

<<凡事换位思考>>

图书基本信息

书名：<<凡事换位思考>>

13位ISBN编号：9787802206045

10位ISBN编号：7802206049

出版时间：2010-1

出版时间：中国画报出版社

作者：若木

页数：238

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>

## <<凡事换位思考>>

### 内容概要

《凡事换位思考》是一本极具价值的智慧书！  
洞明世事，得意事业。  
这需要思想动力。  
需要方法承载。  
更需要换位思考的智慧来引航。  
在与他人的交往过程中，不论你是否处于上风。  
都必须考虑一下对方的利益。  
多为别人着想，其实就是在为自己着想。  
积极沟通、求同存异和换位思考，永远是解决人际问题的不二法宝。

## &lt;&lt;凡事换位思考&gt;&gt;

## 书籍目录

序换位思考，凡事都会变得简单

第一章 换位前提，良好的心态与品质

1. 避免以己度人
2. 善于移情换位
3. 善于控制情绪
4. 打破习惯的束缚
5. 忠于职守，坚持原则
6. 尊重他人，尊重自我
7. 为人真诚，智慧处世
8. 积极进取，团结协作
9. 乐观的心态有助于换位思考
10. 突破思维定式，以创新求发展

第二章 严格要求，同时兼顾以人为本

1. 员工工作不认真，先从自身找原因
2. 奖惩要分明
3. 避免特殊化
4. 对下属重在“理”，不在“管”
5. 允许下属发牢骚
6. 办公室应该活跃起来
7. 学会分散下属的敏感度
8. 适当容忍员工的错误
9. 精神激励不可少
10. 经常和员工谈话
11. 言必信，行必果

第三章 体恤下属，展示领导大将风度

1. 换位思考，关注下属的感受
2. 善待下属，为其着想
3. 适时激励下属
4. 替下属保全面子
5. 用真情打动下属的心
6. 批评下属时注意方式
7. 做个倾听下属的上司
8. 用心体会下属的用心
9. 从细小处赞美你的下属

第四章 具备上司心态，想上司之所想

1. 抢在上司之前考虑问题
2. 严格要求自己
3. 对工作尽职尽责
4. 谦虚谨慎，不傲上凌下
5. 待之以心，投其所好
6. 以老板的心态工作
7. 适应领导，而不是让领导来适应你
8. 为公司节省成本
9. 不要将问题留给老板
10. 关键时刻要挺身而出
11. 适当地帮上司“背黑锅”

第五章 尊重上司，注重权属服从意识

1. 尊重上级，不当面顶撞
2. 报从领导
3. 维护领导的权威
4. 虚心地上司请教
5. 多向领导汇报工作
6. 支持上司的决策
7. 正确面对领导的批评
8. 不议论上司的是非

第六章 体谅上司，适时进行自我反思

1. 体谅做老板的心情
2. 上司偶尔也会犯错误
3. 无理取闹是领导的“专利”
4. 不要挑剔上司的习惯
5. 不要随便请假
6. 不要抱怨额外的工作

第七章 换位思考，在竞争中走向合作

1. 优胜劣汰，适者生存
2. 多为同事着想，加强合作
3. 每个人都有缺点
4. 解决分歧很简单
5. 善于妥协，和平共处
6. 多赞美他人，少苛求他人
7. 与同事合作时，主动承担繁重工作
8. 己所不欲，勿施于人
9. 关键时刻保留自己的意见
10. 将沟通进行到底
11. 巧用逆反心理，解决难题
12. 耐心听取同事的意见
13. 微笑竞争，携手同行

第八章 换位思考，掌握同事相处之道

1. 欣赏他人的优点
2. 急人之所急，需人之所需
3. 换位思考可增进感情
4. 学会尊重差异
5. 真诚相待，将心比心
6. 平等是前提，也是本质
7. 不可强人所难
8. 认真听取同事对自己的看法
9. 说者无心，听者也应该无意
10. 固执己见——换位思考的大敌
11. 和同事相处时多说“你觉得如何”
12. 不要评价同事的喜好

后记 学会换位，思路才能畅通

## &lt;&lt;凡事换位思考&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 换位前提，良好的心态与品质 1. 避免以己度人 度，是揣度、推测的意思，以己度人就是指以自己的心思(多指不好的)去猜度别人。

也许在工作中，你也常常会犯这样的错误：用自己的思维模式去揣测他人的想法，然后再作出判断。事后发现跟你预计的不尽相同，甚至谬之千里，运气好的时候可能互相寒暄一下，一笑而过；运气不好的时候带来的后果可能是非常严重的。

以己度人是阻碍换位思考的最大拦路虎，一个人如果习惯于以己度人，是很难顺利地开展工作的，更不用说成就成功的事业和人生了。

我们知道，每个人的成长经历不同，对问题的思考和看法也就不相同，如果你一味地把自己的想法强加在他人的身上，自然会招来别人的反感。

毕竟，你所想的不一定就是对方所想的。

所以在工作中，千万要记得，不要轻易地以自己的观点来模拟对方的思维，你要做的是学会换位思考。

也就是说，站在对方的角度，看对方的想法。

勿以己度人，别人的思维与你不同 换位思考，就是要求我们做到“到位、不越位、不错位”，否则极有可能会适得其反。

其实，以己度人，就是一种错误的换位，是一种“想当然”的思维方式。

有一天，苏东坡在和佛印禅师学习坐禅，无聊地直打呵欠，而反观对方则是极其平静，认真地念着自己的经。

突然一个想法跃进了苏东坡 的脑海，是不是有什么能够激怒他的？

于是，苏东坡有意地问禅师：“我打坐形状像什么？”

”禅师说：“像是一尊佛。”

”禅师反过来问东坡：“我打坐像什么？”

”东坡回答：“一堆牛粪。”

”他之所以这么回答，是想以此来刺激禅师。

回家之后，苏东坡高兴地告诉苏小妹说：今天我占了禅师的便宜，他看我像是佛，我看他像是牛粪。

小妹说：你才是那个被占便宜的人呢，你自己骂了你自己。

心中有佛的人看别人是佛，心中有牛粪的人看别人才是牛粪。

由此可以看出，以己度人的思维方式是极为可笑的。

不过，正面含义的“以己度人”则具有积极的意义，即己所不欲，勿施于人，就是要我们在工作中，对待他人就像对待自己，自己不认同的事情也不要强迫他人去接受。

不到位的换位思考，就是反面的“以己度人”，是把自己的想法强加在他人的身上，以自己的思维来猜测他人的思维。

在日常工作中，以己度人成了很多人都难以超越的羁绊，比如，人们总以为天下人都有伤人之心的，所以当看到真诚的行为，只会怀疑那些人是不是有所企图。

要知道，你的需求不一定是他人的需求，你的想法也不一定是他人的想法。

这种思考问题的思维方法，只会加重事情的严重性，对人对己都无利。

避免以己度人，是指在我们需要了解别人的想法、做法时，学会站在对方的角度看对方的观点和想法。

工作中，无论是领导还是员工都有着各自的要求和想象，也许一个领导会这样想：作为一个员工，你的上司无论是什么样的都应该去接受；对待工作，你就应该付出全部的激情。

只有这样，公司的前景才是光明的……如果真是这样的话，那么这个领导就犯了“以己度人”的错误，用自己的心思去猜测对方，认为自己怎么样，别人也会怎么样对待自己。

其实，试想一下，你的渴望有时同时也是对方所渴望的，你想让员工多多理解自己，而员工也恰恰想让你多多理解他们，他们需要什么，喜欢什么，作为领导有没有真正地去关心过呢？

## &lt;&lt;凡事换位思考&gt;&gt;

只要转换一下思路，敞开胸怀，放平心态，换个思考方式看自己，看他人，看世界，你将会发现，一切都是美好的。

感言·拉位 人和人之间都是一样的，你并不比别人高贵，别人也不会比你卑贱多少，都是一样的血肉，承载一个灵魂。

所以，在你觉得对方该怎么样时，不妨站在别人的角度去看一下自己。

如果只是从自己利益角度出发，也许一时的得利，心花怒放，似乎占尽所有便宜。

但是，相信某一天，你也会抱怨别人曾经抱怨你的。

2，善于移情换位 移情，作为一个心理学术语，是指通过对情绪气氛的渲染和交流，自身产生与他人感情相接近的感情体验。

通俗地讲，也就是指站在别人的立场上，设身处地为别人着想，用别人的眼睛来看这个世界，用别人的心来理解他对这个世界的理解。

在工作和生活中，学会移情换位是高情商、高智商的表现，有助于相互理解、相互支持。

比如，当你学会站在他人的立场上思考问题、处理问题，积极地参与他人的思想感情，意识到我也会这样的时候，我遇到这样的事情会怎么样时，你就会发现对方之所以那样一定有他的道理，这样才能实现与别人的情感交流——理解，减少摩擦和误解。

了解他人，体恤他人，这是每个人都应该具备的品质，这样可以激发你对他人的爱、同情和理解，而这些情感是形成每一种重要的人际关系的核心。

移情换位，增加理解 社会心理学家霍夫兰指出，移情就是被引发的情感共鸣。

移情的最终效果就是做到以情感人。

在新闻心理中，最讲究的就是互动，无论是记者采访还是播音员与主持人的播讲，都需要与观众进行一定程度的互动。

在这个过程中，起着至关重要作用的因素就是移情换位。

我们知道，一个节目之所以能打动观众，就是因为它满足了观众的心理需求。

对于一个节目的主持人来说，只有在主持的过程中有强烈的对象感，才能调动观众思维的积极性，并引起共鸣。

其实，这个寻找对象感的过程就是一种移情换位的过程。

主持人设身处地体验观众的需求，体会渗透在稿件中记者、编辑以及被报道者的思想感情，并传送到观众的心里，这完成了一个移情换位的过程。

整个节目的顺利完成，正是节目主持人不间断地围绕着传者、播送者、观众三者媒介信息及情感等方面的相互影响、相互感应，从而不断地满足受众借助媒介获得新闻信息和情感交流的愿望。

某电台的著名节目主持人小张说，有一次，她采访了一位因父母逼婚而离家出走的女青年，为了劝说她赶快回家，小张这样说：“你一个姑娘单身外出，吃住都不方便，而且眼下天气逐渐变凉，不知你带的衣服够不够，真令人担心啊！”

正是因为她的这段话，深深地打动了那个女青年的心。

后来那位女青年又打电话说，当时情况也确实是这样，主持人的话让她听了非常感动，觉得自己不应该和父母闹别扭，毕竟父母也是为自己好。

就这样，一句理解的话便挽救了一个家庭。

可见，移情换位也是一种交换，你理解别人，别人也会理解你；你给别人带来快乐，别人也会给你带来快乐。

伊斯兰教的先知们教他们的子弟说话时告诉他们，说话、说好话必须要把好三道关卡，也就是说，每说一句话都要合乎这样三个标准，否则就不该说。

第一道关卡是自问：“我这句话是实话吗？”

”第二道关卡则还是自问，不过内容不同，意义也不同：“我这句话难道非说不可吗？”

”其三则是：“我这句话够厚道吗？”

”其实，其中的第三问便是一个移情的问句，是看自己的话是否会伤害到他人。

人生在世，谁不想在自己做错事情时，或者是遇到挫折时，周围的人能够说一些安慰、鼓励的话；谁不期待在自己取得成绩、进步的时候，得到别人的赞美、表扬？

## &lt;&lt;凡事换位思考&gt;&gt;

谁会希望别人泼冷水呢？

所以，做人要学会移情换位，不能凡事只想着自己，否则肯定会与周围出现不和谐与矛盾的现象。即使已经和别人发生了矛盾，即使对对方产生了强烈的不满、敌对、嫉妒等情绪，我们也需要移情换位，试着调换一下角色，想一想假如我是对方该怎么办，就容易理解对方的做法，从而改变一些自己的原有看法，减轻消极情绪。

**感言·换位** 在交往的过程中，如果两个人都只为自己着想，期望他人能为自己做点什么，而不考虑自己应该为对方做点什么，那么，他们之间的关系就不会顺利发展，必然会矛盾重重。要知道，健康的人际关系应该建立在利益共享、互相帮助的基础上，而不是一方付出，一方获得。所以，在与他人的交往中，一定要为他人考虑，如果发现自己的行为可能导致与他人产生矛盾，就要尽量避免。

特别是和上级、领导之间，一定不能因为自己的意愿而不顾领导的想法。

**3.善于控制情绪** 人从一出生，就会有情绪，情绪伴其一生。

欢乐、忧伤、愤怒、恐惧、悲哀，正如自然界冬去春来、日出日落、花开花谢，人的情绪也会时好时坏，但情绪的好与坏，对人的影响完全不一样。

好的情绪是一切美好生活的催化剂，促使着世间的一切向美好的一面转化。

这是因为，人们只有学会控制自己的情绪，保持心态的平和，才能理性地思考问题，即进行换位思考。

然而，想要保持良好的情绪并不是一件容易的事情，身在职场，每个人或多或少都会碰到各种各样的突发状况或不如意的事情，难免会愤怒、悲伤，进而伤害到他人和自己。

比如，在现实生活中，绝大多数人们既不缺乏才华，又不缺乏机遇，但就是情绪化太严重，结果得罪了很多人，尤其是一些领导，最后，丢失了很多晋升的机会。

不能控制自己的情绪，往往会使事情变得愈发严重。

如果我们能够冷静下来，换一种角度去思考、解决问题，你将会发现，所谓的难题或矛盾其实也不过如此。

所以，我们应该学会控制自己易怒、易暴等情绪，不被私心所困，全力以赴，冷静地迎接事情的来临。

不论是期待中，抑或是能力所不及的事情，都应当不忙乱、不惊慌，心平气和地去面对它。

也只有这样，才能开创美好的未来。

**控制情绪，换位思考** 小张在和台湾某企业老总聊天时，这位老总对他讲述了一件让他永生难忘的事情。

……

## <<凡事换位思考>>

### 媒体关注与评论

《凡事换位思考》是一本值得每个职场人士都共同阅读的好书，《凡事换位思考》告诉你一个永恒的真理：凡事都需要换位思考！

不同思维方法决定不同的人生方向。

——网友峰行天下最无往不利的思考方式，最精练实用的职场读本！

全新的观点，独特的视角，是你事业成功必备的秘密武器！

换位思考是一种处世艺术，在做人做事上，若能进行换位思考，那么看待问题、处理事情、解决矛盾，就会多一些理解、多一些智慧、多一些方法。

读完《凡事换位思考》，你会发现：人与人之间要互相理解，信任，并且要学会换位思考，这是，人与人之间交往的基础——互相宽容、理解，多去站在别人的角度上思考。

——上海著名心理学家郑学益 深邃的观点，实用的技巧，简明的风格，生动的语言，《凡事换位思考》一定会以引领你在人生事业中领袖群伦、如鱼得水。

——网友落叶 在这个世界上，没有跨越不了的事情。

多一个思路，就会多一条出路。

——北京语言大学教授吴艳

<<凡事换位思考>>

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>