



了解你的沟通风格

2 级项目



目录

- 2 项目介绍
- 3 你的任务
- 4 评估你的技能
- 5 能力
- 5 沟通风格
- 8 有效利用沟通风格
- 9 适应其他沟通风格
- 10 复习和运用
- 11 完成你的任务
- 12 资源

TOASTMASTERS INTERNATIONAL

www.toastmasters.org

© 2016 Toastmasters International。版权所有。
Toastmasters International、Toastmasters International 标识及所有其它
Toastmasters International 商标和著作权均属 Toastmasters International
独家所有，未经准许不得使用。

Rev. 11/2016 书目编号 CS8206

项目介绍



沟通是一种通过口头、非口头和书面的信息来实现相互理解的双向过程。沟通风格可定义为个体之间彼此互动的方式，以及他们通过有意或无意的行为所传递的信息。确定自己的沟通风格有助于改善你如何更好与他人分享信息。学习如何有效地采用与自己不同的风格进行沟通，能让你建立更为有效的人际关系，并实现更好的相互理解。

在本项目中，你将学习如何确定不同的沟通风格，了解你自己偏向的沟通风格以及认识你的沟通风格如何影响你与他人的互动。你将确定如何驾驭和调整自己的沟通风格，并根据情境要求设计传达信息的方式，从而达到改善关系的效果。

你的任务

目的：本项目的目的是了解不同的沟通风格并确认你的主要风格。

概述：完成“发掘你的沟通风格”调查问卷，以帮助你确认自己的风格。在俱乐部会议上，围绕自己的沟通风格以及这种风格对你的职业和/或个人关系的影响发表一次 5 到 7 分钟的演讲。如果你不方便谈论自己的沟通风格，可以讲述自己遇到过的沟通风格以及这些风格对你的影响。你的演讲并不是对本项目内容所做的报告。

对于所有任务细节和要求，请查看第 12 页的“项目总结清单”。



在整个项目中，你将看到页面空白处的图标并排放置。这些图标表示在线提供的其他资料。



视频：登录到 Base Camp 观看支持本项目的视频。



互动活动：登录到 Base Camp 完成互动活动。



资料：登录到 Base Camp 在线查看此资料。

评估你的技能

通过为每项叙述打分，评估你当前的技能水平。



基于你当前的技能选择适当的数字：

5
模范

4
精通

3
熟练

2
能力初显

1
有待提高

项目前	陈述	项目后
5 4 3 2 1	我知道不同的沟通风格。	5 4 3 2 1
5 4 3 2 1	我清楚自己偏好的沟通风格。	5 4 3 2 1
5 4 3 2 1	我知道自己的行为 and 选择的沟通风格如何影响与他人的互动。	5 4 3 2 1
5 4 3 2 1	我可以根据任何情况或关系选择或调整我的沟通风格。	5 4 3 2 1
5 4 3 2 1	我清楚如何将本项目学习到的内容应用到国际演讲会以外的生活。	5 4 3 2 1

能力

以下是你将在本项目中学习和实践的能力列表。

- 理解不同的沟通风格。
- 确认自己喜好的沟通风格。
- 识别你的沟通风格如何影响自己与他人的互动。
- 根据情况，决定如何通过掌握和调整沟通风格的运用，从而改善你的人际关系。
- 根据情境要求设计你的风格。

沟通风格

发现你的沟通风格

现在，请完成下述问卷调查。

请选择**最**符合你个人情况的一项。



1. 我希望别人眼里的我是这样的；

- | | |
|---------|---------|
| a. 和蔼可亲 | c. 小心谨慎 |
| b. 坚定果断 | d. 有耐心 |

2. 与他人合作时，我

- | | |
|---------|---------|
| a. 竞争性强 | c. 善于合作 |
| b. 触景而发 | d. 一丝不苟 |

3. 与他人分享感受时，我

- | | |
|---------|------------|
| a. 拘谨 | c. 不喜欢谈及私事 |
| b. 有同情心 | d. 自信 |

4. 他人通常这样看我

- | | |
|---------|---------|
| a. 温和有礼 | c. 注重结果 |
| b. 风趣幽默 | d. 自律 |

5. 我喜欢的我的外表为

- a. 正式
- b. 休闲
- c. 时尚
- d. 商务

6. 我希望在以下方面获得支持

- a. 目标
- b. 观点
- c. 感受
- d. 想法

7. 做项目时，我

- a. 充满热情
- b. 雄心勃勃
- c. 坚定果断
- d. 持之以恒

8. 有些人会消极地看待我，认为我

- a. 优柔寡断
- b. 过于追求完美
- c. 意气用事
- d. 刚愎自用

9. 作为领导者，人们认为我

- a. 专心致志
- b. 喜欢冒险
- c. 值得信任
- d. 善于解决问题

10. 处于新环境中时，我

- a. 认真负责
- b. 大胆无畏
- c. 积极乐观
- d. 亲切友善

11. 一份完美的职业会给予我

- a. 成就感
- b. 愉悦感
- c. 认可感
- d. 精致感

12. 我最喜欢的工作方式是

- a. 交际
- b. 集体研讨
- c. 委派
- d. 独立工作

确认你的沟通风格

现在，请参阅第 17 页的“沟通风格评分指南”确认你的沟通风格。计算出你的得分，并确保它们在你阅读本项目其余部分时可供查看。

大多数人会发现他们在多个类别获得不同的得分。每种沟通风格都有其价值，完美的沟通风格并不存在。在某种沟通风格得分较高，说明你在很多情况下，你能自如的运用此风格，但这并不表示你就一味运用此单一风格。理解你的沟通风格偏好，其目的在于要以自己感觉舒服的方式与他人沟通。

直接型

该风格坚定果断、求胜心切、独立自信。由于具有直接沟通风格的人专心致志、雄心勃勃、注重目标、有紧迫感，人们可能会觉得她刚愎自用或要求苛刻。无聊时，她缺乏耐心。

她喜欢掌控一切，如果要依赖他人，可能会觉得沮丧。她通过成就和成功来衡量进步，不畏挑战。工作时，她表现得更注重结果而不是关系，不轻易分享感受。她性子急，坚定果断，喜欢忙碌、高效、结构化的正规环境。

主动型

这种风格和蔼可亲，富有热情，充满活力，自然风趣。由于具有主动型沟通风格的人爱好交际的天性，人们可能会觉得他讲述多于倾听。他往往被认为自信、富有创新精神、具有说服力。

他渴望被认可，看重关系。他极其能够接受赞扬和肯定。他性子急，有时容易冲动。他喜欢鼓舞人心、关系紧密、和睦的工作环境。

支持型

这种风格沉着稳重，平易近人，真诚温和。由于具有支持型沟通风格的人不喜欢变化，她有时看起来优柔寡断。大多数时候，她细致，友善，有耐心。由于她具备主动倾听的技巧，他人会认为她具有合作精神，值得信任，忠诚。

她常常保持谦恭，更喜欢私下接受赞扬。她有耐心，是个慢性子，因此喜欢关系紧密、放松、没有压力的环境。她看重亲密关系，不喜欢与他人起冲突，但在需要时会发挥调解作用。

分析型

这种风格一丝不苟，要求精确，善于分析，讲究逻辑性。由于具有分析型沟通风格的人做事有条理，以任务为中心，他有时会被认为是完美主义者。他做事有条理，依靠自己，坚定果断，讲究策略。

他日常行事往往基于对所要处理事务的确定性，如果不被问及，很少发表意见。他生性缓慢谨慎，喜欢结构化、有序的功能性环境。由于他需要确信自己的状况和他人的期望，他很少谈及私人信息，不轻易表达情感。

有效利用沟通风格

识别有效的沟通如何影响你与他人的互动非常重要。这可以导致职场更高的效率和士气，提高团队创新潜力和创造潜力，以及令人满意的个人和家庭关系。

沟通风格往往需要根据实际情况而定。请务必留意自己如何应用沟通风格。根据反馈和结果，决定你当前的风格是否有效。如有必要，调整你的行为，采纳新的风格，以适应实际情况、团队或个人。

现在有很多沟通风格已被拿来研究并有丰富的理论支持。你也可以亲自去做各种沟通类型方面的研究。

适应其他沟通风格

直接沟通者

直接沟通者喜好你简练地快速切入重点。与直接沟通者交流时，切记要具体，同时避免赘述或重复叙述。专注于解决方案，同时只在对方要求时才提供细节。

主动型沟通者

主动型沟通者重视与他人的互动和故事分享。在开例会之前腾出时间交流，营造友好、没有威胁的氛围。为他们腾出时间，好让他们表达感受和观点。

支持型沟通者

支持型沟通者更青睐沉着稳重的沟通方式。通过向他们适时保证及认可来赢得信任。征求他们的意见和想法时，鼓励他们表达自己的看法并给他们留出做决定的时间。

分析型沟通者

分析型沟通者喜欢事实和数据。有条理地向他们传达信息，并做好解答疑问的准备。当他们仔细思考和处理新信息时，要有耐心。

复习和运用

完成任务前，先花些时间通读你在这里看到的问题。如果你不能流畅回答这些问题，请复习本项目的内容。

- 你在什么时候可能需要调整自己的沟通风格？
- 理解自己的沟通风格为何能够促进你与他人的互动？
- 在你身为倾听者时，你偏向的沟通风格对你有何影响？
- 你如何能够根据实际情况要求设计自己的沟通风格？



完成你的任务



你已经通读本项目内容，现在请规划和准备你的演讲或报告。

回顾：返回到第 3 页查看你的任务。

组织：使用第 12 页的“项目总结清单”回顾步骤并添加自己的步骤。这将帮助你理清并为任务做准备。

安排时间：与教育副主席一起安排你的演讲时间。

准备：为你的评估做准备。查看第 14–16 页上的评估资料，并在演讲前与你的评估员分享所有资料。可以选择在线分享评估资料。



项目总结清单

了解你的沟通风格

目的：本项目的目的是了解不同的沟通风格并确认你的主要风格。

概述：完成“发现你的沟通风格”调查问卷以帮助确认你的风格。在俱乐部会议上，围绕自己的沟通风格以及这种风格对你的职业和/或个人关系的影响发表一次 5 到 7 分钟的演讲。如果你不方便谈论自己的沟通风格，可以讲述自己遇到过的沟通风格以及这些风格对你的影响。你的演讲并不是对本项目内容所做的报告。

本项目包括：

- “沟通风格”问卷调查
- 5 到 7 分钟的演讲

下面是你需要针对本项目完成的任务。切记，你的项目对你而言独一无二。你可以更改以下列表，纳入你项目所需的任何其它任务。

完成“发现你的沟通风格”调查问卷。

与教育副主席一起安排你演讲的时间。

撰写演讲稿。包括有关你当前的沟通风格，以及你如何有效调整自己的沟通，以便与其他风格相协调的信息。如果你不方便谈论自己的沟通风格，可以讲述自己遇到过的沟通风格以及这些风格对你的影响。

排练你的演讲。

评估表格

了解你的沟通风格

会员姓名 _____ 日期 _____

评估员 _____ 演讲长度：5-7 分钟

演讲题目

目的陈述

- 本项目的目的是让成员了解不同的沟通风格并确认自己的主要风格。
- 本演讲的目的是让成员分享自己的风格对他人的影响。

评估员须知

在完成本项目期间，成员要回答调查问卷中的问题，以帮助确认自己的沟通风格。

关于本演讲：

- 成员将围绕沟通风格的某个方面发表组织有序的演讲。
- 成员可选择讲述自己的沟通风格或沟通风格对自己的影响。
- 本演讲可以是幽默型、知识型或会员选择的任何风格。
- 本演讲不是围绕“了解你的沟通风格”项目的内容所做的报告。

总体意见

擅于：

待改进：

挑战自我：

评估员点评项目如下：除口头评估外，另请完成此表格。

5 模范	4 精通	3 熟练	2 能力初显	1 有待提高	
明晰： 口头语言清楚且容易理解					意见：
5	4	3	2	1	
抑扬顿挫： 灵活运用语气、语速和音量					意见：
5	4	3	2	1	
眼神接触： 有效使用眼神接触来吸引听众					意见：
5	4	3	2	1	
肢体动作： 有效使用肢体动作					意见：
5	4	3	2	1	
听众意识： 表明了解听众互动和需求					意见：
5	4	3	2	1	
舒适度： 自如面对听众					意见：
5	4	3	2	1	
兴趣： 使用有趣且结构合理的内容吸引听众					意见：
5	4	3	2	1	
主题： 演讲中分享了自身的沟通风格及这种风格对自己或他人的影响的一些方面					意见：
5	4	3	2	1	

评估标准

了解你的沟通风格

这个标准列出了该演讲具体的目标和期望。请回顾各级别内容，以帮助你完成评估。

明晰

- 5 - 是一位专业的演说榜样，什么时候都能被理解
- 4 - 擅于利用口头语言进行交流
- 3 - 口头语言清楚且容易理解
- 2 - 口头语言有些不清楚或很难理解
- 1 - 口头语言不清楚或不容易理解

抑扬顿挫

- 5 - 完美运用语气、语速和音量
- 4 - 擅于使用语气、语速和音量
- 3 - 灵活运用语气、语速和音量
- 2 - 对于语气、语速和音量的使用需要进一步练习
- 1 - 没有充分利用语气、语速和音量

眼神接触

- 5 - 使用眼神接触揣摩听众回应
- 4 - 使用眼神接触揣摩听众反响和回应
- 3 - 有效使用眼神接触来吸引听众
- 2 - 与听众的眼神接触需要提高
- 1 - 与听众眼神接触很少或没有眼神接触

肢体动作

- 5 - 将肢体动作与内容充分结合，发表模范式演讲
- 4 - 使用肢体动作增强演讲效果
- 3 - 有效使用肢体动作
- 2 - 使用有些使人分心的手势或使用一些手势
- 1 - 所使用的手势让人分心或者根本没有添加对手势的利用

听众意识

- 5 - 充分吸引听众并能预料听众需求
- 4 - 充分了解听众互动/需求并做出有效的回应
- 3 - 表明了解听众互动和需求
- 2 - 听众互动或对听众的了解需要进一步练习
- 1 - 很少尝试或没有尝试吸引听众或满足听众需求

舒适度

- 5 - 面对听众时非常自信
- 4 - 自然面对听众
- 3 - 面对听众时表现自如
- 2 - 面对听众时表现不自然
- 1 - 面对听众时极不自然

兴趣

- 5 - 通过结构合理的有规律可循的内容完全吸引听众
- 4 - 使用极具吸引力且结构合理的内容吸引听众
- 3 - 使用有趣且结构合理的内容吸引听众
- 2 - 内容有趣，但结构不合理，或者结构合理，但不够有趣
- 1 - 内容无趣或者结构混乱

主题

- 5 - 围绕自身的沟通风格及这种风格对自己或他人的影响发表模范式演讲
- 4 - 围绕自身的沟通风格及这种风格对自己或他人的影响发表出色的演讲
- 3 - 演讲中分享了自身的沟通风格及这种风格对自己或他人的影响的一些方面
- 2 - 演讲中提及了自身的沟通风格及这种风格对自己或他人的影响的某些方面，但未全部讲述
- 1 - 发表演讲的主题没有涉及沟通风格的内容

沟通风格评分指南

使用此评分表确定你的沟通风格。

1. 使用你已填写的调查问卷，圈中下面十二个部分中的相应字母。例如，如果你在调查问卷中为项 1 选择了 a，请在下面的项 1 部分中圈中 a。
2. 记下你所选的各个沟通风格的出现次数，并将总数记录在下面的“结果”框中。
3. “结果”框中得分最高的风格即为你的喜好沟通风格。

沟通风格并无对错之分，每个都有一定的价值。沟通风格比较高的项表明了你在很多情况下都更习惯使用这种风格。如果两个或多个类别得分相同，则说明你能够因地制宜地调整自己的沟通风格。阅读下页中每个风格的描述。

1.	a. 主动型 b. 直接型 c. 分析型 d. 支持型	5.	a. 分析型 b. 支持型 c. 主动型 d. 直接型	9.	a. 直接型 b. 主动型 c. 支持型 d. 分析型
2.	a. 直接型 b. 主动型 c. 支持型 d. 分析型	6.	a. 直接型 b. 主动型 c. 支持型 d. 分析型	10.	a. 分析型 b. 直接型 c. 主动型 d. 支持型
3.	a. 直接型 b. 支持型 c. 分析型 d. 主动型	7.	a. 主动型 b. 直接型 c. 支持型 d. 分析型	11.	a. 直接型 b. 主动型 c. 支持型 d. 分析型
4.	a. 支持型 b. 主动型 c. 直接型 d. 分析型	8.	a. 支持型 b. 分析型 c. 主动型 d. 直接型	12.	a. 主动型 b. 支持型 c. 直接型 d. 分析型

结果

_____ 直接型

_____ 主动型

_____ 支持型

_____ 分析型



www.toastmasters.org