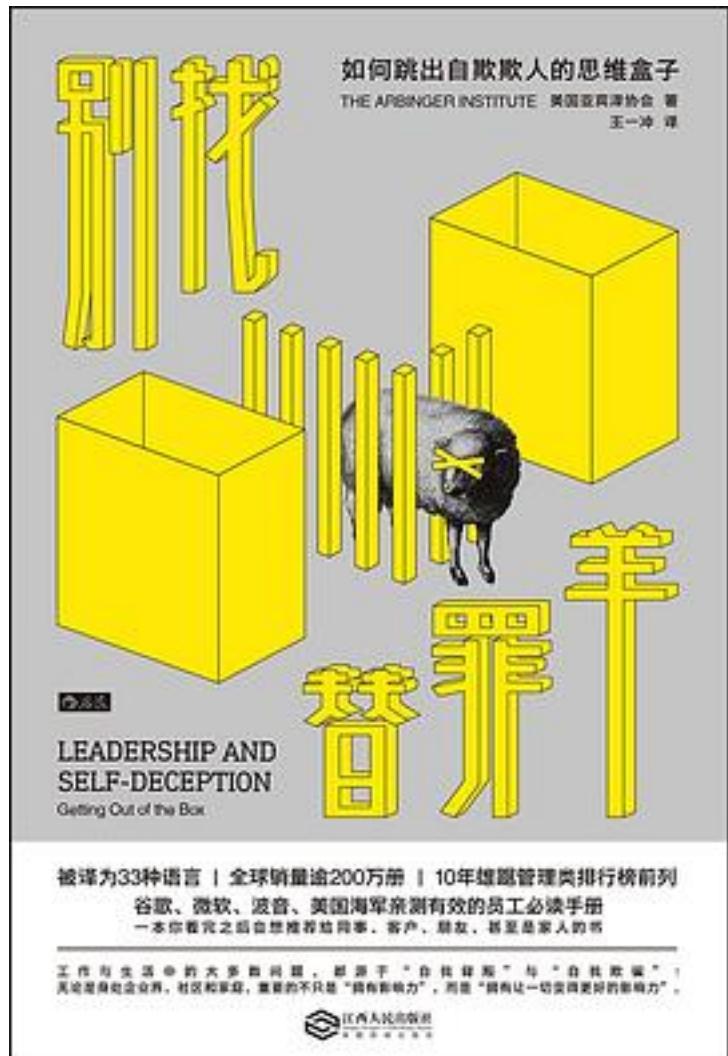


别找替罪羊



[别找替罪羊_下载链接1](#)

著者:美国亚宾泽协会

出版者:江西人民出版社

出版时间:2018-11

装帧:平装

isbn:9787210108085

被译为33多种语言，全球销量逾200万册，

10年雄踞管理类排行榜前列

谷歌、微软、波音、美国海军亲测有效的员工必读手册

◎ 编辑推荐

☆ 被译为33多种语言，全球销量逾200万册，10年雄踞管理类排行榜前列

谷歌、微软、波音、美国海军亲测有效的员工必读手册

一本你看完之后会想推荐给同事、客户、朋友，甚至家人的书

☆

我们每个人都有可能遇到这样的问题：沟通低效、同事失和、工作无法推进、家庭关系紧张……其实，工作与生活中的大多数问题，都源于“自我背叛”与“自我欺骗”，只不过我们对此浑然不觉。阅读本书，你将跟随主人公汤姆·卡勒姆脚步重新审视自己的内心，在自我剖析的同时收获个人成长和领导力的提升。

◎ 名人推荐

这是一本很重要的书，其中的概念影响深远。这本书的内容很吸引人、很新鲜、很好读，也充满真知灼见。我百分之百大力推荐！

—— 史蒂芬·柯维，《高效能人士的七个习惯》作者

《别找替罪羊》是一本发人深省又极具洞察力的好书，对于个人发展来讲，这是一本必读的书。我一翻开这本书就爱不释手。

—— 史蒂芬·惠尔赖特，哈佛大学商学院副院长

阅读该书就像是一次透视自己的奇妙之旅。在企业中，如何做“员工兼领导”？正是这本书彻底改变了我的看法。

—— 路易丝·弗朗西斯科尼，世界著名国防合约商雷神公司副总裁

我和家人朋友分享书中提出的构想，这些观点很有说服力。不论是在运动场、办公室或是家里，这些概念是迈向成功的奠基之石；看完本书，你就会知道我的意思了。

—— 两度荣获美国职业橄榄球大联盟最有价值球员史蒂夫·扬

作者介绍：

美国亚宾泽协会 (Arbinger

Institute) 是一家学术底蕴深厚的管理培训与咨询公司，由来自商业、法律、经济、心理学、哲学、教育等诸多领域的专家组成，曾成功帮助上百个组织减少人事问题，提高利润。其客户遍及诸多行业，知名的有谷歌、微软、波音、耐克、雀巢、壳牌、美国海军、康奈尔大学等。

目录: 前言

第一部分 自我欺骗与思维盒子

1. 在解决问题之前
2. 找到问题
3. 自我欺骗
4. 隐藏在表象之下的问题
5. 真正的领导力
6. 把自己关进“盒子”
7. 把别人视为人还是物
8. 自我怀疑

第二部分 我们是如何困在盒子里的

9. 从“人的问题”开始
10. 盒子里与盒子外
11. 何为自我背叛
12. 自我背叛的特征
13. 盒子如何影响你的工作与生活
14. 共谋

15. 关注点有误
16. 盒子带来的麻烦

第三部分 如何跳出盒子

17. 看得见的改变
18. 盒子里的领导力
19. 跳出盒子
20. 无解的困境
21. 跳出盒子的方法
22. 盒子外的领导力
23. 领导力的诞生
24. 重新起航

跳出盒子的实践

译后记

· · · · · (收起)

[别找替罪羊](#) [_下载链接1](#)

标签

自我成长

心理学

自我管理

管理

领导力

好书，值得一读

职场

读书

评论

像在读小说，通过几个人一问一答，介绍了自我背叛，自我欺骗等一系列相关内容，很能引起阅读兴趣。这本书，会给在盒子里的人一些启示，起码让在盒子里的人意识到：自己是在盒子里

这本书也许能让你重新审视自己。本书用小说般的风格，去告诉你如何脱离工作低效沟通、家庭关系紧张等处境。《别找替罪羊》指出你一直都待在“自我欺骗”的盒子里，待在里面的人无法客观评价事物，也无法专心工作，得到的都是事与愿违的结果。如何走出这个盒子，是本书的一大主题。

以故事和对话的形式展开叙述，这种写法很独特。读起来很流畅，情节衔接的很紧凑。站在主人公汤姆的角度去阅读，很有代入感。虽然讲的是职场上的问题，但是这种情况其实在所有的人际关系领域都适用。怎么说呢，遇到问题，还是要先向内求，不要从外面找问题。

主题很棒，想进一步阅读。这本书太浅了

作为一本社科心理学的书这种写作方式很新颖。用对话的方式引出问题提出问题再解决问题，融会贯通。这本书提出了一个其实蛮显而易见但是我们总会故意忽视的问题——自欺欺人。如果在生活里我们能够克服自欺欺人，敢于承担自己的责任，人生应该会顺遂许多。

谷歌、微软、波音、美国海军亲测有效的员工必读手册

没答案 怎么办 看不惯自我欺瞒

还不错，很快读完。结合身边人的特点，会更有体会。核心还是真诚的对待自己的真实想法。

同理心建立

自我欺骗、找借口，责备他人……书中提到的这些，一一中枪。以前不自知，当意识到这些后，就会想着去改变了。“把他人当作平等人的来对待，放下自己的偏见。承担自己的责任。不要责备他人，也不要为自己找借口。不要关注别人做的错事，关注你自己能做什么正确的事。”

自我欺骗在人类社会中亘古有之、比比皆是，人们只相信自己愿意相信的东西，并通过自我辩解来抵抗外在世界。

这本书通过“盒子”这个概念，深入浅出地将“自我欺骗”的心理学知识探讨融入进了一场场叙事谈话的故事情节中，一层层剥离自我欺骗的虚幻外衣，重新审视自我的内心。

当曾经全部仅仅注视于自己的目光开始移向他人，当不再惯性逃避式地自我辩解和推诿时，我们和爱人、亲友、同事的良性关系便开始建立和流动起来。

本书可以帮你提高自己的同理心。

说实话，比较不喜欢这样虚构的鸡汤小故事的方式。显得非常傻。

[藏书隔打卡]

自欺欺人就是不敢直面事实，是逃避，就是有了逃避的念头，从而产生了自我欺骗，将自己的个人感觉掩盖了真正的感觉，也直接表现出来，形成了欺人欺己，自欺欺人的心。《别找替罪羊：如何跳出自欺欺人的思维盒子》这本书，开头就告诉我们：经营管理中，乃至我们的生活中，给我们制造不愉快、麻烦、障碍的大多数问题，都源于自我背叛与自我欺骗，只不过我们自己对此浑然不觉。

首先感谢编辑赠书。说实话这种通篇用讲故事来说道理的写法不太适合我，跟美国出的大量鸡汤书一样，太啰嗦了，所以给了3星。但道理本身还是值得看一下的。尤其适合各种不顾家的工作狂丈夫，希望他们看了能够领悟到不顾家如何成为他们自我欺骗的借口。

【2018年第7本】

用故事交流的方式，深入浅出地介绍了三什么是思维的盒子、怎样走出思维的盒子，对于我们换个角度认识自己、改变认知具有独特的指导意义。每个人都应该对照自己好好读一读这本书。

当我们开始自我背叛-自我辩解-自我欺骗时，我们就走入了思维的盒子。在这个盒子里，我们看不到自身问题，而是把所有的责任推给他人。只有跳出盒子，从一个客观理性的角度看待问题，我们才能做到勇于承担责任，为了共同的目标而努力。这一点适用于职场、家庭、个人成长等方面。

员工想：为什么我很努力，公司却不提拔我？
为什么那个人业务能力不行，领导却更很喜欢他？
为什么我事事不争，还是有人在背后说我坏话？

主管想：为什么给他升了职，加了薪，他还是辞职走了？
为什么搞了那么多培训，员工的办事能力却没见提高？
为什么花了很多钱，总也招不到想要的人？

我们总是在“背锅”和“甩锅”之间不停地切换，问题却依然还是问题。
怎么破？只有把目光从别人身上转移回来，多看看自己，走出“思维盒子”，才是根本！

利用午休的一个半钟读完第三遍，突然之间对于自己的言行举止开始反思，我是否也拿上司为自己的不称职开脱？是否将自己禁锢在盒子里，不停的麻痹自己。勇于承认错误并尝试去改正，总好过自以为是的隐瞒，殊不知在别人眼里你犹如跳梁小丑，只是不屑于去戳穿而已。

[别找替罪羊](#) [下载链接1](#)

书评

整本书是一个两天的谈话内容。非常有代入感，没看几页就感觉自己也是谈话的一员，与作者一起在听、在思考、在反思自己的行为和思维逻辑。随着“谈话”的推进，意识到自己的“盒子”所在，进行了怎样的“自我欺骗”，又是怎样把周围的人也推入他们的“盒子”里，然后愈演愈烈，...

最近快递有点多，有个快递小哥总在我刚午睡时打电话给我，告诉我包裹来了。每每接到电话，我都是肚子怒火，但又不好乱泄。人家也是工作啊。但终归是没有解决我的火气，照旧午睡时有电话来，我又只好作一番思想建设，好声好气地接电话。有没有解决方法？把快递员骂一顿...

都是因为XX，这个事才没有做成。都是因为XX，我才变成这样。都是因为XX……这个句式，在我们的生活中很常见吧。这个XX有时候是同事、家人、朋友或者是不相干的人。我们有时候就是那个XX，不过，更多时候，我们是说这句话的人。最近，我就遇到一起这样的事件。朋友A君和B君...

送走最后一位客户之后，小张用力伸了伸懒腰。正值午休时间，距离下午上班还有一个小时。饥肠辘辘的小张决定先点个外卖，然后小憩一会，养足精神以便参加下午的部门会议。

由于路上堵车，外卖小哥比平时来得晚。小张觉得多等一会也很正常，毕竟外卖小哥工作量巨大。可是拿到外卖...

这几天看了一本书《别找替罪羊》，一本不到两百页薄薄的书让我爱不释手。它是一本故事简单却意喻深远的书，故事讲的是一个经理人汤姆，也就是“我”新入职一家公司，和公司领导会面，通过分析自己在工作和生活中的问题，挖掘出“自我背叛”、“自我欺骗”的心理概念。尽管此书...

在公司里几个同事因工作出现了问题而发生了争吵，都去找老板评理，老板找每道工序真正环节问题原因。老板认为头道工序出现问题，要求师傅改正，师傅还是倔强认为自己没错，是别人错了。我们做的技术工作，工作经验中一旦出现错误，大家虽不出声，但是谁都知道错误到底在谁...

[别找替罪羊 下载链接1](#)