

图书基本信息

书名：<<搞定所有人-如何与所有人和谐相处>>

13位ISBN编号：9787536674578

10位ISBN编号：7536674570

出版时间：2006-1

出版时间：重庆出版社

作者：大卫·J.利伯曼

页数：232

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## 内容概要

在现实生活中..... · 如何化解家人之间的争执 · 如何让固执的人说出“对不起” · 如何与陌生人一见如故 · 如何跟刚相识的人关系迅速升温 · 如何获得别人的尊重 · 如何获得最广泛的同盟军 本书建议的技巧和心理策略绝对易懂、易学、易用。

## 作者简介

大卫·J·利伯曼：国际知名的人类行为研究专家，他的文字已经先后被译成了15国语言。在200多个节目中，他频频露面，他是美国国家电视和广播节目的常邀嘉宾，经常出现在诸如国家公共广播台的《今日秀》、PBS《视野》、A&E的《蒙特·威廉秀》等节目现场。

作为一名心

书籍目录

导言本书能为你做什么致读者第一部分 争论、冲突、失和与疏远的起因 第1节 一切矛盾缘何而起 第2节 一切矛盾缘何而起 第3节 冲突心理学第二部分 以现实生活或虚拟场景为例，说明如何解决争论、冲突与失和 第一章 防患于未然：如何在矛盾激化之前处理好各种人际关系 第4节 如何在几分钟之内搞定个人冲突 第5节 如何婉拒别人的建议 第6节 商业活动中，如何把抱怨转为动力 第7节 当别人征询你的意见而你实在无话可说时，怎么办 第8节 如何简单利落地应对烦人的、不着边际的批评 第9节 想提出批评意见却又不想令对方反感的心理秘诀 第10节 消极的挑衅：对付缠磨头的32种绝招 第11节 对那些永不认错的家伙怎么办 第12节 特殊人群对待：如何与神经质、精神病患者等和睦相处 第二章 别让星星之火发展成燎原之势：让对方从你的角度或立场来看问题 第13节 无需争执，如何让对方心平气和地按你的意图行事 第14节 目标一致，但具体方法各异，那就各行其事 第15节 「全是我的，根本没有你的份」；公平与均等——避免冲突的法宝 第三章 事情有点麻烦：如何迅速而轻而易举地获得别人的谅解 第四章 麻烦大了：撒谎或擅自动用了别人的东西，怎么办？让人彻底原谅 第五章 [跟你没什么好谈的！]局势有些失控，如何让一切恢复正常 第六章 你是化解冲突的和平使者。不管积怨多深，你都可以迅速开启和谈之门。常见问题解答结论鸣谢

章节摘录

第1节，一切矛盾缘何而起：为什么要在意别人无礼的指指点点呢？有时候，我们会说，我们的感情受到了伤害，这是什么意思呢？

或者，有人冒犯了我们，那就会令我们很难堪，这又是怎么回事？

更进一步说，某件事令你无法原谅，某人的态度极其粗暴无礼，令你无法容忍，这又意味着什么？

简而言之，这些话的意思就是，别人的行为对我们的情感造成了或深或浅的伤害。

没错，就是这个意思。

但回答了这一简单的问题之后，又有一个更大的问题浮出了水面——那就是，为什么这类事件会对我们造成伤害呢？

为什么我们要在意别人的行为呢？

如果单单从表面说我们受到了伤害，这还远远不够，我们必须要把表层问题之上的朦胧面纱，去深入探讨一下我们为什么会受到别人伤害这个根本性的问题。

为什么你讨厌别人叫你闭嘴车水马龙之中，好容易有个空隙，你正想把车开过去，另一个司机好像故意似地在前面挡住了你的道，这时候你是不是很有生气？

或者，别人拒绝了你的要求，并且露出了蔑视你的眼神，这会不会让你感到很难堪？

又或者，有人没有经你允许就拿走了你的私人物品，或撒谎骗了你，这时候你的心情又如何呢？

毫无疑问，你会感到自己受到了伤害，感到自己被出卖了或是被侮辱了，你肯定会怒不可遏的。

为什么会这样呢？

如果说，你生气的原因是因为他们鄙视你、对你没礼貌，这当然没错，但你可以进一步想一想，为什么他们的鄙视和无礼会让你产生如此强烈的反应呢？

你明白其中的症结所在吗？

别人的不恭既没有让你流血疼痛，也没有让你付出任何代价，更不会对你的生活造成丝毫实质性的影响，但为什么你还是那么在意，为此而心情郁闷、情绪低沉呢？

有时候，它们甚至还会让你无缘无故地大发雷霆。

我们还是首先来弄清楚自己究竟在意些什么吧！你能用一两句话描绘出自尊心的准确内涵吗？人们经常会把自我、自重、恐惧、尊敬、愤怒以及忠贞等等概念挂在嘴边，但这些词语究竟是什么意思呢？

深一步想，人们为什么会把这些概念连在一起呢？

在回答这一问题之前，我们还是先来看看，在实实在在的日常生活中，这些词语是如何塑造了我们头脑中的观念、如何影响了我们与世界交往的方式吧。

简言之，就是要透过这些浅层现象，潜入到人类思维深处，对这一问题作一剖析。

一个人要想让自己快乐，要想拥有健康的人际关系和内在平和的心态，那他就必须有一个比较良好的自我感觉。

这就意味着，我们需要真正学会关爱我们自身，这种自爱可以称之为自尊自重。

有人可能会反驳说，既然自尊自重离不开内心良好的感觉，那么要想达到自我感觉良好的状态，似乎也不是一件非常难的事情，为什么我们就做不到呢？

如果说，感觉良好的状态和自尊自重的感觉真的是轻而易举就能获得的话，那未尝不是一件好事。

但是，事实是这样的吗？

答案却是是否定的。

自尊心的准确内涵并非如此简单，它是由我们的生活方式决定的，是我们生活自身的副产品，你根本无法直接去获得它，而只能通过自尊才能得到。

为什么呢？

简单的回答就是：没有自尊自重，也就谈不到爱惜自己。

人的自尊从何而来日常生活中我们面临着各种各样的选择。

当选择了那些我们认为正确的事情时，我们会觉得非常高兴；但如果知道不应该、却又迫于形势，做出了违心的错误选择时，我们常常会产生一种沉重的负罪感和愧疚感。

这些都是会挫伤或蚕食我们自尊心的负面情绪。



版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>