

化解内心的冲突



[化解内心的冲突_下载链接1](#)

著者:美国亚宾泽协会

出版者:北京师范大学出版社

出版时间:2007-5

装帧:平装

isbn:9787303085378

《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。一个偶然的机会，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。

作者介绍:

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。

目录:

[化解内心的冲突 下载链接1](#)

标签

心理学

化解内心的冲突

心理

成长

心理健康

自我完善

生活

思维拓展

评论

非常好！这部本主要内容和《别找替罪羔羊》差不多，但是翻译的语言准确性、内容组织个人感觉好了不止一点点，当然前面看的书也打下了基础，这本书自我辩解做了深入的分类和详细阐述，与其他书互相补充。看完有点醍醐灌顶、恍然大悟的感觉。准备再看一遍。

: C912.1/1334

沒有想到這本書這麼好看

小说一样很轻松

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。

非常好的心理学范畴书籍

有点罗嗦

没啥意思。。。或者我看这类书已经；疲劳了==

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，但我们我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。

面对冲突时，退出各种框架~单纯平和面对。

改变坏的事情下面，更重要的是，让事情朝着好的方向发展。

Change Pyramid

把他人视为真正的人，而不是物

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。

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。

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。

190901第二次读

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

闲书 性价比太低

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。

[化解内心的冲突_下载链接1](#)

书评

（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...

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“冲突一化解”这一层面而言，作者利用两...

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...

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...

[化解内心的冲突 下载链接1](#)