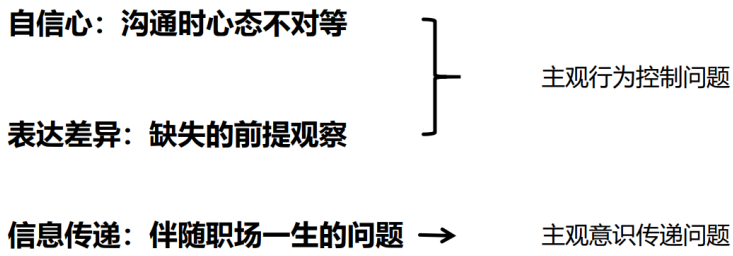


职场表达中的瓶颈

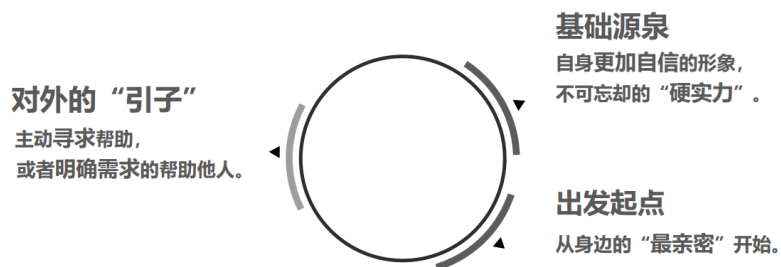


自信心：沟通时心态不对等

意识问题的时刻把控与提升

沟通表达中的“自信心”提升。

“不敢说，不愿说”的心态让你错过了多少机会？



沟通表达中的“自信心”提升。

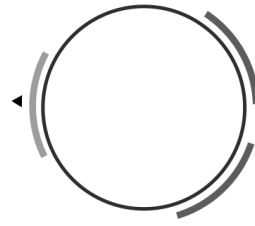
“如果只是清楚要‘避免什么’，而不清楚‘要做什么’的沟通，会有什么结果？”

请求他人帮助的过程中，需要确保以下：

- 突出**具体的要求**。
- 确保双方都**明确目的**。
- 请求**反馈**。
- 了解对方的反应：
感受如何？思考内容？是否接受？

对外的“引子”

主动寻求帮助，
或者明确需求的帮助他人。



沟通表达中的“自信心”提升。

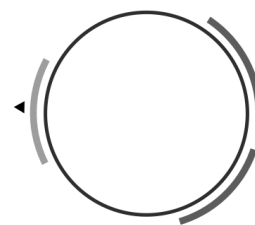
“克服社交恐惧是循序渐进的，你可以从身边熟悉的朋友、亲人试着开放自己。”

在需要做一些核心多内容沟通时，可以先与亲友尝试演练：

- 和熟悉的人相处寻找到“**最不抗拒的**”表达姿态与状态。
- 将这种状态**应用**到陌生的交往中。
- 以此**循序渐进**消除陌生环境的恐惧感。

出发起点

从身边的“**最亲密**”开始。



沟通表达中的“自信心”提升。

“安静低调，有一部分的原因是内心自卑，完全杜绝必须从根本上获得自信。”

换个形象，多学一些技能，提升自身实力：

- “你”在职场中**最擅长**的事情是什么？
- 明确提升方向，任意拥有一个非日常能具备的**技能**。
- 获取**日常向**的形象与服装搭配建议。

基础源泉

自身更加自信的形象，
不可忘却的“**硬实力**”。



表达差异：缺失的前提观察

表达中的直接定论评价与感受。

表达差异带来的负面沟通影响

“不带评论的观察是人类智慧的最高展现形式。”
—— 克里希那穆提

是否听过类似的对话？

我明天要吃药然后去把你的经理揍一顿!

为什么要打经理??

你看你都不关心我为什么吃药!

.

表达差异带来的负面沟通影响

“什么是表达中的观察？什么是表达中的评论？”

表达中的“言过其实”将会激发出对方的逆反心理：

- **观察**是沟通表达中的第一要素。
- 日常沟通中确保尽可能减少“**绝对化**”的评论与结论。
- 脱离特定的**时间与环境**直接发表评论与结论会造成双方“**厌恶**”情绪。

评论	缺失的观察表达
“你很少配合我...”	“我这周组织了3次活动，而你每次都拒绝参加.....”
“他经常离开家...”	“他一周有4天在外面过夜...”。

表达差异带来的负面沟通影响

“什么是表达中的观察？什么是表达中的评论？”

不区分观察和评论，人们将会倾向于“听到批评”：

表达方式	观察和评论混淆	区分观察与评论
表达中没有体现“评论人”对其评论的内容负责。	“你太大方了...”	“当我看到你早饭钱都给他时，我觉得你很大方...”
把对外的思想，情感或愿望当做唯一结论。	“他不能胜任这工作，不能交给他负责...”。	“我个人感觉他不能胜任，或者可以去他询问他自己的意见...”
把预测直接当事实。	“抽烟有害健康，你的身体会出问题...”	“如果你抽烟，我担心你的身体出问题...”
缺乏证据的发言	“我兄弟他特别的败家子！...”	“我兄弟上周玩手游花了2万多...”
对他人能力直接定论并且当做事实。	“C罗真的很差劲！...”	“C罗输掉比赛后扔掉了他的队长袖标...”
把“形容”直接算作评论并且认定事实	“她长的太丑了...”	“她对我来说没什么吸引力...”






信息传递：伴随职场一生的问题

避免出现“信息差”的基础方式。

信息传递：伴随职场一生的问题

“信息传递误差导致工作时间与成本双增加的事情一直层出不穷...”

是否经历过类似的对话？

-  你这是喉咙发炎，不要吃辣。
-  那奶茶可以喝吗医生？
-  奶茶可以喝一点点。
-  一点点啊，那coco可以喝么？
-  coco她和你一样的症状么？

信息传递：伴随职场一生的问题

“信息传递误差导致工作时间与成本双增加的事情一直层出不穷...”

常用的**因果表达**，不要陷入“甩锅的艺术”中：

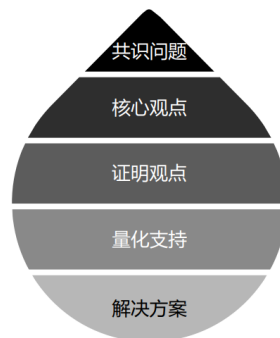
- 最常用的表达方法意味着最常见的问题：做了...，因此发生了...，结果就成了...
- 例如跟私人企业汇报中常见表达：
“本次季度目标未完成，是因为前期战略方向规划问题.....”
- 此段对话本意在说明实际情况，导致工作未完成的**客观因素**。
- 但是在汇报人方向会产生“**找借口**”的情绪。
- 由于因果式表达很容易起到**误导作用**，一定要看对象和事实说话，不能直接说就是对方的决策造成的，可以间接一点，
· 比如：“因为大环境的变化，造成我们公司方向的失误，所以业绩有所下降；但是，我相信通过合理的方向调整，一定会有效改善这个局面...”
- 不得罪老板，并给对方留下期望和暗示，表示自身对后续的发展依旧存在信心。

信息传递：伴随职场一生的问题

“信息传递误差导致工作时间与成本双增加的事情一直层出不穷...”

逻辑力展现的**递进式表达**，尽可能的保证个人表达有最大的传递性：

- 递进最大的作用，是能使交流对象**保持专注**的倾听，具有引导效应。
- 递进式表达是一个能够将整个事件**进程排序**，理清重点的表达方式。



共识问题

说明一个大家都明确认可的现象。

核心观点

提出一个重要的原因或者现象并说明缘由。

证明观点

观点的支持论据，并且解决沟通对象的争论分歧

量化支持

数据化永远是最好的说明工具。

解决方案

最终引导出自身针对问题的思维模式。

信息传递：伴随职场一生的问题

“信息传递误差导致工作时间与成本双增加的事情一直层出不穷...”

条理清晰的**逻辑排序表达**，穿插在上述两种基础表达方式联用：

- 逻辑排序表达一定要有核心，比如“解决某个问题”、“解释某个观点”或“提出某种方案”.....
- 针对核心阐述自身想法时，尽可能使用类似开头：
第一种/方案1/观点1.....
第二种/方案2/观点2.....
第三种/方案3/观点3.....
- 展现思路**有原因、有做法、有根据**。
- 更容易理解，听起来清晰有条理，大大减小对方的**理解难度**。

总结

职场沟通能力的瓶颈。

- 自信心：沟通时心态不对等。
- 表达差异：缺失的前提观察。
- 信息传递：伴随职场一生的问题。