

<<界线对谈>>

图书基本信息

书名：<<界线对谈>>

13位ISBN编号：9787561432785

10位ISBN编号：756143278X

出版时间：2006-1

出版时间：四川大学

作者：美)亨利·克劳德 约翰·汤森德

页数：310

译者：蔡岱安

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>

## <<界线对谈>>

### 内容概要

人际关系冲突，尤其是亲密关系的矛盾和冲突是让我们最感心痛的问题，也是我们感到最难以解决的问题。

争吵、暴力、退让或冷战都不可能解决问题，这些方式只会让我们更受伤，更郁闷！

其实，你只需要进行一场你一直试图避免的“棘手对谈”，就可以表现出你的诚实，责任和爱心，增进和改善彼此的关系。

对谈并不可怕，但需要原则、理论、技巧和坚持。

你学习了本书介绍的对谈艺术，就可以让你与对方保持“距离美”和融洽的关系。

## <<界线对谈>>

### 作者简介

亨利·克劳德、约翰·汤森德：他们是美国广受欢迎的讲员、知名作家与执业心理医师，并共同主持全美播出的心理咨询节目“新生命”(New Life Live)，也合办讲习会、研究中心与教会训练小组。

两人毕业自同一所心理学研究院(Rose-mead Graduate School of Psychology)，获临床心理学博士学位，也在加州新港滩合开心理辅导诊所。

他们是许多畅销书的作者，包括《过犹不及》、《为孩子立界线》、《为约会立界线》等。

## <<界线对谈>>

### 书籍目录

序 为什么要再出一本建立界线的书第一部 为什么需要界线对谈第1章 界线对谈可以改变你的人生  
第2章 界线对谈的好处第二部 界线对谈的要素第3章 设身处地与对方同在第4章 “你”与“我”要明确  
第5章 澄清问题第6章 恩典与真理要兼顾第7章 不要离题第8章 使用“当你做了A,我觉得B”的公式  
第9章 肯定与认可第10章 为你做错的那一部分道歉第11章 避免使用“应该”的字眼第12章 成为一个改变的推动者  
第13章 要具体明确第14章 区分“宽恕”与“信任”的不同第三部 界线对谈的方法第15章 明确地指出你要什么  
第16章 把问题凸显出来第17章 阻止越线行为第18章 处理责怪、反击、以及其他问题第四部 装备自己界线对谈的能力  
第19章 为什么需要装备自己第20章 如何装备自己第五部 如何与周遭的人进行界线对谈第21章 跟你的配偶  
第22章 跟你的约会对象第23章 跟你的年幼儿女第24章 跟你的父母第25章 跟你的成年子女第26章 跟你的同事  
第27章 跟有权柄的人后记 以爱心说诚实话

## &lt;&lt;界线对谈&gt;&gt;

## 章节摘录

到全国各地参加“人际关系”座谈会时，我们常常会听到类似下面的一段故事。有个男人会走上前来跟我们说：“感谢你们所提供的有关设定限制、界线的信息，它们改变了我的人生与婚姻。

”“感谢您的捧场，您读过的是哪一本书呢？”

”我们问。

“我一本也没读过。

”那人回答，“都是我太太念的。

”接下来他会解释：“以前。

我跟我太太之间沟通的能力很差。

我这人很有控制欲，也有些坏习惯。

她读了你们合著的那本《过犹不及》的书后，开始应用其中的一些原则，于是，我们之间的关系开始转变了。

这虽然花了很多时间、精力，但我现在和以前真的大不同了。

我们夫妻的关系变得更亲密，比较能去尊重对方，彼此也有更多的自由空间。

我改掉了许多恶习。

”在正常情形下，一个人如果谈到了一本书，你会期待他是读过那本书的。

这个人出人意料的反应显示出一项很现实的问题：在人际关系中，那个有问题的人往往没能为他自己的问题负起责任来。

这对他的妻子是一件很不幸的消息，因为她很想要改变，而他却不是没有看到问题所在，不明白事情的严重性，就是说妻子实在太小题大做了。

这会使那位关切丈夫的妻子感到无助、气馁，甚至日渐失去对他的爱。

你可以单独改变你们之间的关系但是，现在有个好消息，即使出问题的人可能不愿意负起责任来或“承认”问题的存在性。

那个受到问题影响的人，仍可以改变情况。

你或许是那个先想到要解决问题的人，是那个关切你们之间关系，发现难题，感觉情形不太对劲的人--不管你所碰到的是恶劣的态度或行为问题。

事实上，你可能比另一方还要痛苦或难过。

像前面所提到的例子，那位妻子在处理她与她丈夫之间的冲突之前，她可能很孤立，缺乏自由，必须忍受他的恶习，以及经历没有属灵伴侣的空虚感。

如果受到问题影响的人能主动出来设法解决问题，事情将有所转机。

那位妻子便跨出了第一步，警觉丈夫处理事情的态度其实对两人都有害，而除非她有所行动，否则事情不会改变的。

踏出去的第一步常常是一场对话，一次对谈，去找对方正视你们之间的冲突。

真诚的界线对谈需要两个人都能开诚布公地一起检讨，共同解决问题。

这样的对谈也许一次就够了，问题得以马上解决。

却也很有可能像我们先前所提到的那个婚姻的例子一样，是以后一连串的对话或事件的开端而已。

只是，你下定决心找对方来场“你一直都在试图避免的对谈”，绝对是正确的，这一点我们可以向你保证。

而如何有那场对话，正是本书所要表达的核心。

你不但需要关切，还要以诚实、有效率的方式来面对你生活上的人事。

来自各方面的研究成果，也都很支持这种观念--我们确实是可以发展出一些技巧与方法来好好处理这些冲突。

## <<界线对谈>>

### 编辑推荐

本书是百万畅销名作《过犹不及》的续集，将让你了解健全界线对谈的益处与要素，怎样才能有良好的对话，在对话之前应该怎样先装备自己，又怎样去与你生活中不同的人有此正面的对话，指引你无论是处于欢乐或艰难的人际关系中，都能着手进行那些特定的对话，使你在你的一切人际关系中，以及你的生活或生命里，学会如何运用智慧谈判来处理人际关系。

<<界线对谈>>

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>