



(取自這些人)

# 工作也可以這樣子

我要用工作的經驗跟大家分享『溝通這件事』

董福志

# 董福志 我是弘光人



社會怎麼都不了解我是人才



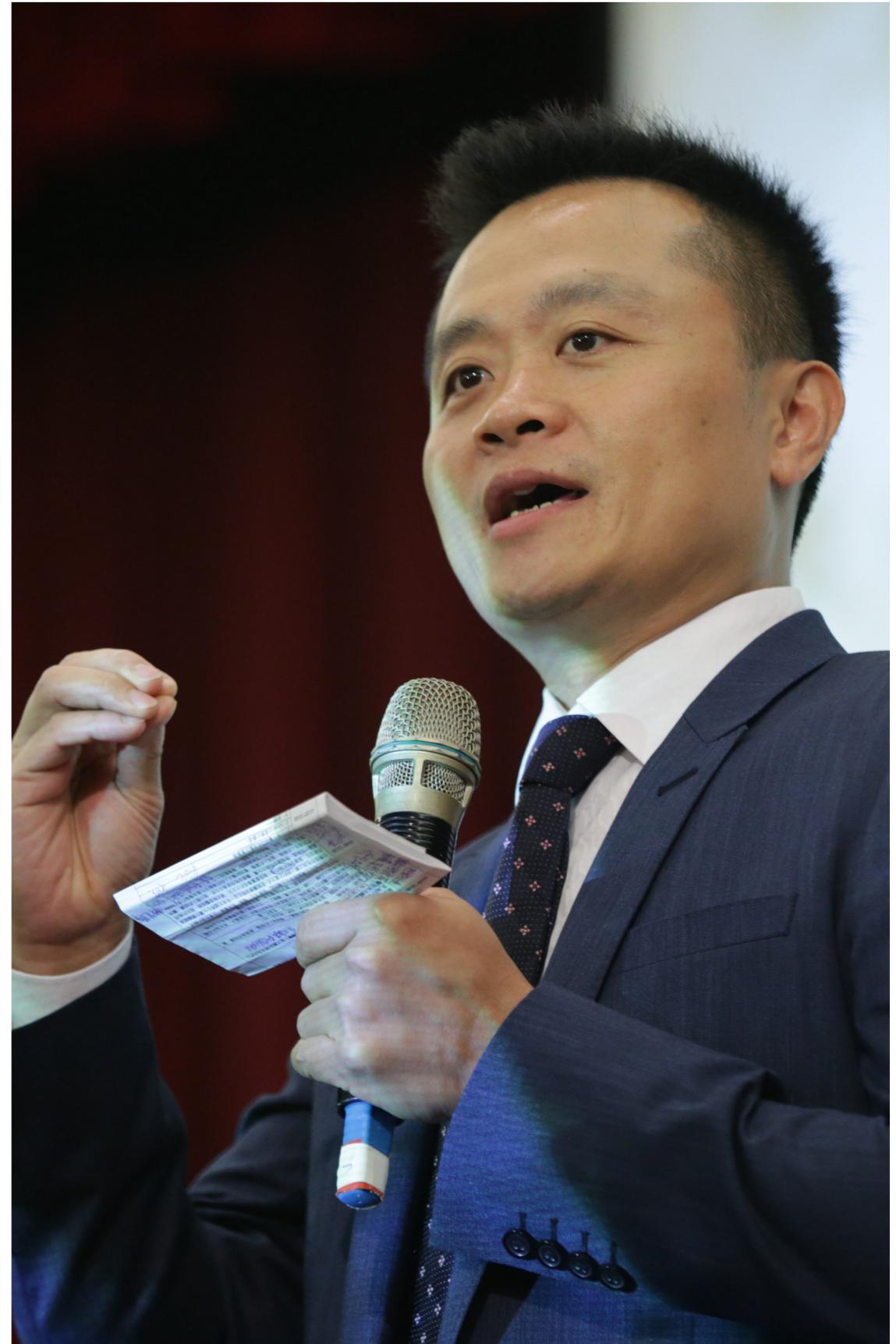
一天收入850元

了解社會要的是什麼樣的人才

機會是給準備好的人

# 富邦人壽

處經理





讓美好與人分享

念  
心

每一次開始的心

「人生可以從定位出發，更可以用快樂為目標。」

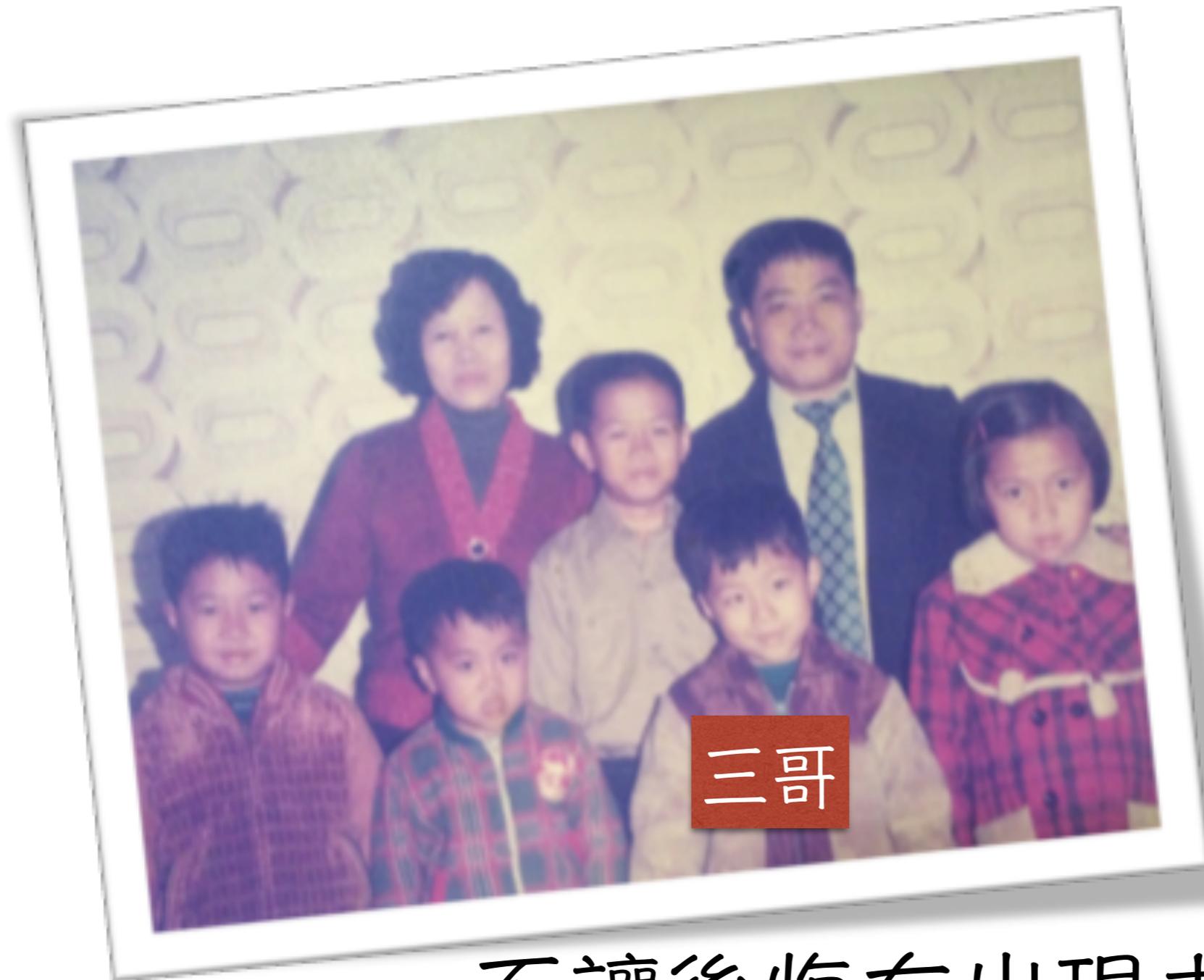
—董福志

# 工作要過 生活也要過



明白自己的角色  
在每一個角色說該說的話  
在每一個角色做該做的事

避免心不甘情不願



不讓後悔在出現未來的生命裡  
讓勇敢帶著自己面對

做事的動機是什麼？

與人共事的動機是什麼？

人與人  
人與事

懂得做人道理

用心做事哲理



鄭小姐說：保險很重要！（她講三次真的很重要！）

一種被信任被尊重的工作價值

懂得做人道理

尊重

尊重自己不隨便  
尊重他人不霸道  
尊重自然不掠奪

關懷

將關心的人與事用行為來表現

同理心

假如我是他,我會需要如何被幫助  
而去說去做  
多做雪中送炭少為錦上添花

用心做事哲理

使人得利

使人獲益

使人愉悅

讓他人因您更好  
成為不自私不自利的人  
他人因您而感動產生願意



12年前的一個想法

保險的業務工作、市政府的企劃案、商家的合作、  
工作的分配、表演團隊的邀演.....溝通

無我/利他

一個3歲小孩問您問題

您會怎做？

蹲下來





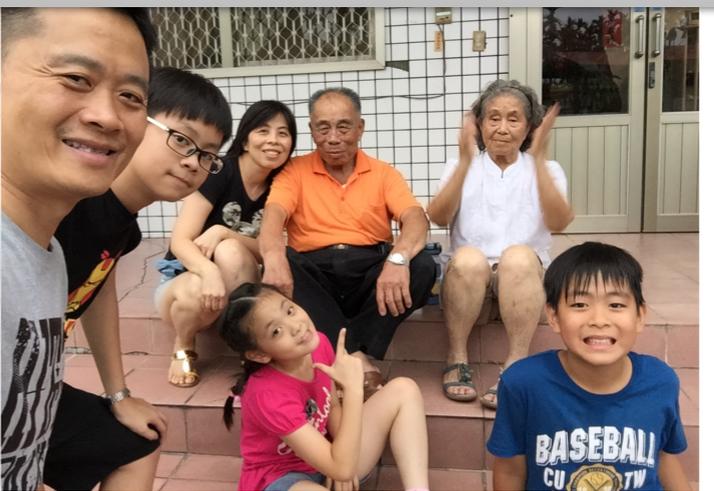




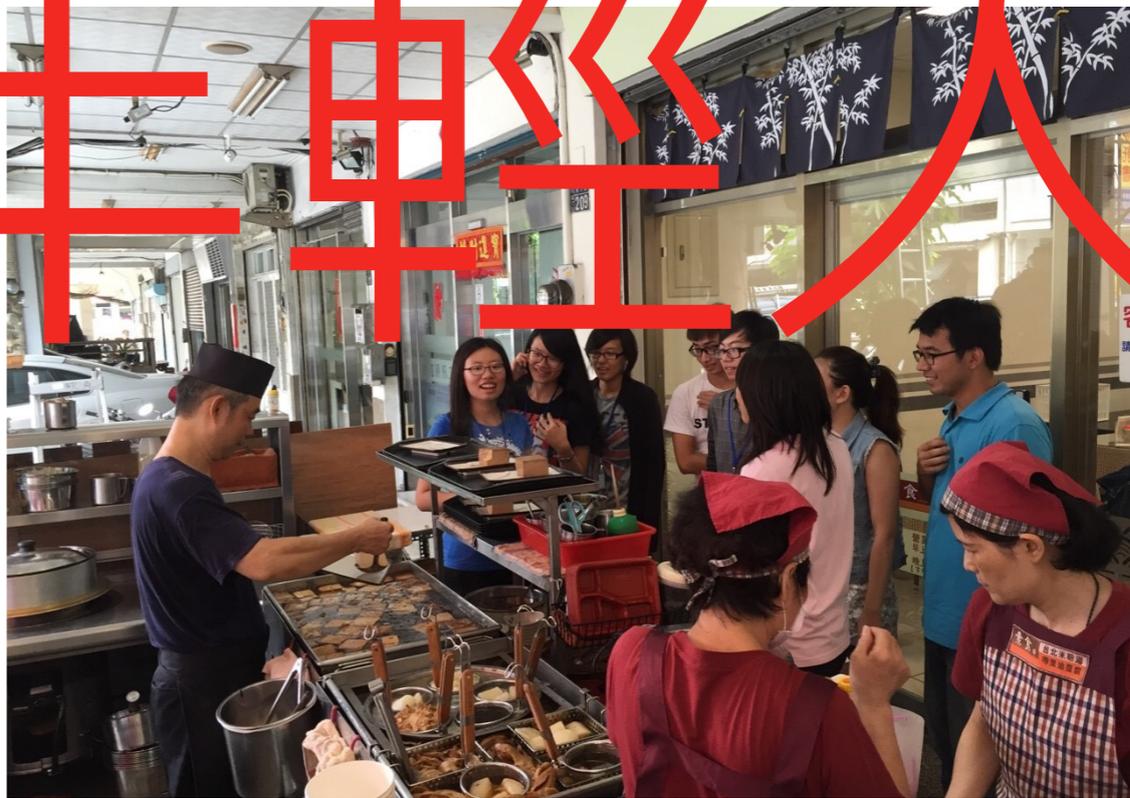
尊重關懷同理心使其得利獲益愉悅



成就他人使他人快樂



# 年輕人專轉翻





讓年輕人學習承擔

工作不只是工作

翻轉工作模式

用利他助人成就工作

# 一個校長與老師們的對話

讓幽默成為性格一部分



從母親的身上學會了  
「雜亂的情緒無法圓  
滿處理事情」

「微笑原來是溝通人與人之間  
最佳的橋樑」

## 卡內基人際關係溝通九大原則

卡內基人際關係法則一：不批評、不責備、不抱怨。

卡內基人際關係法則二：給予真誠的讚賞和感謝。

卡內基人際關係法則三：引發他人心中的渴望。

卡內基人際關係法則四：真誠地關心他人。

卡內基人際關係法則五：經常微笑。

卡內基人際關係法則六：記得別人的名字。

卡內基人際關係法則七：聆聽。鼓勵他人多講自己的事。

卡內基人際關係法則八：談論他人感興趣的話題。

卡內基人際關係法則九：衷心讓別人覺得他很重要。

語言的 19 個藝術

## 一、講出來

尤其是坦白的講出來你內心的感受、感情、痛苦、想法和期望，但絕對不是批評、責備、抱怨、攻擊。

## 二、不批評、不責備、不抱怨、 不攻擊、不說教

批評、責備、抱怨、攻擊這些都是溝通的劊子手，  
只會使事情惡化。

### 三、互相尊重

只有給予對方尊重才有溝通，  
若對方不尊重你時，你也要適當的請求對方的尊重，  
否則很難溝通。

## 四、絕不口出惡言

惡言傷人，就是所謂的“禍從口出

## 五、不說不該說的話

如果說了不該說的話，往往要花費極大的代價來彌補，正是所謂的“一言既出，駟馬難追”、“病從口入，禍從口出”甚至於還可能造成無可彌補的終生遺憾哩！所以溝通不能夠信口雌黃、口無遮攔，但是完全不說話，有時後也會變得更惡劣。

## 六、情緒中不要溝通，尤其是不能夠做決定

情緒中的溝通常常無好話，既理不清，也講不明，尤其在情緒中，很容易衝動而失去理性，如：吵的不可開交的夫妻、反目成仇的父母子女、對峙已久的上司下屬……

尤其是不能夠在情緒中做出情緒性、衝動性的“決定”，

這很容易讓事情不可挽回，令人後悔！

## 七、理性的溝通，不理性不要溝通

不理性只有爭執的份，不會有結果，更不可能有好結果，所以，這種溝通無濟於事。

## 八、覺知

不只是溝通才需要覺知，一切都需要。

如果自己說錯了話、做錯了事，

如不想造成無可彌補的傷害時，最好的辦法是什麼？！

“我錯了”，這就是一種覺知。

## 九、承認我錯了

承認我錯了是溝通的消毒劑，可解凍、改善與轉化溝通的問題，就一句：我錯了！

勾銷了多少人的新仇舊恨，化解掉多少年打不開的死結  
讓人豁然開朗，放下武器，重新面對自己，開始重新思考人生

## 十、說對不起

說對不起，不代表我真的做了什麼天大的錯誤或傷天害理的事，而是一種軟化劑，使事情終有“轉圜”的餘地，甚至於還可以創造“天堂”。

其實有時候你也真的是大錯特錯，死不認錯就是一件大錯特錯的事。

## 十一、等待轉機

如果沒有轉機，就要等待，急只會治絲益棼，當然，不要空等待成果就會從天下掉下來，還是要你自己去努力，但是努力並不一定會有結果，或捨本逐末，但若不努力時，你將什麼都沒有。

## 十二、耐心

等待唯一不可缺少的是耐心，有志者事竟成。

## 十三、智能

智能使人不執著，而且福至心靈。

## 十四、讓奇蹟發生

如今自己願意互相認錯，就是在替自己與家人創造了天堂與奇蹟，化不可能為可能。

## 十五、愛

一切都是愛，愛是最偉大的治療師。

## 十六、誠懇

誠懇是重要的，虛偽的人就算再擅長表演，也總有一天會被識破。

## 十七、幽默

如果你擅長於幽默，那最好不過了，

如果不擅長，甚至不擅長說話，那還是少說點話的比較好  
然而最重要的技巧不是語言，而是低調與高調的時機選擇上。

## 十八、低調

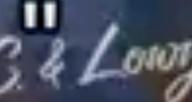
比如當別人說起他擅長什麼什麼的時候，  
你不要說你也很厲害或者你比他更厲害，  
你應該說佩服他之類的話，這樣比較給人留面子，  
但你不要擔心自己的強項會被埋沒，你需要的是耐心。

## 十九、撫慰

比如別人做了錯事，你先指責他，然後在幫他彌補錯事，再語重心長的為你剛才對他的嚴厲指責道歉，再告訴他下次不要再犯了，人都是有良心的，看到自己做錯了你還道歉，他們會對你服服貼貼的。

(網路文學)

[中文翻譯：B.C. 影片原作：NatGeo]

更多精彩翻譯影片，臉書搜尋 "B.C. & Lowy" 

當每個人都可以用正向和良善的態度持續做  
未來進來的人會將正向和良善認為正常