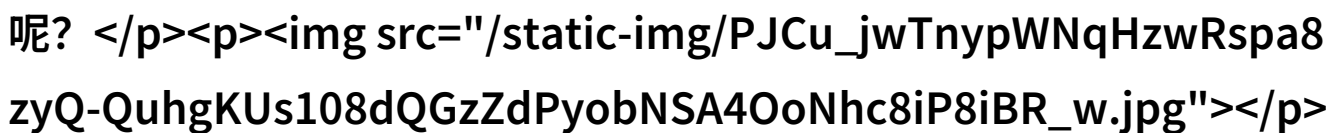
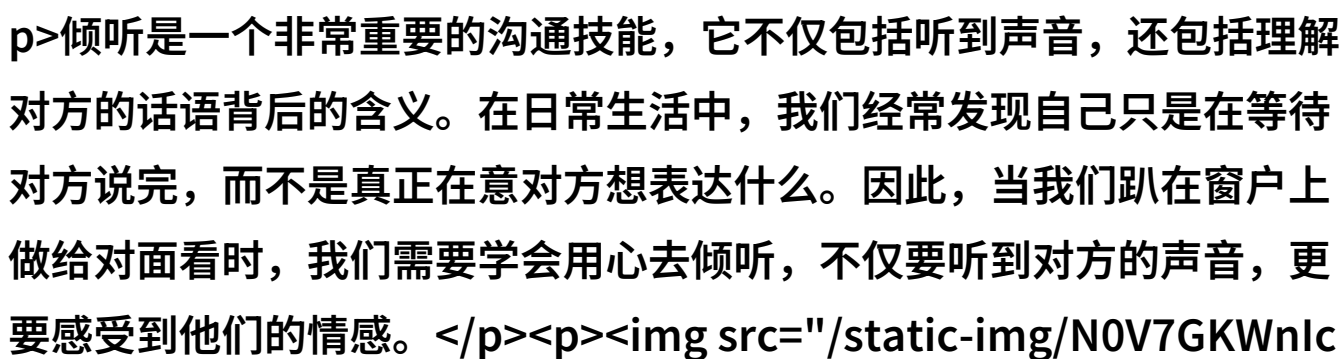


趴窗户上做给对面看

在现代社会，人们的生活方式和沟通习惯都发生了巨大变化。尤其是在都市化进程中，人与人之间的交往变得更加频繁。然而，这种频繁的交流并不总是能够带来真正的理解和深入交流，有时候，人们甚至感觉彼此越来越陌生。这就引出了一个问题：如何才能更好地与他人沟通呢？

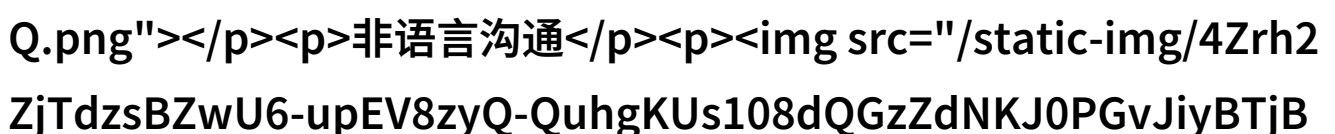


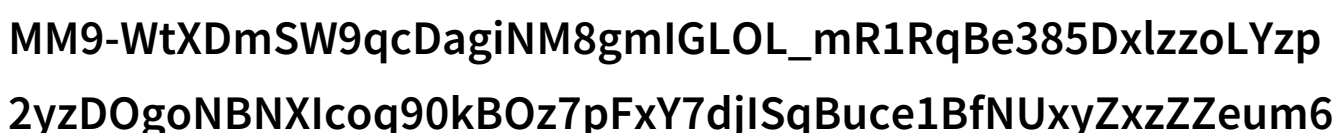
倾听是一个非常重要的沟通技能，它不仅包括听到声音，还包括理解对方的话语背后的含义。在日常生活中，我们经常发现自己只是在等待对方说完，而不是真正在意对方想表达什么。因此，当我们趴在窗户上做给对面看时，我们需要学会用心去倾听，不仅要听到对方的声音，更要感受到他们的情感。

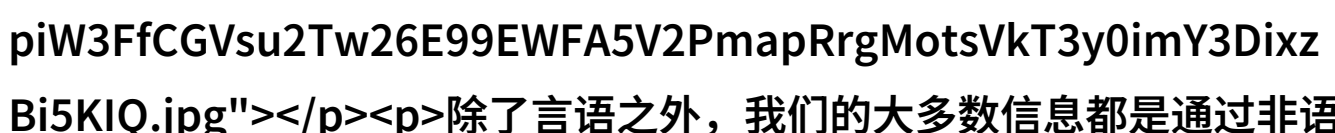


除了言语之外，我们的大多数信息都是通过非语言方式传递出来，比如 Facial expression、Body language 和 Eye c



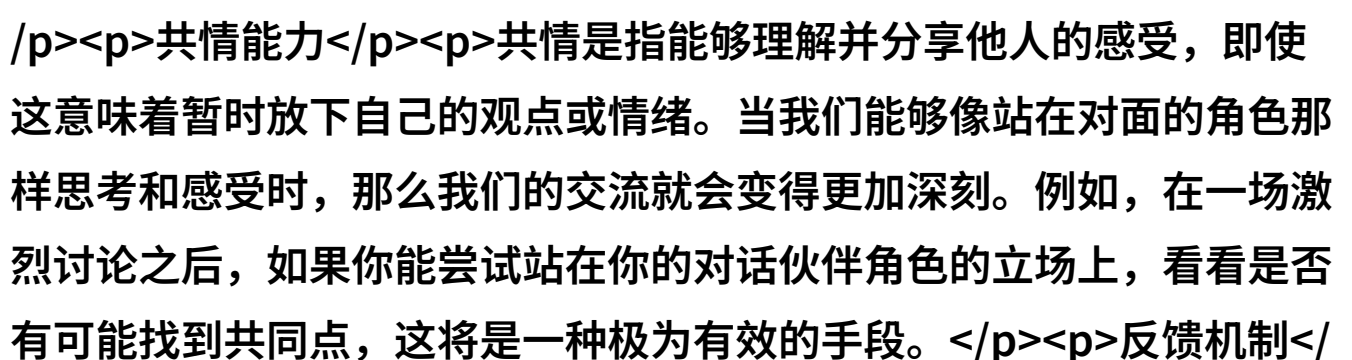








ontact 等。当我们看到这些细微的信号时，我们应该能准确无误地读懂它们所传达的情绪和意图，就像我们可以从一个人脸上的表情判断出他们的心情一样。



共情能力

共情是指能够理解并分享他人的感受，即使这意味着暂时放下自己的观点或情绪。当我们能够像站在对面的角色那样思考和感受时，那么我们的交流就会变得更加深刻。例如，在一场激烈讨论之后，如果你能尝试站在你的对话伙伴角色的立场上，看看是否有可能找到共同点，这将是一种极为有效的手段。

反馈机制

当你以一种开放且尊重的态度接收到别人的反馈，你会发现这种互动不仅增强了双方之间的人际关系，也促进了个人成长。如果你愿意接受来自不同视角的人们对于自己的见解，那么这个过程将会不断挑战你的思维，并帮助你成长。

自我认知

了解自己是建立良好沟通基础的一部分，因为只有认识到自己的优势和弱点，你才能够更有针对性地去与他人相处。当你站在窗户前，用心去观察周围的人物及景象，你会开始意识到每个人的独特性，以及如何利用这些差异来丰富你的社交体验。

持续学习

最后，保持一颗求知若渴的心，是实现有效沟通最终目标的一个关键因素。你永远不会知道何时、何地遇到哪些新的知识或经验，所以，无论是在物理空间还是精神层次上，都要不断扩展自己的视野，让自己成为一个吸引力四射、始终充满新鲜血液的人。

[下载本文pdf文件](/pdf/458947-趴窗户上做给对面看.pdf)