此差距(異)，  
解決問題，  
創造雙贏甚至多贏  
例如：一起睡覺



# 好關係的天龍八步

## 1.欣賞別人,讚美別人

多發掘別人的優點,欣賞別人的長處

縮小自己就是放大別人

# 好關係的天龍八步

## 2.要懂得樂觀及幽默感


人都希望和幽默感的人在一起,如此也能夠感染到一股喜悅和歡愉.所以,有幽默風趣&妙語如珠的人,一定受歡迎.



## 好關係的天龍八步

### 3.心存寬容,接納異己

如果對方一時衝動,  
在言語或行動上有錯失,  
應該以寬宏的度量原諒對方



## 好關係的天龍八步

### 4.學習多體諒別人的感受

聖經:[你們願意別人怎樣待你們  
，你們也要怎樣待別人.]

## 好關係的天龍八步

### 5. 笑口常開,到處吃得開

[笑容]常是打破陌生的第一步,當你加入一個新環境,或面對一群陌生人時,[微笑]常是攻心武器.有善意的互動,自然就能互相產生好感.



# 好關係的天龍八步


## 6. 少說情緒性的怒詞

語言本身是無形的,並沒有刺,它不會帶刺,但聽話的人,因言語的[影響性含義]而產生情緒性的變化.所以,我們必須小心自己言語上的措詞.

# 好關係的天龍八步

## 7. 讓自己成為有自信的人

[悲觀的人,永遠無處可去.樂觀的人,永遠有路可走].所以,人必須懂得自我肯定,自我強化,以及發揚自己的長處.別忘了這個世界,是屬於有自信的人.



# 好關係的天龍八步


## 8.誠心的問候對方

人與人溝通時,[問候]是第一重要開端.除了問候也必須記住別人的名字,因為這樣才能讓對方知道,你非常重視對方的存在.



對方僅需使用LINE的行動條碼掃描器，並對準本行動條碼，即可將您加入好友名單內。

行動條碼掃描器



# 講師聯絡方式

一、電話：0939452570

二、LINE:帳號 leeppl0713

三、信箱：

leeppl0713@yahoo.com.tw