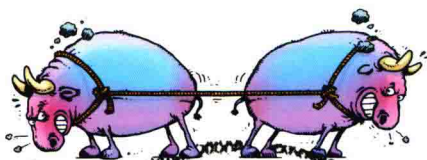


青少年
成长漫画
系列



让争吵出局

——化解青春期的冲突

【塞尔维亚】迪亚娜·普卢特 【塞尔维亚】利连纳·马林科维奇 文

【塞尔维亚】多布罗萨夫·鲍勃·日夫科维奇 图

董海雅 译

上海科技教育出版社



青少年
成长漫画
系列

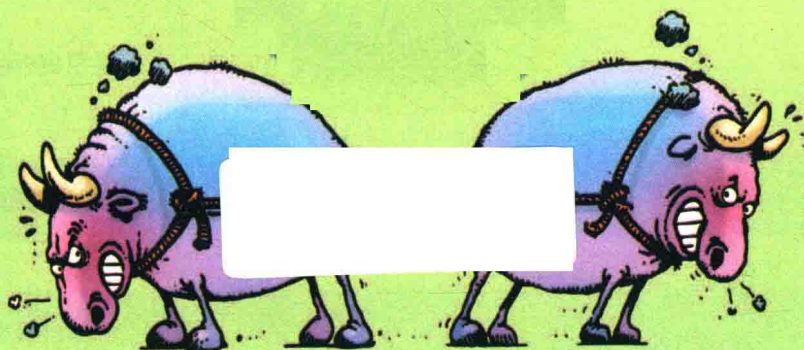
让争吵出局

——化解青春期的冲突

【塞尔维亚】迪亚娜·普卢特 【塞尔维亚】利连纳·马林科维奇 文

【塞尔维亚】多布罗萨夫·鲍勃·日夫科维奇 图

董海雅 译



上海科技教育出版社

Konflikti i šta sa njima
by
Dijana Plut, Ljiljana Marinković
Dobrosav Bob Živković
Copyright © Kreativni centar, 1994
Simplified Chinese translation edition © 2015 by
Shanghai Scientific & Technological Education Publishing House.
The simplified Chinese translation rights arranged through Rightol Media
上海科技教育出版社经由锐拓传媒 (Email: copyright@rightol.com) 协助
取得本书中文简体字版版权
ALL RIGHTS RESERVED

责任编辑 吴 昀
封面设计 李梦雪 杨 静
“青少年成长漫画”系列

让争吵出局

——化解青春期的冲突

[塞尔维亚] 迪亚娜·普卢特 [塞尔维亚] 利连纳·马林科维奇 文
[塞尔维亚] 多布罗萨夫·鲍伯·日夫科维奇 图
董海雅 译

上海世纪出版股份有限公司 出版发行
上海科技教育出版社
(上海冠生园路393号 邮政编码200235)
网址: www.sste.com, www.ewen.co
各地新华书店经销
上海景条印刷有限公司印刷
ISBN 978-7-5428-6232-7/G · 3521
图字09-2013-885号

开本720×1000 1/16 印张4
2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷
印数1-5 200 定价: 18.00元

目 录

阅读本书会有何收获？	5
直面冲突	6
冲突爆发	10
寻找解决方案	11
如何令双方都满意	14
明智解决问题的六个步骤	18
公平战斗的规则	27
解决冲突的实用技巧	33
做自己的主人	49
电视对你的影响	60
结束语	62

青少年
成长漫画
系列

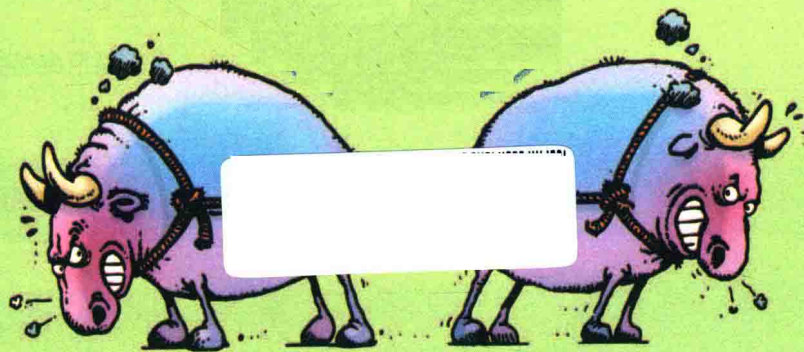
让争吵出局

——化解青春期的冲突

【塞尔维亚】迪亚娜·普卢特 【塞尔维亚】利连纳·马林科维奇 文

【塞尔维亚】多布罗萨夫·鲍勃·日夫科维奇 图

董海雅 译



 上海科技教育出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

图书在版编目 (CIP) 数据

让争吵出局：化解青春期的冲突 / (塞尔) 普卢特，
(塞尔) 马林科维奇著；董海雅译. —上海：上海科技教育出版社，2015.8

(青少年成长漫画系列)

ISBN 978-7-5428-6232-7

I. ①让… II. ①普… ②马… ③董… III. ①心理
交往—青少年读物 IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第107511号

目 录

阅读本书会有何收获?	5
直面冲突	6
冲突爆发	10
寻找解决方案	11
如何令双方都满意	14
明智解决问题的六个步骤	18
公平战斗的规则	27
解决冲突的实用技巧	33
做自己的主人	49
电视对你的影响	60
结束语	62

阅读本书会有何收获



这是一本有关冲突的书，尤其是指关系亲密的两个人之间爆发的冲突。遇到冲突，双方都会感到压抑，无法逃避。化解冲突对双方都很重要，因为还要继续一起生活，如果能消除痛苦和怨恨，对双方都有好处。

如果你想改善与父母、朋友、兄弟姐妹、老师和邻居等人的关系，那不妨读读这本书。这样不仅会让自己受益，也会让他人受益。

书中谈及的冲突，完全在你可以解决的能力范围之内。你可以参与到冲突解决的过程中，事实上，最终的解决离不开你的认可。

我们常因生活中或大或小的事情与别人发生冲突。冲突难以避免，而且通常都令人心烦。很少有人真的喜欢吵架。冲突之所以产生，往往是因为我们的需求没有得到满足（请注意，这里并不单指物质层面，还包括情感和信念等）。通常，总会有另一个人阻碍我们心想事成；我们的需求越多，这个人带来的干扰就越大。

如果我们把这个人视作对手，常常会不由自主地这么想：有他没我，有我没他，绝不可能出现第三种情况！看看下面这幅图，你就会发现持这种态度通常会导致怎样的后果。但事情也可以有不同的结果。





直面冲突

向女生致歉：

虽然文中常常出现的是“他”，但其实指的也是你们！

不知道你是不是那种喜欢省察自己内心、分析自己的类型？通常，人们很少反思自己的行为。当你的愿望与其他人的愿望发生冲突时，你会有什么反应？来做个小测试吧，不过，请务必完全诚实！

情景1

含沙射影的闲话

下课了。安正走在走廊上，路过一群女生时，突然听到一句含沙射影的闲话，那分明就是针对她的。

如果你是安，在这种情况下你会怎么做？

a. 我会转过身，一把揪住离我最近的那个女生的头发，把她打得稀巴烂，让她们尝尝我的厉害，看她们下次还敢不敢跟我作对！

b. 我很可能顿时变得脸色煞白，继续往前走，假装没听见。我说不定还会不小心绊倒，摔在地上——也许她们看到就更幸灾乐祸了。回到家，我的眼泪只能往肚子里咽，自言自语地说着原本应该对她们说的话，甚至还会再想出许多机智的妙语来对付她们。天哪，我好失败呀！

c. 我会直接走到她们面前，问她们刚才是不是在说我。我会问问那个看起来像领头的女生，看她有什么话想对我讲。我会告诉她们，最讨厌别人在我背后讲闲话，警告她们以后别再这么做。

d. 我又不是3岁小孩！5分钟以后，我就会把自己的死党们都拉来助阵，谁第一个撞上我谁倒霉——等我把她搞定，她可能一连几天连自己姓什么都不知道了。

e. 我会忍受屈辱，依然不失尊严地从她们身边走过。不过回家以后，我就会想一个妙招，等以后再出其不意地报复她们。她们一个一个都要付出代价，这是迟早的事。

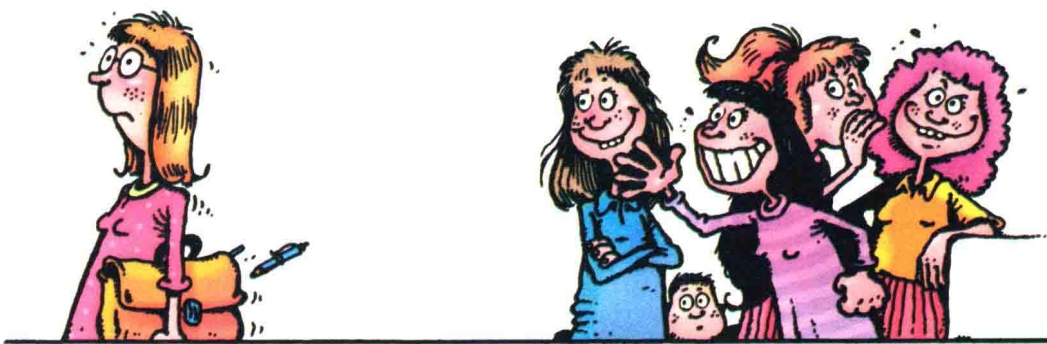
f. 我会直接面对她们，脑子里想到什么就都直截了当地说出来，我才不会吞吞吐吐呢。

g. 我心里会很难过，她们肯定会看出来。我不会刻意隐藏自己的眼泪，说不定我还会告诉她们：如果她们想要伤害我，那已经得逞了。可这对她们有什么好处？

h. 我会向班主任告状，说她们伤害了我的自尊心。或许我的妈妈也会采取一些行动。

i. 我无法止住自己的泪水，彻底被打垮，红肿着眼睛回家。以后我会尽量避免跟她们接触。我还会伤心很久。

j. 我会告诉她们，刚才听到了那句讲我的闲话，以后不会再理她们。她们要是喜欢在别人背后讲闲话，我也不会再跟她们做朋友，任何一种报复其实都是徒劳的。





情景2

星期六下午

迈克做完作业后，换上最帅的衣服，打算进城逛逛。可是，他最好的朋友布里安却宁可留下来打篮球。那该怎么办？

这是一个并不严重的小冲突。那么在这种情况下，你会怎么做？会不会采取以下某个行动？

a. 我会尽力说服布里安别打篮球了，跟我一起进城逛逛。我会用各种方法说服他，比如用甜言蜜语哄他，敲诈他，央求他，威胁他，甚至用虚假的承诺引诱他……他要是不同意我决不罢休。

b. 我根本不敢提自己进城逛逛的事。我会一声不吭地脱掉新衬衫，换上最好的运动裤，跟他一起打篮球，尽量不让自己的失望显露出来。

c. 我会建议一起抛硬币来决定。

d. 我会竭尽全力说服他，但最终还是我自己先让步。该死的进城的事就算了吧！

e. 我会不断给他施加压力。他要是拒绝，我就离开他，没准会永远离开他，以后绝不再问他了！说不定我还会揍他一顿。无聊的呆子！

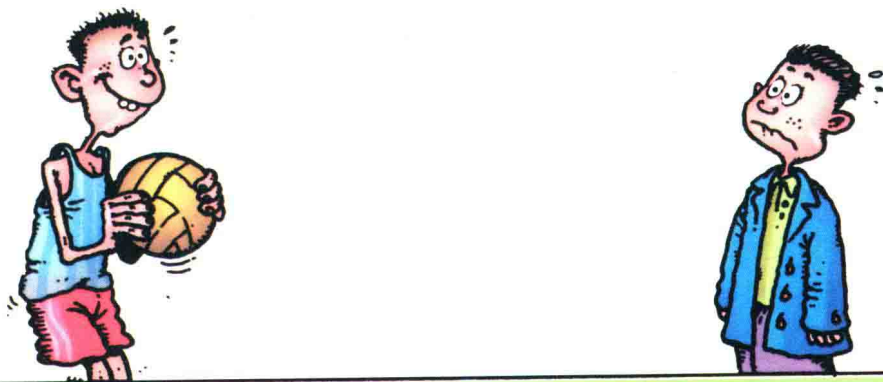
f. 我会提议我们先打一会儿篮球，然后再进城逛逛。好吧，老实说，虽然这不合我的心意，但也没有其他选择。

g. 我会顿时觉得烦透了，只好呆在家里，不停地想着，为什么不对的总是我？为什么凡事总是照着他的想法来？我想干什么却不行。那干脆就呆在家里好了。

你曾经遇到过这些情况吗？当然，我要知道，每个人的行为方式并不相同，采取什么样的行动主要取决于冲突涉及的人是谁，这个人对我们来说有多么重要，我们到底在多大程度上想按照自己的意愿行事，等等。尽管如此，人们还是会倾向于做出某种反应。你找到自己的解决方案吗？你对这些方案满意吗？对结果满意吗？你成功地解决这些冲突了吗？还是发现自己在冲突中越陷越深？

在思索答案的同时，请记住重要的三点：

1. 你平常是只考虑自己的需求，还是也会考虑别人的需求？
2. 你通常只按照自己的意愿行事，还是愿意让步？
3. 面对冲突，你是否能够心平气和地应对，还是更倾向于使用一些具有攻击性的解决方式？





冲突爆发

冲突应当化解！

如果某件事对你来说并不重要，对另外一个人却很重要，那么你应该做出让步。如果对双方都同样重要，那么你面对的是一场真正的冲突，只有真正意义上完全解决，冲突才能最终化解。

有时，对自己缺乏信心，或者其他原因，害怕卷入一场冲突，会使你尽量避免兴风作浪，挑起事端，屈从对方施加的压力。然而，一旦对方的愿望得到满足，你却只能干坐着生闷气，心里直冒火，等到以后再伺机借着一件小事报复对方。



或许情况恰恰相反：你不断地向对方施压，直到对方屈服，你倒是如愿以偿，心满意足了。你赢了，或许你会这么想。对方却在等待着合适的时机报复你，以后不是挑起同样的事端，就是让你们之间的关系变得紧张。没有妥善解决的问题日后总是会卷土重来，破坏人与之间的关系。

冲突就像火一样，小的火苗若不及时扑灭，就会变成熊熊燃烧的火海，把周围的一切全部吞噬。



寻找解决方案



你的父母坚持让你每个周末都跟他们去避暑小屋度假。你压根儿就不想去。你一般会以做作业为理由拒绝，不过一旦这个理由不奏效，星期天一早你就会假装肚子疼。有一天，你的妈妈叫你在餐桌旁坐下，对你说：“好吧，我们今天就把去避暑小屋的事彻底解决了吧。”

这是一个你和妈妈之间发生的冲突场景。或许在家里类似的问题你早就遇到过。不过即便没有经历过也没有关系，设想一下，这种情况下你会怎么做？请仔细思考，在阅读下文之前，先想出自己的解决方案。

你很清楚，这不是唯一的解决方案。现在，请拿出一张纸，写出所有你能想到的解决方案。确保是你能想到的所有方案，不管你是否喜欢，不管这些方案是不是对你有利，也不管它们看上去是否合情合理。以下是我们设想的一些方案：

1. 每个人都有权利自行选择在自己喜欢的地方度周末。
2. 这一周的星期天去避暑小屋度假，下一个星期天自由安排。
3. 应该把避暑小屋卖掉。
4. 谁不愿意去，就把谁的零花钱没收。
5. 要想让你去避暑小屋，大人得付给你一些钱，补偿你损失的时间。
6. 每个周末，全家都必须去避暑小屋度过。
7. 你应该邀请一个朋友同去，顺便把 DVD 播放器也带上。
8. 与其到避暑小屋干些杂七杂八的事，还不如让你留在家里做些更有益的事。
9. 全家人应该在家里举办更多的晚宴或其他形式的聚会，把避暑小屋留给那些真正想去那里度假的人。



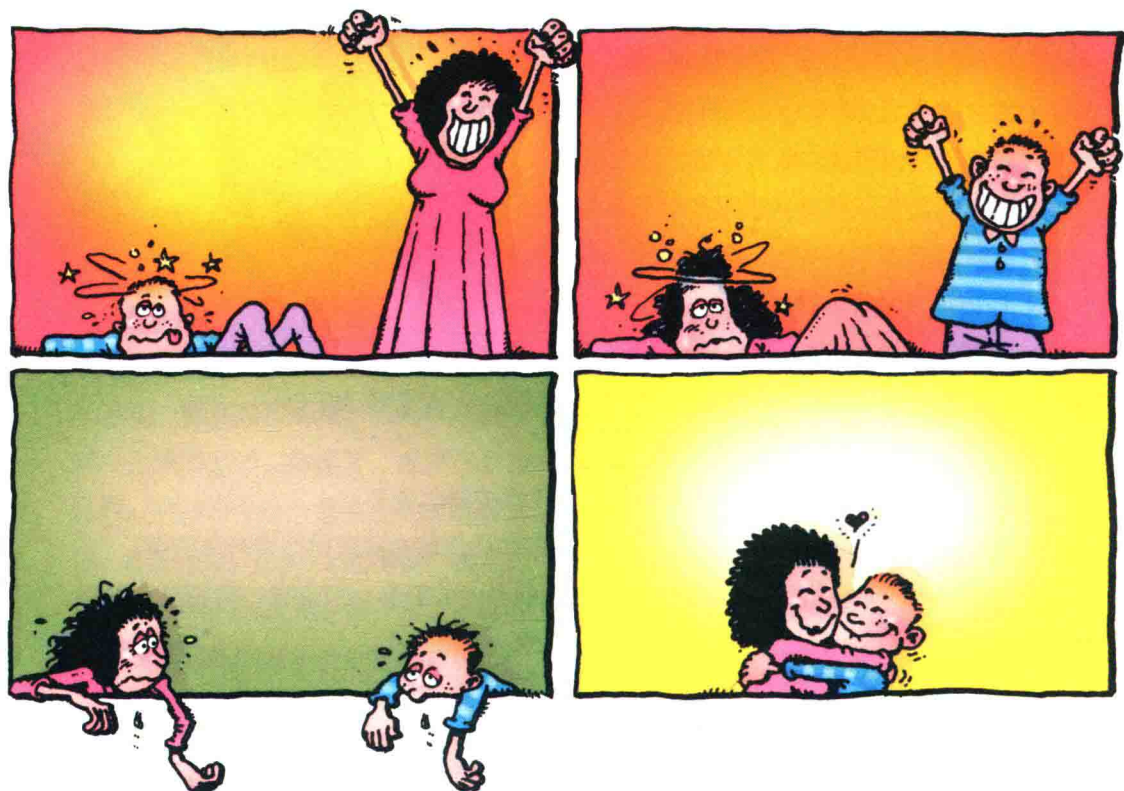
谁赢谁输

好吧，我们不妨把这个寻找所有可能的解决方案的过程叫做反思。记住，随着时间的推进，这一过程会变得越来越有效。最好的点子通常总是快到最后才会出现，因此等待还是值得的。

对这个问题深思熟虑之后，你可以试着把自己的方案归到以下四种情形中：

妈妈赢了，你输了。

妈妈输了，你赢了。



你和妈妈两败俱伤。

你和妈妈都赢了。

人们总是用非赢即输的视角来审视冲突。你和妈妈可以像仇敌一样坐在桌旁谈判，也完全可以把对方视作一个遇到共同问题的人。这个问题令你们都很烦心，而解决这个问题是你们共同关心的。

接下来，会发生什么呢？

妈妈可能会用家长特有的权威跟你谈论这个问题，向你施压，你要是不服从，她就威胁着要采取一些惩罚措施（例如，关禁闭、不准看电视、今年不能去滑雪等等），迫使你乖乖就范。那个星期天，你一边在花园里除草，一边暗自生着闷气，心里默默地祈祷，希望你的小伙伴们都不知道你现在的位置。

你也可能成为赢家。你用尽所有办法，哭泣、尖叫、威胁着要离家出走，妈妈只好让步，但是她可能会很伤心，也很失望。天晓得她以后会想到用什么招数来对付你！

第三种可能出现的情况是，你和妈妈大吵一架，结果现在谁都不跟对方讲话了。星期天家里再没有人去避暑小屋，小屋四周杂草丛生。

第四种选择是，你和妈妈好好坐下来认真谈一谈，把各自的想法都说出来。

当然，生活中有时很难把事情如此简单地归类。不过我们把归类这事儿暂且先搁在一边，也许你会看到还有一些方案可能存在。

这种谈话对于解决冲突至关重要。只有经过这种讨论之后，你们才会找到对双方都有利的解决方案，例如，第 11 页上的方案 2、方案 7、方案 8、方案 9。不知你自己想出的那些点子如何？

正如你所看到的，在一场冲突中，很难预先知道哪个方案会让冲突双方都满意。这取决于双方的需求和担忧各是什么。要想真正地解决冲突，你要学会尊重对方，并且认真考虑对方的利益，而不是单单顾及自己的利益。换句话说，应当尽量理解别人的想法。

别以为这样做很容易。一个人需要有丰富的经验才能了解自己和别人心中所有的渴求和忧虑。这些都需要你不断地学习，不断地在生活中实践！如果你并不能一下子确定自己的利益是什么，最担心的事情是什么，那也不必感到惊讶。

这本书的目的并不是教你去对别人让步，而是想帮助你以恰当的方式保护自己的利益，提高日后处理冲突的成功率。

在化解冲突时，你需要运用一些技巧和社交能力，这样就不会每次都做出让步，同时，你自己的需求和担忧也能够被别人理解和接受。那么，这些技巧与社交能力都有哪些呢？

