第一图书网, tushu007.com

# <<心的解码>>

## 图书基本信息

书名：<<心的解码>>

13位ISBN编号：9787301204825

10位ISBN编号：7301204825

出版时间：2012-6

出版时间：北京大学出版社

作者：徐显国

页数：314

字数：302000

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

## 前言

沟通是人与人之间设法相互传达意图的动态过程。
沟通是人类的本质，也是个奥妙无穷的字眼，蕴藏着复杂、多元及深度的元素。
每个人的沟通风格、方式、意愿与能力迥异，其所发出的建设或破坏力也有很大不同，因而是很值得进一步了解与深层研究的。
本书就是剖析人与人互动与沟通中受到情绪影响的各种现象、层面、源头与对策。
其中，原生家庭的影响更是发挥了极其独特的作用。
这六十年来，我国经历了各种史无前例的改革及其所带来的巨大的社会转型，包括中国传统社会文化中的婚姻、家庭与价值的改变。
五四运动批判了昔日封建家庭的婚姻关系、孩童教育、道德压制、性别观念等，但却没能真正动摇其根本。
到了“ 文革 ”时期，绝大多数的家庭里，长期维持着不太健康的婚姻关系，过后却未能得到心灵医治。
这些深层创伤与惨痛经历，深深影响到个人、家庭，尤其是心态、价值信念与子女教育的层面。
“ 文革 ”之后，中国进入了经济快速改革的时代。
这是一个危机、转机、多元并进与活力并存的时代。
心理学和管理学对于情绪管理与沟通有许多理论，阅读一些坊间的专业书籍就可以知悉这些理论，甚至向别人讲得头头是道。
所谓“ 知行合一"、“ 行胜于言 ”、“ 融会贯通 ”，任何知识、理论只有通过实践才能真正被掌握。
我并非心理专业的钻研者，却因志趣与努力，将欧美心理学大师们的著作、理论与实证予以理解、实践、体验、探讨并分享我的心得。
写作此书的目的，就是努力站在这些巨人的肩膀上，好好学习与实践他们的学理与实证，将亲身经历与获取的心得，用易懂的语言和生动的案例传达给读者，避免过于专业的枯燥理论讲解，但盼能够帮助人们妥适地调试与疏导不良情绪与心理状态，使其人生可以享受更多的舒畅与安宁，活得更加丰富多彩。
我们现今生活在一个经济迅速发展、生活节奏紧张的转型社会。
多数人努力地追求生活最起码的供应与保障，也有很多人汲汲营营地追逐权和钱，甚至色，却少有人花时间想想“ 我是谁 ”、“ 我想成为怎样的人 ”、“ 我能成为怎样的人 ”、“ 我辛苦努力争取到的，真的能满足我心里最深层的需要吗 ”，如果你反省内心，察觉自己的深层需求，会发现我们除了需要物质和有形的成功之外，更需要感到被尊重、被喜爱、被认为有能力。
如何能够保持内心的自在、自如与自信，达到操之在我的心境？
这本书将告诉读者意识、心态、情绪、思维、性格和原生家庭等如何影响一个人的人际关系和情绪管理能力，借着了解、警觉、察觉它的存在，一一“ 解码 ”、小心因应、疏导排除所有不良情绪，使读者进入享受人际交往与生活的快乐心境。
本书共分十二章。
深入剖析人内在的自我，是一个逐步认识自己的过程；从应用的角度，深入探讨与阐明冲突、沟通、角色、性格、形象等五种管理；在认识自我的基础上，深层地重塑一个全新与健全的自我，构建和谐的内心与人际关系。
不同于其他单纯讲解沟通协调或情绪商数、压力管理一类的书，这本书的特色在于，非常重视培养与享受健康的情爱关系对人际沟通与情绪管理的积极作用。
在人们的情爱关系中，往往映射着自己的原生家庭中的亲子与依存关系。
简单地说，“ 你的生命就是童年的反射 ”，“ 每个成年人都是一个欲望未曾得到满足的孩童 ”。
几乎没有人能够拥有完美无缺的抚育者或童年。
每一个人在童年时期或多或少、有意识或下意识地会遭遇心灵上对于安全感、被珍爱与理解、尊重的需求没有被满足甚或遭受心理创伤的时候。
这些童年经验会影响到长大成年后沟通倾听、待人处世、冲突解决、人生抉择的方式。

也就是说，人际关系里所反映出来的问题或模式很多是与原生家庭的影响息息相关的。
如果能够更加准确地认识自己的心灵世界，和谐地与自己、配偶、亲友相处，进入内心的宁静与安息，便有助于治愈心理缺陷，活出生命的喜悦与动力。
　每个人心中都会传承着幼童年的一些际遇和感受，而且这个“往昔幼童”还活跃于成年后的心灵、思维与情绪当中，本书花了相当的篇幅探索这一问题。
-原生家庭，尤其是父母与老师们这些“权威人2”对自己从幼童年一直到成年后的情绪管理造成极大的影响。
他们的态度不但决定了一个人成长后的自我评估，也影响了其自我期待与感受。
本书阐明了每个人都值得投入时间好好学习情绪管理，从而可以享受更加安宁、积极的心境，而针对内心的情绪困扰，首先应察觉、标明自己对自己的要求、不安与不满有哪些是源于父母对自己幼童年时期的批评与责备，进而学习接纳与设限，减少这些负面评价对自己的伤害，学习用恩慈、宽容来善待自己。
在这个追求和谐社会的时代，最重要的是个人必须先享有和谐的内在，进而享有和谐的核心家庭与人际关系，才能享有和谐的人生，而这也才是成功的人生。
人生最重要的战场其实是在自己的心田。
人生最重要的敌人往往是自己，必须好好对付内心的不安、不满、恐惧、怒气。
而人生最重要的朋友，反倒也是自己。
能够接纳、尊重、喜爱内在的自己，好好与自己相处，是人生最大的幸福。
　本书另一个特色是针对沟通中性格类型的分类与分析。
这是笔者经过对两万多位包括政府官员、企业人士与大学生在内的被试者进行的测试，不断研究与改进，最终得到的具有中国特色与运用完整系统分析的结果。
首先，帮助被试者了解自己在沟通、协调、冲突或矛盾时，大致表现出的言行特征在掌控型、人际型、沉稳型和高标准型四种典型中究竟哪些表现得较为突显、鲜明，哪些表现得较不显著，分别占了多少比重。
本书举出具有代表性的27种类型，一一陈述它们的特色，希望帮读者快速识别自己与他人的性格特征及因应策略，进而更加有效地进行人际相处与沟通。
所谓的“知己知彼”，借着对这些性格特色的理解与实践，可以反观自己在别人眼中的形象，也可以用来研读对3-的陛格特色与情绪诉求，以利彼此更加正确地理解与解读，增进沟通效率与自己的说服力。
其次，由这套问卷的分析，可以探讨自己在职场、家庭中扮演的角色与内心拿掉角色润饰的“真我”间“角色冲突”的矛盾程度，以及这种内在冲突所带来的负面情绪，从而能助益自己的心理调适，更加享受内心的和谐与自在。

第一图书网, tushu007.com



## 内容概要

《心的解码(沟通中的情绪与冲突管理)》从三方面入手，讲述如何做好沟通中的情绪管理：第一，理解心灵隐形杀手的六项负面思维，操练愤怒管理，区分真我与角色我，培养情绪商数，增强领导力与管理力；第二，了解原生家庭与亲子关系对沟通、倾听、冲突解决的影响，探寻情绪源头，经营情感账户，检视、调试与疏解不良压力，做情绪的主人，经营人际关系，深层发展健全自我；第三，借助量化与区分性格特色的分类，理解自己与别人的情绪按钮，增强个人形象管理，发挥影响力与人格魅力。

《心的解码(沟通中的情绪与冲突管理)》由徐显国编著。

第一图书网, tushu007.com



## 作者简介

徐显国，台湾大学法学士、美国哈佛大学公共管理学硕士、乔治华盛顿大学法学硕士、旧金山大学法学博士，美国联邦及加州法院登录及执业律师，新加坡Racer Technology科技股份有限公司和Anjene Internatioal昂记国际股份有限公司创办人。
曾任台湾红十字会副秘书长，美国科罗拉多州洛矶山（Rocky Mt.）中华科学家及工程师协会理事长。

现任北京大学国家发展研究院中国经济研究中心和清华大学继续教育学院公务人员高级培训班特聘教授。
2004年正式定居北京，综合多年法律实务、创业管理、企业扩展和公益事业等经验，专职从事教学及咨询工作，主要讲授冲突管理、管理沟通及谈判、团队建造、变革管理、阳光心态及压力调试等课程。

## 书籍目录

第一章 心态管理——心灵松土，调整心态
第一节 脱胎换骨的秃鹰
第二节 人生起伏——自我定位与转折
第三节 人生的后半场
第四节 竭力进入安息
第五节 沟通本质中的情绪要素
第六节 管理力与领导力
第二章 意识管理——喜怒哀乐张弛有度
第一节 理解“情绪”
第二节 内心对话ABCD
第三节 负面情绪的导火索
第四节 愤怒管理——新观念化解冲突
第五节 不同角度剖析李阳暴打妻子案例
第三章 原生管理——深层发展健全自我
第一节 情绪商数
第二节 原生家庭的影响与因应——探寻情绪源头，发展健全自我
第三节 培养情绪商数
第四节 探索内心往昔幼童(inner child of the past)
第五节 纠正有方
第四章 情感管理——打造幸福亲密关系
第一节 爱的艺术与爱的语言
第二节 性别管理——男女有别知多少
第三节 经营情感账户
第四节 克服七年之痒——月晕效应
第五章 压力管理——让心灵放轻松
第一节 检视压力
第二节 调试压力
第三节 心理治疗的重要学派
第六章 心境管理——寻找快乐之源
第一节 解码快乐
第二节 击败快乐的“拦路虎”
第三节 做情绪的主人
第七章 思维管理——六项负面思维扮演心灵隐形杀手
第一节 六项负面思维
第二节 案例分析
第八章 冲突管理——不打不相识，增加软实力
第一节 化解冲突的经典案例
第二节 语言与备案
第三节 双赢心态的十层步骤
第四节 心理舒适区
第五节 协调谈判中情绪管理的策略与技巧
第六节 建设性和破坏性的冲突解决办法
第九章 沟通管理——通往和谐人际关系之门
第一节 影响沟通效率的隐形杀手
第二节 高效倾听的六个要项

第三节 案例探讨
第十章 角色管理——提升影响力度
第一节 约哈里窗口理论——公众舞台上的角色
第二节 真我与角色
第十一章 性格管理——胜任愉快的人生
第一节 探索不同的“我”——不同学派的解说与分类
第二节 性格类型
第三节 性格特色的鉴定及量测
第四节“四面我”的区分与差距
第五节 性格特色的形成
第十二章 形象管理——由内而外塑造魅力，建立个人品牌
第一节 第一印象
第二节 建立个人品牌——四大给力
参考书目
后记

## 章节摘录

版权页： 插图： 第一节 脱胎换骨的秃鹰 美洲的秃鹰，是美国国鸟，也是飞禽中寿命最长的鸟，平均寿命可以高达七十岁。
它们具有尖锐的喙、犀利的双眼，体形硕大，两翼长而宽，体魄强健，经常在空中自由翱翔，寻找并灵活迅速地捕捉猎物。
可是，到了四十岁左右，活得好、活得壮的秃鹰却都要面临三大困境：第一，它的喙又弯又勾，几乎碰到胸膛；第二，它的爪子老化，又弯又钝，没法去抓野兔、野鼠、蛇等猎物；更麻烦的是它的第三大困境，那就是羽毛又脏又重，飞起来格外费劲，无法再自由翱翔。
面临这三大困境的秃鹰，只有两个选择：第一，等死；第二，期待一次“重生”。
这里不禁令人想起一个古老的传说：古神鸟凤凰在满五百岁后集香木自焚，然后从死灰中重生，重生后它的羽翼更加丰满，声音更加清脆，神采更加飞扬。
“凤凰涅槃”不是生命的终结，而是全新的开始。
面临三大困境的秃鹰，或许是出于求生的本能，它选择了“浴火重生”——一个漫长而痛苦的更新过程。
它先飞到一个又高、又安全、又隐秘的地方，准备好一百五十天的食物。
它要留在那里，进行一场奇特的为期一百五十天的漫长修炼。
安顿下来后，它要做什么呢？
首先，它会用自己的喙用力敲打岩石，一直到整个喙完全脱落为止。
然后安静地等候将近四五十天，长出坚硬笔直的新喙。
接着用新喙把自己的爪子血淋淋地拔掉。
那是何等痛苦，需要何等坚忍的毅力。
接着，它会将自己浓密的羽毛一根根地连根拔起。
一转眼历时五个月，它尖锐的喙、犀利的爪子和全新的羽毛都长齐了。
一只原本疲惫乏力、毫无生机、苟延残喘的秃鹰，得以再一次“嗖”地一下冲上云霄，再过三十年自由飞翔的岁月。
一生当中，在这种关键时刻或是生死关头，能够脱胎换骨、重获新生，是何等幸运与难能可贵。
这就是秃鹰的命运，三大困境是它们逃脱不了的“命”，如同有人生于贫困或天生性格畏缩、谨慎，缺少果决、果敢、果断，但是秃鹰能够血淋淋、果决坚忍地敲掉喙，拔掉爪子和羽毛的努力与行动，则翻转与提升了自己后半生的“运”，从而有了一个更美好的余生，这就如同有人在人生的后半场，得以转化自己的心态、发挥自己的潜能、提升自己的幸福、达到愉悦的状态。
第二节人生起伏——自我定位与转折人的一生一路走下来，好比一场长途跋涉。
其间难免曲曲折折，跌宕起伏，有时顺境，有时逆境。
但每个人在忙碌的一生当中，都在下意识地做两件事：自我定位与自我转折。
这两件事会贯穿在人一生为之奋斗努力的三个命题当中——我是谁？
我要什么？
如何得到？
我是谁？
我究竟是谁？
我想成为怎样的人？
我能成为怎样的人？
我给人的印象如何？
别人怎么评价我？
别人器重我吗？
别人喜欢我吗？
我的身份、地位、身价如何？
我到底要什么？

第一图书网, tushu007.com


什么才是最能满足我的？
我辛苦努力争取到的，真的能满足我心里最深层的需要吗？
我要什么时候才能得到我想要的？
究竟如何才能得到？
得到了固然好，但我究竟必须付出什么代价？
道德？
良心？
健康？
事业？
家庭？
亲情？
爱情？
友情？
我如何才能享有一个更成功、更美满、更幸福的人生？
每个人在自我提升、自我转折的卖命努力过程中都经常需要动力、活力，但更盼望将自己的潜能与潜力发挥出来。
秃鹰都能做到，身为万物之灵的我能吗？

## 后记

2004年6月初，我在波士顿拿到专攻领导力提升的公共管理硕士学位后，由加州的家迁居北京，执起教鞭，全心全力投入了规划多年的读书、教书与写书的教育行业。
一转眼，我踏入这个深爱的行业已经八年了。
　这个人生的大转折，除了归因于人生的志趣外，也可以追溯到十多年以前的一场突如其来、使得我人生天翻地覆的变故。
一直在学业和事业上得心应手的我，一时难以接受这沉重的打击，变得一蹶不振。
当我在对自己与人性彻底绝望的边缘苦苦徘徊、绝望挣扎时，周围众多亲友给了我各种关爱、鼓励和支持，使我重新站立，并以崭新的视野和宽广的胸襟面对和享受人生的后半段旅程。
我的人生从此步入了一个新的阶段：由原来的以成功为目的的苦苦追求，转为现在的对祥和、宁静、幸福生活的期盼与享受。
这大概就是所谓的因祸得福，浴火重生吧！
这时，我才发现，在几十载的生命历程中，竟有着这么多刻骨铭心的回忆。
我由衷地感谢在我生命的关键时刻站在我身边的人们——我的父母徐超材夫妇、岳父母王永琪夫妇、弟弟徐显祥夫妇与亲友们，我的生命因他们而丰富多彩！
　我要特别感谢生我养我、如今在天上的母亲张金莺女士。
在那经济拮据的年代，她在制酒工厂担任电话接线员，赚取微薄收入，与父亲一起含辛茹苦地养育了我们兄弟四人。
我从她的身上学到了勤俭与宽恕，也在她的言传身教中坚定了我这一生奉行不渝的基督教信仰。
偶尔我还会回想起，在我六七岁的时候，母亲握着我的小手，一笔一画耐心地教我写字。
此情此景，恍如昨日，常令我热泪盈眶，久久无法自已。
　在人生旅途中最值得庆幸的，也是最令我心存感激的，莫过于娶到了一位有才德的夫人。
丽杰的智慧和宽容，帮助我认识自己、接纳自己、欣赏自己、提升自己。
她的聪颖、智慧、贤淑、信赖、支持、奉献、专注，加上两人共同的价值观与人生观，使得我对她万般欣赏、信赖与珍惜。
我俩原是于美国白手起家、稍有所成的人，由相识到结为连理，如今两人共同努力经营与享受珍贵的婚姻关系，以此为人生的首要目标，共同追求平顺幸福、安宁祥和、相濡以沫的情谊与生活。
有丽杰成为我今生的至爱与挚爱，诚属我今生的万幸。
我常说：“走上讲台，我是世上最快乐的教授；走下讲台，我是天下最幸福的丈夫！
”　这本书得以顺利完成，除了感谢丽杰的协助，更要感谢我在北京大学任教时的两位得意门生——攻读软件工程硕士的吴尉泷与法学院本科的李姝君。
他们的文采、创意、耐心、热情与投入，不但为本书的内容增添了色彩，也让我从他们的聪颖、负责与热忱中，看到了中国的潜力与未来。
我何其幸运得以身处这个变革中的大时代，更是庆幸自己这十年来，能够投身于百年树人的教育事业，在北京大学国家发展研究院中国经济研究中心的经济学双学位班以及清华的高级官员班、总裁班，得天下英才和社会精英而教之，实属人生一大乐事也。
　人生无常，际遇不一，就如同天不会常蓝，时有阴云雨雪。
人生固然劳苦愁顿，但也诚盼本书能够帮助读者调适心态，更加积极乐观、自由自在地享受人生。
　徐显国　2012年5月26日写于北京寓所

## 编辑推荐

《心的解码:沟通中的情绪与冲突管理》是一部关于人际交往和自我心灵调试的指导书，每个人心中都会传承着幼童年的一些际遇和感受，这些童年经验会影响到长大成年后沟通倾听、待人处世、冲突解决。
人生最重要的战场是在自己的心田，人生最重要的敌人往往就是自己，而人生最重要的朋友，反倒也是自己。
每个人心中都会传承着幼童年的一些际遇和感受，这些童年经验会影响到长大成年后沟通倾听、待人处世、冲突解决。
投入时间好好学习情绪管理，学会对付内心的不安、不满、恐惧与怒气，学会接纳、尊重、喜爱自己，与内在的自己和谐相处，享受更加安宁、积极的心境，才是人生最大的幸福。

第一图书网, tushu007.com



## 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