# 高效沟通小贴士

sata CommHealth

## 清晰简洁

用词简洁，直奔主题。

## 注意语言与非语言暗示

您用来交流的语调和肢体语言可以帮助人们更好地倾听您的需求。

说话时要避免音量过高、语速过快或挥舞手臂。人们可能会认为您这样做很不礼貌。

相反，保持礼貌语气，双手自然垂放或背于身后。

## 管理情绪

压力情境下保持冷静，更利于有效沟通、解决问题。

必要时，先数到 10 平复情绪，再进行沟通。