

《化解内心的冲突》

图书基本信息

书名：《化解内心的冲突》

13位ISBN编号：9787303085378

10位ISBN编号：7303085378

出版时间：2007-5

出版社：北京师大

作者：美国亚宾泽协会

页数：209

译者：郑磊

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《化解内心的冲突》

内容概要

《化解内心的冲突》以心理小说的形式，平实质朴的语言，教会你从问题的本质入手，由改变自己开始，如何逐次消除家庭与工作中所遇到的棘手问题。一个偶然的契机，让几位深受孩子叛逆行为困扰的父母，在一个青少年改造相遇了。这些家庭都有相似的问题：僵化的亲子关系、混乱的公司现状、疏离的夫妻关系、积郁心中多年的仇恨、与同事间的敌对情绪。

《化解内心的冲突》

作者简介

美国亚宾泽协会（The Arbinger Institute），是一家深具学术底蕴的管理咨询与培训公司，协会由来自商业、法律、经济、哲学、教育、心理学等诸多领域的资深专家组成。亚宾泽协会与许多著名的大型企业和机构建立了良好的合作关系，包括微软、3M、世界最大的眼镜连锁企业LensCrafters公司、美国导弹制造企业雷神公司等。

亚宾泽协会全力打造的《领导与自欺》已在全球50多个国家出版，全球销量超过200万册；而最新出版的这本《化解内心的冲突》，是又一部对工作与生活的平衡、父母与子女关系进行深度探索的书。它以平实而智慧的语言，娓娓道来的生动故事，为那些深陷情绪盒子的人们打开一扇和谐之窗，在痛苦纠结之余，真正学会宽容他人并正视自己。

《化解内心的冲突》

书籍目录

前言 第一部分 平和的实质 第1章 荒漠中的敌人 第2章 深层问题 第3章 战时的和平 第4章 深层行为 第5章 冲突的模式 第6章 冲突升级 第7章 正确的事情与正确的方法 第二部分 从平和到战争 第8章 现实 第9章 一个理念的开始 第10章 选择战争 第11章 战争的需要 第12章 战争的萌芽 第13章 战争的萌芽（二） 第14章 走向战争之路 第三部分 从战争到和平 第15章 道歉 第16章 战时的礼物 第17章 赤脚行军 第18章 投降 第19章 定位内心的平和 第20章 寻找外部的和平 第21章 行动 第四部分 传播和平 第22章 和平的策略 第23章 原则 第24章 摩利亚山上的和平

《化解内心的冲突》

编辑推荐

《化解内心的冲突》：全球销量超过200万册的畅销书。《领导与自欺》(Leadership and Self-deception)的最新版！

《化解内心的冲突》

精彩短评

- 1、闲书 性价比太低
 - 2、要不是工作需要，大概永远也不会读这本书，翻译腔及其重。默默又拿起了原版
 - 3、没有想到这本书这么好看
 - 4、非常好的心理学范畴书籍
 - 5、每个人都可以选择自己的心情，对待他人的态度，选择自己的生活、状态...，可是太多太多的人总是抛弃了自己的选择权，假手于人，或者在最一开始的时候便做出让自己难受的选择。看完《化解内心的冲突》，让我对人际交往有了更清晰地认识，能够慢慢地了解自己的一言一行，去判断自己是否也陷入了其中的一个盒子。我喜欢书中关于“存在方式”的理论，觉得非常地正确。你如何对待他人，取决于你怎样看他，他在你心中是怎样的存在方式。尊重每一个生命，善待每一个生命。
 - 6、最近读书停了一段时间，因为考试的工作的原因，又要回来坚持每周一本书，最近拉下的功课，要补回来。明年的目标是每周达到两本。
 - 7、有好多人推荐,我就买了本来看,是本关注人性的心理小说,还是值得一看的.里面讲的四个盒子有点意思.
 - 8、作者通过一个故事来讲述内心冲突的起因和化解内心冲突的根本宗旨与原则。但是很可惜，作者用了最老套的谈话方式来讲述这个故事，整个故事不够引人入胜。但其所讲述的原理还是不错的。
 - 9、以故事的形式讲道理。但是这个故事不够引人入胜，也不过贴近东方的心理。所以，觉得道理还是漂浮着，不够深入。
 - 10、：
- C912.1/1334
- 11、改变坏的事情下面，更重要的是，让事情朝着好的方向发展。
 - 12、值得收藏！纸质什么的都不错
 - 13、Change Pyramid
 - 14、相见恨晚
 - 15、面对冲突时，退出各种框架~单纯平和面对。
 - 16、没啥意思。。。或者我看这类书已经；疲劳了==
 - 17、情绪管理，帮助内心成熟和与人交往
 - 18、看完一遍立即开始重头看第二遍，做错一件事情已然是错了，但我们不断的为错误寻找理由，直至错误形成固定的模式并有着高大上的理由。模式一旦形成，就如同根深蒂固的习惯一样难以打破，毕竟打破模式的第一步：认识到自己的错误，就已经相当的困难。
 - 19、把他人视为真正的人，而不是物
 - 20、有点罗嗦
 - 21、小说一样很轻松
 - 22、很好奇高僧大德是怎么得到内心的平和。对于普通人来说，意识到自己的情绪，与内心和解是走向内心平和的第一步。
 - 23、内容说得是有道理的，但写作功底不够，给我的感觉是用培训的ppt攒成的小说。
 - 24、可能类似的书看多了，觉得都大同小异。这样的书说教性质的还是不是很喜欢了，推荐的还是eat,pray,love

《化解内心的冲突》

精彩书评

1、作者通过一个故事来讲述内心冲突的起因和化解内心冲突的根本宗旨与原则。但是很可惜，作者用了最老套的谈话方式来讲述这个故事，整个故事不够引人入胜。但其所讲述的原理还是不错的。

第一部分

【常见冲突表现】只

要二人说话，总是针锋相对，唇齿相讥，就像一场角斗，双方都在猜测对方的动作，试图找到对方的弱点，然后逼着对方臣服。【改变金字塔】顶端（尖端）：解决变得不好的事情底端（大部分）：让事情朝正确的方向发展——金字塔显示，我们应该花更多的时间和精力让事情朝正确的方向发展，而不是花在解决那些已经不好的事情上。【无用方法】当对方以某种方式表达对自己的不满时，我们所做的最于事无补的事情就是批评对方、或者试图纠正他。【内心的平和——存在方式示意图】1、“我-它”2、“我-你”我们是把对方看做和我们一样的个体，还是只是个物体？他们是像我们一样有价值，还是没有价值？如果是前者，那么我们对待他们的心境就是平和的（我-你），如果我们把他们看做低己一等，那么我们对待他们的心境就处于敌对或冲突状态（我-它）。【冲突的模式】“冲突”是一个关系单方面矛盾的词，但是许多冲突并不如此。另一种冲突——“共谋”：一种当事双方都主动招惹他们所讨厌、反感的事情的冲突。许多冲突都是“共谋”，双方都主动地使矛盾升级、麻烦延续。

第二部分

【“选择战争”

的盒子】发展：1、自我背叛（self-betray）2、产生新的需要——证明自己是正确的3、为自己辩解：妖魔化他人的错误等【辩解】1、妖魔化他人的错误2、夸大自己所谴责的那方的差异3、夸大任何有助于自我辩解的东西的重要性

第三部分

【常见的内心处于战争的模式】1、高人一等2、我就应该3、怨天尤人4、需要被看做【恢复心的澄澈与平和】一、跳出【选择战争】的盒子1、找到盒子的标识（责备、自我辩解、妖魔化、常见的盒子模式等）2、找到盒子之外的空间（盒子之外的关系、回忆、行动、地点等）3、重新审视自己的处境（比如说从盒子以外的角度）二、处在盒子之外4、将自己的想法付诸行动，做我觉得应该做的

第四部分

【创造平和的

金字塔】（对照“改变金字塔”）从顶端（尖端）到底端一、解决变得不好的事情纠正二、让事情朝正确的方向发展教导和沟通倾听和学习构建关系和那些具有影响力的人构建关系跳出盒子/赢得平和的内心【创造平和的金字塔——原则】1、应该把大多数时间和精力花在金字塔较低层次的事情上2、金字塔下一层总是上一层问题的解决之道3、归根结底，我在金字塔每个层次付出努力的效果，取决于金字塔的最底层次——我的存在方式

2、本人很少和别人争执，看到书名以为是降低心理焦虑或抑郁的书，刚翻开吓了自己一跳。竟然是本小说。翻了两下真有些看不进去。想想那么多豆友都给了5星“力荐”，最后还是静下心来看完了。还不错，不过是小说体，后来者要注意哦！其实如果我早知道可能也不会买回来读了。不过省图没有，也只有这样了。总体而言，还是本好书，像是外国人在表述中国“和为贵”、让即争的哲学思想。

3、简单的对话+几个表格，框架出一幅人们内心引发争执的循环图。是的，每次争执时，我们总不能心态放平。假若下次争吵时，我脑海里先构画这样一幅图，我想一切都会宁静。年轻的孩子们总是分不清平和与激情之间的关系，误会深重。最强大的激情应该是怀着最平和的心态下爆发出的热烈。而非聒噪，也非战斗。停止这种双方的招惹，停止针对他反感、讨厌的事情也许世界就会变得和平。平和之后，一切才妈如常进行。对于完美型人格的人来说，心理维护的成本总是很高。

4、每次阅读此类有关关系、冲突、沟通的书籍时，总是会感到有点激动，似乎在眼前呈现了一副静海的宽阔。貌似“平和”，深感“平和”，然后短暂消逝。抛离书本，回即现实，远离了被震动的情绪之后，真正开始思考书中的内容……就“冲突-化解”这一层面而言，作者利用两天小组咨询的引导方式，通过优素福和罗森之口，从存在方式-个体选择-违背感觉-走向战争-四个盒子（内心处于战争的模式）-迈向平和（跳出盒子的四个步骤）-创造和平的金字塔-化解冲突的原则，用最通俗和形象的语言做了较为细致和深入的讲述。同时，这些讲述因小组中一成员“卢”的质疑和转变增加了其真实感和可信性。骄傲自负的卢在妻子的一再坚持下，极不情愿地来到摩利亚营地，到最后真正开始反思自己。在我看来，卢这个角色的安排与在小组中所表现出来的不协调，就是现实生活中读者心中的困惑。循着这些困惑，此书引人入胜；仅陷于这些困惑，获得的可能仅是“假象”的平和。当然如果说这本书真正能改变一个人的生活，是因人而异的事情。一切纷争，你只能尽可能去认识它

《化解内心的冲突》

、了解它，但绝不可能就此消除它。但毕竟此书从一个层面阐释了“冲突”的起因，提供了人们看待“冲突”的新角度，并提出了一些避免陷入冲突、走出冲突、保持平和的建设性途径和建议。用辨证的角度来看，在情绪奋起的时候，书本无用，一切皆然遗忘；而在情绪平息之时，书本能丰富理性，理性可以控制情绪。书面上说“回归平和心态”，我想心态未免还是不够稳定的。如果能够将平和，内化为一种稳定的气质，这才是真正的坚韧与自如。

5、（一）每个人的生活都有四件大事：吃饭、睡觉、工作和吵架。小时候，跟父母吵架；成年后，跟爱人吵架；在单位里，跟下属或头吵架。没有吵架，就没有人生。企业和企业也吵架，打口水战，国家和国家也是，掀起的爱国情绪，直到爆发战争，为了土地、石油，或者是历史的宿怨。为了利益的冲突，我们似乎都很好理解。我们不能理解，也不明白的是：为什么跟自己亲密的人也会吵架？爱吗？不爱吗？我们到底为了什么而吵架呢？最糟糕的是：吵架会是一个死循环吗？或者是一个不可预料的火山，不知道什么时候突然爆发。我们，每个人，有可能找到一条不用吵架就可以解决问题的方法吗？（二）每一个问题儿童后面，都有一个或一堆问题家长。儿童的问题在于：他总有一天会觉醒，觉得自己不再是小孩，他需要关注、他需要倾听，需要象大人一样获得尊重，获得指引。如果他得不到这些，他总会在学校和家以外的地方找到。家长的问题在于：我都养了你了，你还想怎样。为了你这么一个小棒槌，我们牺牲了多少。你给老子丢脸不说，还反了你！父母和孩子的冲突，在于控制和反控制。你今天又没有上课认真听讲，这次考试又排在第几名，你怎么能问这么幼稚的问题？这个问题不是你们这种小孩该关心的！只要考到了第一名，你要什么，我们都可以答应！谁让你上网学坏的？谁允许你看动画片了？多大了，还在玩幼稚的玩具？别来烦我，是你学习，还是老子我学习？一边去。我很忙，你也别闲着，报个班吧，听老师的，不好好学，有你好看的！我简直倒了八辈子霉，你看看，现在都什么孩子呀？得，我也不奢求什么，只要你别触犯法律，我把你送到行走学校里去军训，或者交换到农村去改造，让你吃点苦，看你还老实不？.....现实就是这样，不在于你做什么，而是在于是否在做正确的事情。在父母和子女的冲突中，问题的实质不在于父母是否爱自己的孩子，而在于爱孩子的方式。你把孩子当作一个棒槌，那么，孩子也会把你当成一个棒槌。（三）爱人之间的吵架，犹如猫和老鼠的战争。战争的本质在于：你是否爱我，爱我怎么不听我的。战斗的一方总是以一种挑战的姿态出现：在我批判孩子的时候，你为什么不说话？你不说话，分明就是在怂恿他。这个孩子教不好，都是因为你。你总是这样，我已经无法忍受了。另一方以轻蔑的姿态回应：我也无法忍受了，你想怎样？你为什么给我扣帽子？你以为你是谁？上次什么什么事情，我还没跟你算账呢....战争的序幕拉开。吵架的基本模式就是这样的：任何一件小事情，都可以成为导火索。点燃的一方，和被点的一方，都象触电一样，对芝麻绿豆越抓越牢，没有人肯撒手。争吵的问题，退居其次，从声音和声势上战胜对方才是最关键的。虽然，很多时候，谁也说服不了谁，两败俱伤。每个人都在等待对方低头，内心充满了仇恨和委屈。过去的幸福时光早在九霄云外。猜疑渐渐占据上风，犹如一种符咒无法解除。（四）很多时候，吵架的深层原因，不是来自于出现的问题本身，而是来自于人内心的某些观念：我是对的，你是错的。你为什么要压着我，你以为你是谁，我吃你这套吗？或许，我们每个人的内心，都认为自己是正确的：战斗的一方这样认为，战斗的另一方也这样认为。事情的本身可能是有对错，但人与人之间的沟通方式却是要命的：不分个谁对谁错，没完。如果你不想尊重你的孩子，你的话在孩子听来就是耳边风；如果你不想和你的爱人沟通，你的话无论是万分正确，在他听来也是刺耳锥心。正确的事情固然重要，正确的方式也很重要。解决问题，不是你死我活地表现真理，而是寻求合作和解决。没有人可以在死循环里面存活，用平和的心态进行反省。我们必须跳出这种死循环，才能得到自救。《化解内心的冲突》是一本令人震惊的著作。它用讲述故事的方法，讲述了一群问题家长如何让自己的内心从战争走向和平，逐渐树立起新的观念，摆脱家庭、生活和工作中冲突的魔咒。不仅如此，它为如何破解死循环，指明了一条可能的道路，一步一步地揭示了：争吵中的自欺从何而来，其本质如何，人们为什么会违背自己的意志去选择战争，是什么样的心理使他们从平和走向战争，而战争会给双方带来什么影响。看起来对立的战争为什么更象一场共谋，战争又该如何结束，走向和平。最重要的是：我们该如何跳出冲突的怪圈，去找到解决问题的根本之路，化解掉内心的愤怒。归根到底，解决问题的根本在心：是否宽容，是否平和，是否足够的自信和耐心让事情向着正确的方向前进。虽然最终的目的是为了修正问题，但是，我们可以需要为此做更多准备和努力，也可以有很多简单可行的方法，帮助我们绕过生活中的迷障。这是我们所有时代都需要了解的心智模式，对父母和孩子，对亲人和亲人，对领导和下属，都是一种刻骨铭心的情感教育。这会是一本给人带来福音的经典。首发：喷嚏网-www.dapenti.com

《化解内心的冲突》

《化解内心的冲突》

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：www.tushu000.com