




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
- ➡ 若要不斷有機會
- ➡ 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



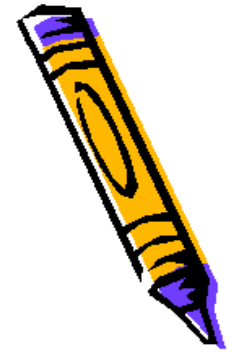
態度積極

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？	

『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

人都喜歡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。

我的LINE二維碼



聯絡方式

- 一、電話：0939452570
- 二、LINE:帳號 leeppl0713
- 三、信箱：
leeppl0713@yahoo.com.tw