

<<化解冲突>>

图书基本信息

书名：<<化解冲突>>

13位ISBN编号：9787513604031

10位ISBN编号：7513604037

出版时间：2011-1

出版时间：中国经济出版社

作者：金雪莲

页数：191

字数：179000

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>

<<化解冲突>>

内容概要

你是否曾经为家庭琐事和爱人吵嘴打架，甚至大打出手？

你是否曾经为一点鸡毛蒜皮的小事和亲人闹翻了天，事后后悔得要命又觉得没办法下台？

你是否曾经为某个问题和朋友争得面红耳赤，而这个朋友恰恰又是你一直以来最要好的？

你是否曾经为工作中的某些细节和领导、同事、下属发生冲突，而你又觉得自己的意见不被采纳而感到伤心呢？

在人际关系中，由于个性、想法、目的及心灵成熟度的差异，冲突在所难免。

不可否认，我们每个人都希望自己处在一个和谐的人际关系中，不想与外界发生任何的冲突，但这只是一种天真的幻想。

而现实生活中，人际冲突无时不在、无处不在。

为了能建立和谐的人际关系，学习如何解决冲突已成为人生必修之课。

和谐的人际关系能使人情绪轻松，心境平和，乐观积极，从而保持精神愉悦。

相反，如果一个人长期处于人际关系紧张状态，人人自危；或是互相猜疑、防范，情绪必定会受到干扰，因而产生焦虑、不安和郁闷。这不仅严重影响人际关系的交往，甚至还会因此患上精神疾病。

大量研究表明，良好的人际关系，可使工作成功率与个人幸福率达85%以上；一个人获得成功的因素中，85%决定于人际关系，而知识、技术、经验等因素仅占15%；某地被解雇的4000人中，人际关系差者占90%，不称职者占10%；大学毕业生中人际关系处理得好的人平均年薪比优等生高15%，比普通生高出33%。

人际关系伴随着人的一生，同时也影响着人的一生。

处理得当，能让一个人无论在家庭、生活、工作中都能受到欢迎与喜爱，得到别人的帮助、支持、赏识与栽培。

反之，则会让人处处碰壁，无论到哪里别人都会对他敬而远之，过着孤独寂寞、波折坎坷的生活！

生活无须完美，但须和谐。

本书针对日常生活中常见的人际冲突，提出了用积极的方式进行减少冲突、疏导冲突、化解冲突，充分发挥个人潜能以消除消极想象及其负面效应，从而减轻心理负担，改善日常生活中的人际关系、夫妻生活、群体关系，实现人生价值和意义。

本书在传授“技术”的同时，更在很大篇幅上触及了人性较深的层面。

使读者在学习技巧之余，有机会检视内心深处最根本、最真实的一面。

在提升沟通、倾听和协调能力的同时，启发和调整心态，也就是将知识技能化，将心理素质行为化，使人际关系更加和谐，内心世界更加美善。

<<化解冲突>>

书籍目录

第1章 化解与同事的冲突

尊重对方的“领土意识”

平等对待每个同事

莫让“办公室恋情”扭曲职场伦理

建立良好的异性氛围

学会说“不”，可以减少很多冲突

躲过办公室里的各种陷阱

解决与“小人”的冲突

勿在言行上与同事发生冲突

在职场中保持自己的立场

第2章 化解与领导的冲突

找准自己的位置

不要顶撞领导

不要挫伤领导的面子

巧妙拒绝

先肯定，后否定

频传喜报

不远不近最适宜

知己知彼，因人而异

主动伸出“橄榄枝”

第3章 化解与下属的冲突

批评得体

适当地摆摆领导“架子”

与下属保持“安全”距离

“红脸”施恩，“黑脸”立威

用钱以外的东西激发工作热情

让员工拥有自己的头脑

在冲突中控制好自己的情绪

第4章 化解与朋友的冲突

礼多人不怪

涉及了朋友隐私怎么办

保持适度距离

精心建档，区别对待

不要过分依赖朋友

如何对待“狐朋狗友”类的朋友

一见倾心容易招来冲突

防范人心，减少冲突

第5章 化解与小人的冲突

辨别小人，以免上当

遇到两面三刀的人怎么办

对“甜嘴巴”竖起警戒网

学会拒绝，对“好色鬼”说不

谨防暗箭的伤害

巧制见利忘义的小人

对症下药，反击借刀杀人的小人

<<化解冲突>>

第6章 化解与对手的冲突

用你的“软弱”感化对手
爱你的对手，做人脉高手
在竞争中化解冲突
以退为进，保全自己
得饶人处且饶人
如何面对失败的对手
积极地进行良性竞争

第7章 化解与亲人的冲突

亲人交往也会发生冲突
家和万事兴
做好家里的“双面胶”
婆媳分开住，化解冲突的良药
对亲人也要学会感恩
孩子也需要面子
正确处理孩子的逆反心理

第8章 化解与爱人的冲突

夫妻间要学会“低头”
用距离化解夫妻间的冲突
宽容一点，学会“遗忘”
用好“求同存异”这个婚姻锦囊
多想对方，少想自己
把对方“吹”起来
撒撒娇，你会更女人
给丈夫留足面子

<<化解冲突>>

章节摘录

版权页：插图：你是否发现自己常常在扮演违心的角色，而仅仅因为在你的生活中人人都希望你如此。

如果这样的话，你的生活和工作就需要进行改进了，就需要拒绝和说“不”字。

当然真正鼓足勇气说这件事情的时候，当你认识到自己的需要并表达出来时，你会发现你原来所顾虑的事情一件都没有发生，而你的生活却发生变化，同事们开始尊重你，开始意识到你的存在。

刘刚在一家打字店工作，由于从农村出来，勤劳且比较老实。

每天上班提前半小时到打字店，开始扫地擦地板抹桌子，同事们忙不过来的时候主动帮助打印。

有一天，由于有事来晚了，发现其他员工们正在嘀咕，“乡下人还摆架子，也不知道早来给我们打扫房间”。

刘刚突然意识到自己付出的很多而得到的太少了。

正好这天晚上又有一位同事请他帮忙，“小刘，你今天晚上帮我把这份稿子打出来吧，明天要交货。

我今天晚上要去跳舞，我先走了，人家还等着我呢。

”“很抱歉，我今晚有事。

”小刘第一次回绝了别人，那人从来没有遭到过反驳，待在那儿愣了一下。

第二天，当他去上班时恰巧遇到那位同事，那位同事并没有表现出任何异样，反而主动打招呼。

从此，找他帮忙的人少了，当他给别人擦桌子的时候别人也会礼貌地回应了。

就这样，通过一次拒绝，换来了自己的平等和尊重。

在纷繁复杂的工作中，每一个人都可能或多或少地遇上一些自己不想做或不愿做的事情。

而很多时候是内心里极不情愿，但又不便直接拒绝。

因为人在办公室中生存，要和形形色色的人打交道，即便你再正直，也不要使对方尴尬。

无论对方是善意的还是别有用心。

所以，拒绝在某种程度上也是一门艺术。

了解了拒绝，你就会在处理一些问题上把握好分寸；懂得了拒绝，你就会在一种很幽默的气氛中使自己和他人都不至于陷入两难境地；学会了拒绝，你就能在社会这个竞技场上游刃有余，永远立于不败之地。

<<化解冲突>>

编辑推荐

《化解冲突》：化解人际冲突，改善人际关系。

<<化解冲突>>

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:<http://www.tushu007.com>