

PEOPLE CAN'T

Drive You Crazy If You Don't Give
Them the Keys

不为他人抓狂

[美] 迈克·贝克特 (Mike Bechtle) 著
王正林 译

选择对的战场，不做别人缺点的受害者
一本令你掌控人际关系、认识自己、改善情绪的心灵指南

你无法改变过去
但你可以改变对过去的响应方式



中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

PEOPLE CAN'T

HOW TO MAKE IT TO THE TOP

W. J. B. B. B.

不为他人抓狂

〔美〕迈克·贝克特尔 (Mike Bechtel) 著

王正林译

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

Mike Bechtle: People Can't Drive You Crazy if You Don't Give Them the Keys
ISBN: 978-0800721114 Copyright © by Mike Bechtle

Originally published in English under the title

People Can't Drive You Crazy if You Don't Give Them the Keys by Revell

A division of Baker Publishing Group

Grand Rapids, Michigan, 49516, U.S.A.

All rights reserved.

This simplified Chinese translation rights arranged through Rightol Media (Email: copyright@rightol.com)

本书中文简体版权经由锐拓传媒取得并授权电子工业出版社独家出版发行。未经书面许可,不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何内容。

版权贸易合同登记号 图字: 01-2014-7118

图书在版编目(CIP)数据

不为他人抓狂 / (美) 贝克特尔 (Bechtle, M.) 著; 王正林译. —北京: 电子工业出版社, 2015.3

书名原文: People can't drive you crazy if you don't give them the keys

ISBN 978-7-121-25554-0

I. ①不… II. ①贝… ②王… III. ①幸福—通俗读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 030858 号

责任编辑: 王 娜

文字编辑: 张岩雨

印 刷: 三河市鑫金马印装有限公司

装 订: 三河市鑫金马印装有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本: 880×1230 1/32 印张: 8.875 字数: 162 千字

版 次: 2015 年 3 月第 1 版

印 次: 2015 年 3 月第 1 次印刷

定 价: 36.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

有人说，如果把你一生中遇到的所有令你抓狂的人全都集中到一块……最好是让他们就待在那个地方，离他们远一点。在一本关于“令你抓狂的人们”的书里，这些人的名单也许比这本书本身还要厚。逐个名字地列举他们，既不可能，也很危险。

但我必须感谢他们。感谢我一生中遇到的所有令我抓狂的人。你知道他们是谁。嗯，实际上，他们自己也许不知道。但没有这些人，这本书便失去了存在的理由。听起来有点怪怪的，但我的确对他们心存感激。

另一方面，我要感谢那些赐予我力量、使我保持理智的人。没有你们，这本书也不会存在。你们是那些塑造了我的人生，并让我在人生的狂乱步骤中找到希望的人。这些人的名单比令我抓狂的人的名单长得多，无论我怎么对他们表达感谢，都是不够的。

我特别要感谢在我出版这本书的过程中和我并肩战斗的人们：

克里斯汀·麦卡蒂博士是我写作过程中的好伙伴。我在写这本书的时候，她正全心撰写她的博士毕业论文，我们每周都会联系一次，她对我的鼓舞使我产生了宝贵的动力继续坚持下去。没有她对我的关注和鼓励，我可能会胡乱应付这本书，只在最后的截稿日期前交稿就万事大吉。我懂得了团队和合作的重要性。感谢你，朋友。

人们常说“福无双至”，但对我来说，好运已经三次降临到我身上。我写的三本书都是和雷威尔出版公司的维姬·克朗普敦博士合作的，这感觉，就好比一次又一次地中了彩票大奖那么美妙。我一直梦想着能和她再度合作，同时，对我们之间的介绍人和经纪人，即来自阿莱夫通讯公司的乔尔·尼德勒，我同样心存感激。他们两人在寻找合适的作家方面不愧为大师级人物，而且他们也将自己的热情投入到项目之中。我何德何能，居然能得到他们二位的赏识。

丹尼斯·切伦科夫博士慷慨地运用他的专业知识帮我审校手稿，保证了不会有人读到我的观点后纵身从高楼跳下。有这样的一位专业人士和朋友帮我把关，我觉得安全多了。感谢您的宝贵付出，切伦科夫博士。

我的家人经常提醒我什么东西最重要，并且对整本书寄予

厚望。萨拉、蒂姆和布莱恩给我的人生带来了许多欢乐，而我的孙子孙女们让我感觉到，抓狂并不是生活的常态。所有人，对我的人生来说是多么宝贵的礼物！

最后，妻子黛安一直是支持我、鼓励我的挚友。她倾注的爱和心血，让我感觉到我不是一个人在写这本书。这本书写完的时候，我们俩的关系比之前更加亲密了，而她的合作是我在这一过程中感受到的最珍贵的支持。你拥有我的心，那意味着我时时挂念着你。我爱你！

感谢上帝，自始至终与我同在。

译，实乃苦差。如无宁静致远之境界，无持之以恒之信念，真可令我等心浮气躁欲求速成之辈抓狂。身处喧嚣的城市一隅，听窗外车水马龙，看路边霓虹闪耀，待妻女熟睡仍端坐书屋，在异域文化之中徜徉，领会其中精粹，更要逐字逐句呕心沥血地将其翻译成国人能看懂的文字，且日复一日，夜复一夜，着实苦差一件。

同时，译又不失为美差。当作者之内心独白跃然纸上，苦心孤诣唯译者所谙，且忍蚊虫之叮咬、受瞌睡之煎熬，终将厚重之外文书籍“煲”成营养丰韵、香气扑鼻的“心灵鸡汤”，用以治愈人世间浮躁不安、平和人际间钩心斗角，令千万读者有所裨益，何尝不是美事一桩！

本书恰如一份味美、功强、养分高、涵养深之心灵鸡汤，适合职场中似蜗牛般永不放弃虽缓慢仍进取的芸芸众生。诚如作者所言：令我辈抓狂之人随处可见，令我辈抓狂之事随时发生，唯有真正做到“行到水穷处，坐看云起时”，以平和之心态

淡然处之、宽容待之、一笑而过，方不至于沦为他人抓狂行径的俘虏与奴隶。

现将书中的观点列举一二。

一、与人为善、内心坦荡实乃应对抓狂之人的神器。作者一针见血指出：当今社会价值多元、信息海量、思潮活跃，成功者备受膜拜、失意者众皆避之，善与真渐为人所弃，但其仍当属我辈为人处世之不二准则，应对抓狂之人之独门神器。

二、设身处地、换位思考当属融洽人际关系之关键。“不识庐山真面目，只缘身在此山中。”看那世间万物，皆各有异。唯有设身处地从他人角度观察，转换角色思考，与身边同僚、密友、伴侣之关系方可日臻融洽。

三、做好自己、主动交心方为建立和谐与信任关系之法宝。真诚坦率为做人交友之根本，深抵心房之情感交流，势必如春风化雨，沁人心脾。欲与身边人建立信任和谐的关系，主动交心必不可少。家中老人、单位同事、圈中友人，无一不需吾等嘘一声寒、问一句暖，时而畅聊，时而小酌。

闲言少叙，如读者得书中之精髓一二，实乃译者之幸、之慰。

本书由王权、黄丽娟、杨枚、易朝阳、梁虹、李娅琴、罗群翻译了部分章节初稿，我负责了绝大部分章节的翻译和全书的审校工作，在此对他们的工作表示感谢。

是为序。

第 1 部分 深陷令人抓狂的世界

第 1 章 我很好，你让人抓狂 /2

人们快把我逼疯了 /3

冲突局面的特点 /6

这是控制力的问题 /7

最常见的担心 /8

本书探讨的方向 /13

能做到“不再冲突”吗 /13

信心与信念 /14

大胆承诺 /15

第 2 章 “相信我们是对的”背后的问题 /16

观察视角的问题 /21

改变的希望 /26

第3章 人际关系的本质 /28

人际关系起源 /30

人际关系发展 /31

关于人际关系的五个谬误 /33

关于人际关系的五个事实 /35

应对令人抓狂的人的三个选项 /37

人际关系治愈的希望 /38

第2部分 改变他人

第4章 别再对牛弹琴 /42

人们能够真正改变吗 /45

勿让情绪战胜理智 /46

能控制的和不能控制的事情 /48

以不同方式应对 /49

期望越大，失望越大 /52

交流：准确理解的关键所在 /53

关于视角的谚语 /54

第5章 影响的力量 /57

发挥影响的力量 /58

你无法迫使人们改变 /60

期望与希望 /62

我们有选择 /64

平衡好希望与现实 /66

第6章 我可以解雇我的家人吗 /68

家人是不可能挑选的 /71

和家人融洽相处的策略 /76

免受人际关系伤害的底线 /80

第3部分 改变自己

第7章 为什么不可能人人都跟我一样 /82

我们天生不同 /85

人人都想改变 /87

强行改变代价高昂 /88

每个人的个性皆不同 /89

控制脾气的秘诀 /92

第8章 情绪的能量 /94

如何关闭感觉 /95

反应与响应 /97

情绪的特点 /98

控制思想，控制情绪 /101

深思熟虑的解决方案 /103

第 9 章 揭秘健康关系的七把钥匙 /105

改变自己，找到自由 /107

发自内心地改变 /110

在哪里培养这些个性特点 /115

第 10 章 第 1 把钥匙——客观地看待自己 /116

以真实为基础 /118

应对令人抓狂的爱 /119

爱意味着符合他人利益 /121

谨慎思考你的回应 /124

观察事实真相的秘诀 /126

第 11 章 第 2 把钥匙——轻松对待自己 /127

什么是乐观——什么不是 /128

纵使身陷泥淖，依然可见彩虹 /130

选准关注的焦点 /132

处理多重任务 /134

以全面的视角观察 /138

第 12 章 第 3 把钥匙——别把精力放错地方 /139

找对合适的战场 /140

满足带来平和 /144

全新的态度，决定全新的想法 /145

有怎样的输入，就有怎样的输出 /146

正面积极地思考 /149

什么能控制，什么不能控制 /151

第 13 章 第 4 把钥匙——不要急于成长 /153

别犯急躁的毛病 /156

理解时间的价值 /157

耐心原来是这么回事 /159

通过事实的透视镜观察 /161

第 14 章 第 5 把钥匙——善良地生活 /163

与人为善的力量 /165

与人为善的学问 /167

令人抓狂的善良 /170

以善良感染别人 /171

第 15 章 第 6 把钥匙——选择真诚，而非利己 /172

待人真诚的力量 /173

真诚赢来信任 /175
伪装真诚很费神 /176
保护我们的真诚 /178
常和心智健康的人交往 /179
注意我们的所见所闻 /180
在人际关系中有意而为 /181
关于真诚的俗语 /182

第 16 章 第 7 把钥匙——在人际关系中永不放弃 /183

要有背水一战的决心 /184
不怕犯错，下定决心 /186
坚持不懈，定有回报 /187
切忌维护表面的和平 /190
坚定决心，一以贯之 /191

第 4 部分 改变你的环境

第 17 章 区分人际关系孰轻孰重 /196

机会成本的概念 /198
关系成本的概念 /200
不给抓狂之人太多关注 /201
分清轻重缓急，适时转移重心 /202

把最多关注投在最值得的人身上 /203

第 18 章 不能保证 /206

不能保证他人定会改变 /207

不能保证关系定能马上修复 /208

做好自己的事情 /209

第 19 章 何时离开 /214

面对糟糕局面的选择 /218

留在糟糕局面中的建议 /223

该离开时坚定决心 /224

第 5 部分 付诸实践

第 20 章 勿追求完美 /228

我们为何追求完美 /229

完美主义的缺陷 /232

纠正完美主义 /233

该放下时就放下 /237

第 21 章 迈出第一步 /238

克服惰性，启动交流 /240

认清现实，找到希望 /243

启动交流的几个步骤 /244

第 22 章 保持健康人际关系的秘诀 /248

有备无患，才能从容应对 /249

第 23 章 值得努力 /258

抓狂的根源 /260

用全新视角观察人际关系 /262

重塑健康人际关系的 12 条贴士 /264

获得专业的帮助 /266

从最小的行动开始改变 /267

第 1 部分

深陷令人抓狂的世界

