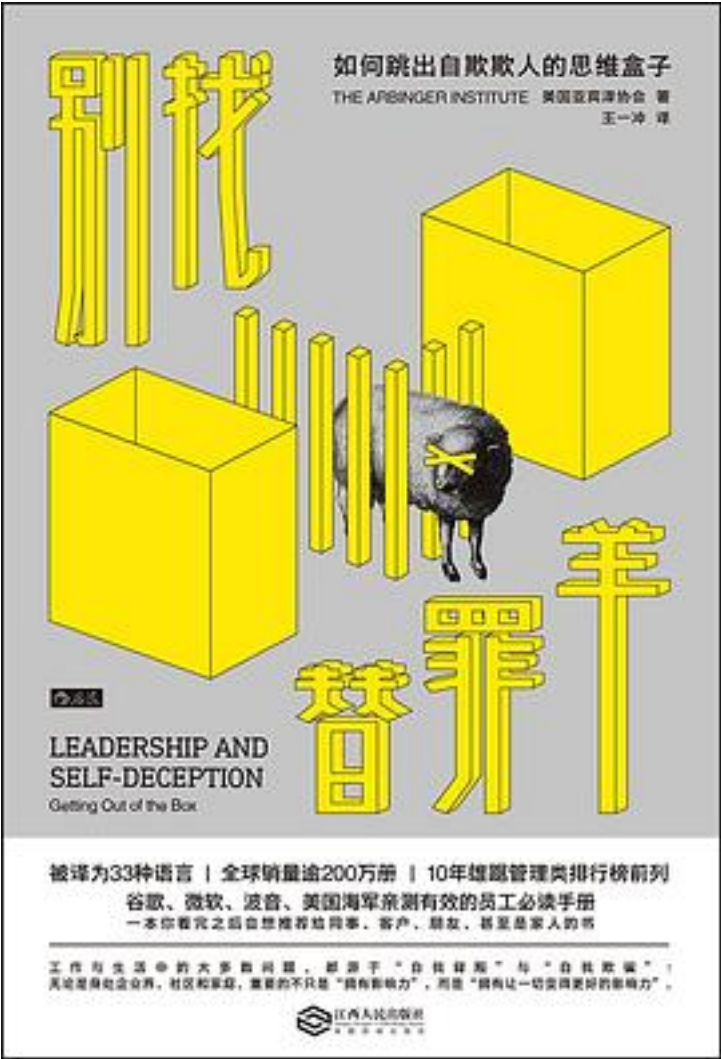


别找替罪羊



[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. 盒子中的领导力
 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，自欺欺人的心理。《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以下的。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，员工的办事能力却未见提高？
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，我都是一肚子怒火，但又不好乱渲泄。人家也是工作啊。但终究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 and 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有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](#)