

谈资赋能：人际关系递进与沟通艺术

讲师：唐晓婷 6H

第一阶：沟通的方向与形态

一、沟通的常用场域及心理模式分析

1. 下行沟通——组织内部自上而下的沟通

要点解读：清晰、及时、统一、规范

推荐小贴士：以“定量”词汇替代“模糊感受”

2. 上行沟通——组织内部自下而上的沟通

要点解读：场合、情境、态度、逻辑

视频分享：[陈平说服刘邦](#)

推荐小贴士：适度记录中的“回应”与心理姿态

3. 平行沟通——同级别、辈分间的沟通

要点解读：共情、方法、协同、边界

推荐小贴士：主动设置小目标的“套路”

4. 对外沟通——客户、供应商等之间的沟通

要点解读：合规、审慎、反馈、落实

案例分享：心理咨询技术在对外沟通中的场景化运用

二、沟通中的“氛围感”塑造

1、体现出对他人的关注、表现出自身的“经验”，达成共识、激励员工、

表达情感

案例分享：一秒钟增加的身体姿态与反馈方式

三、沟通中的性格与早期习惯

1、性格色彩测试+原生家庭四类型，提取的沟通共性与应对策略

案例分析：你真的会有效批评吗？

视频分享：凯凯奶奶有效沟通萃取

四、沟通的话题选取与情感连接

1、男女沟通的落点分析（视觉、听觉、氛围、线索）

2、话题选择与路径贴合（自然、社会、当下、具体、延展、反弹）

3、沟通禁忌与化解（适度自我暴露、及时小频率回应、不切断继续）