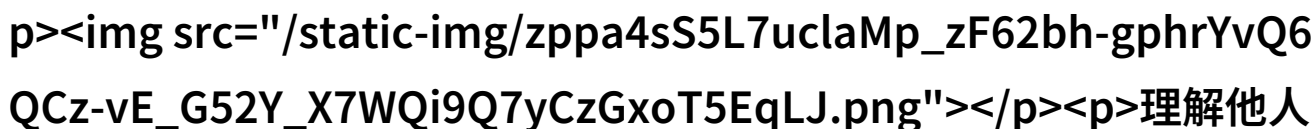
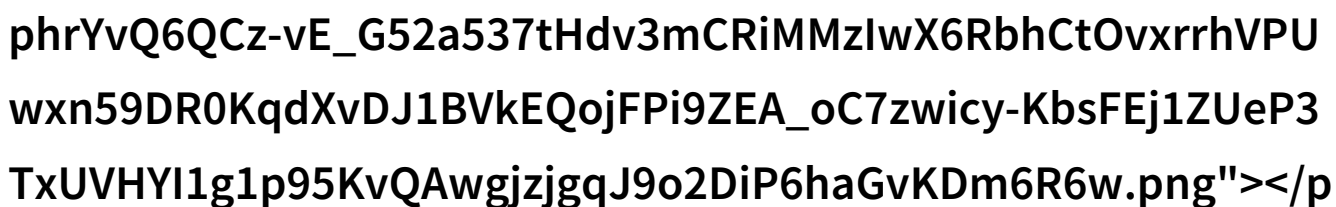


深度对话每人C我半小时

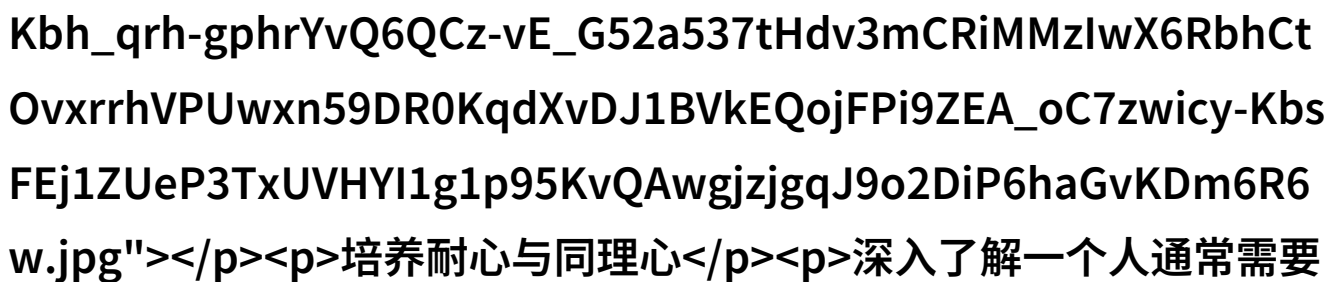
在当今信息爆炸的时代，每个人都希望能够更好地沟通，尤其是在工作和生活中。每人C我半小时不仅是一种交流方式，更是一种深度对话的艺术。以下是我们探讨这一主题的一些重要点。

理解他人的视角

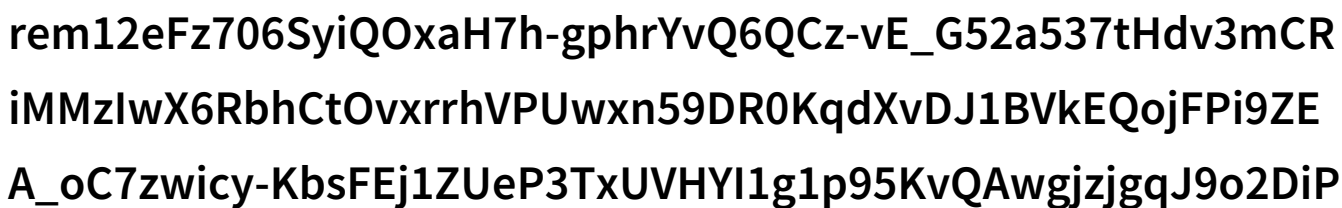
深度对话首先需要理解对方的视角，这样才能找到共同点，从而建立起相互尊重和信任。在这个过程中，我们可以通过倾听、提问和反馈来帮助对方表达自己的想法，并且寻找可能存在的误解或分歧。

克服语言障碍

在不同的文化背景下，人们使用的词汇、语调甚至非语言行为都有着差异。因此，在进行深度对话时，我们需要学会跨越这些语言障碍，通过观察身体语言、肢体动作以及情绪表达来补充言语交流。

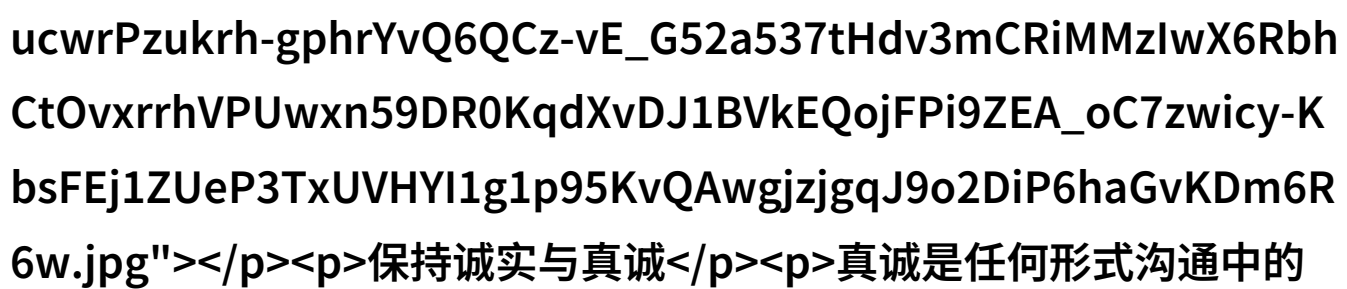
培养耐心与同理心

深入了解一个人通常需要时间，不可急于求成。这就要求我们具备足够的耐心去倾听他人的故事，无论是快乐还是痛苦，都要用同理心去感受他们的情感，这样才能真正地建立起彼此之间的情感联系。

有效的问题提出

问题不仅是

获取信息的手段，也是推动深层次思考和情感共鸣的手段。我们应该学会提出开放式问题，让对方有机会发挥创造力，同时也能让自己从回答中获得新的见解。



保持诚实与真诚
真诚是任何形式沟通中的基石。在深度对话中，如果双方都愿意展现出真实的一面，那么即使遇到困难或挑战，也能更加容易找到解决之道。而这种真诚往往来自于内心的平静和自我认知。

持续学习与成长
沟通是一个不断进化的过程，没有终点。当我们在每一次深度对话后吸取教训并将其应用到未来的交流中时，我们就会发现自己正在逐步成为一个更好的沟通者。此外，与不同的人交流还能拓宽我们的知识面，让我们的世界变得更加丰富多彩。

[下载本文pdf文件](/pdf/461216-深度对话每人C我半小时.pdf)