

如何与
所有人和谐相处



搞定所有人

MAKE PEACE WITH ANYONE

[美] 大卫·J. 利伯曼 著 侯瑞芬 邓文华 译

- 如何化解家人之间的争执
- 如何让固执的人说出“对不起”
- 如何与陌生人一见如故
- 如何获得别人的尊重
- 如何获得最广泛的同盟军
- 如何在冲突与怨恨中创造出和谐的奇迹来

《纽约时报》畅销书作家大卫·J. 利伯曼博士告诉你如何与所有人和谐相处的伟大艺术


重庆出版社



搞定所有人

如何与所有人和谐相处

[美] 大卫·J. 利伯曼 / 著
侯瑞芬 邓文华 / 译

重庆出版社 

图书在版编目(CIP)数据

搞定所有人:如何与所有人和谐相处 / (美) 利伯曼著; 侯瑞芬, 邓文华译. -
重庆: 重庆出版社, 2006

ISBN 7-5366-7457-0

I. 搞… II. ①利…②侯…③邓… III. 人际关系 IV. C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 131785 号

著作权合同登记号: 版贸核渝字 2004 第 50 号

MAKE PEACE WITH ANYONE: BREAKTHROUGH STRATEGIES TO
QUICKLY END ANY CONFLICT, FEUD, OR ESTRANGEMENT by DAVID J. LIEBERMAN

Copyright: ©2002 by DAVID J. LIEBERMAN

This edition arranged with ST. MARTIN'S PRESS, LLC.

through BIG APPLE TUTTLE - MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2004 CHONGQING PUBLISHING HOUSE

All rights reserved.

搞定所有人

——如何与所有人和谐相处

GAODING SUOYOUREN

[美] 大卫·J. 利伯曼 著 侯瑞芬 邓文华 译

策 划: 汉霖文化

责任编辑: 杨亚平

重庆出版社出版、发行

重庆长江二路 205 号

新华书店经销

北京未来科学技术研究所有限责任公司印刷厂印刷

开本 880 × 1230 1/32 印张 7.5

字数 105 千字

2006 年 1 月第 1 版

2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-5366-7457-0/C·113

定价: 16.00 元

内容简介:

在现实生活中.....

- 如何化解家人之间的争执
- 如何让固执的人说出“对不起”
- 如何与陌生人一见如故
- 如何跟刚相识的人关系迅速升温
- 如何获得别人的尊重
- 如何获得最广泛的同盟军

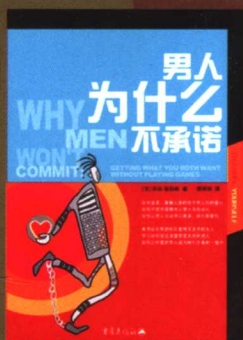
本书建议的技巧和心理策略绝对
易懂、易学、易用



汉霖文化

作者简介：

大卫·J. 利伯曼博士是国际知名的人类行为研究专家，他的文字已经先后被译成了15国语言。在200多个节目中，他频频露面，他是美国国家电视和广播节目的常邀嘉宾，经常出现在诸如国家公共广播台的《今日秀》、PBS的《视野》，A&E的《蒙特·威廉秀》等节目现场。作为一名心理学博士，利伯曼博士是神经—动力分析学的创始人，他倡导对病人实施开创性的短期治疗方法。他是一个罕见的跨学科的杰出演讲家和咨询师，在多年工作经验积累的基础上，在很多领域，他都实现了革命性的突破并取得了非凡的成就。



策划：汉霖文化

责编：杨亚平

封面设计：王高伟

导言 …… 001

本书能为你做什么 …… 004

致读者 …… 007

第一部分 争论、冲突、失和与疏远的起因 …… 009

第1节 一切矛盾缘何而起 …… 010

第2节 冲突的症结 …… 023

第3节 冲突心理学 …… 027

第二部分 以现实生活或虚拟场景为例，说明如何解决争论、冲突与失和

…… 033

第一章 防患于未然：如何在矛盾激化之前处理好各种人际关系 …… 034

第4节	如何在几分钟之内搞定个人冲突	036
第5节	如何婉拒别人的建议	044
第6节	商业活动中，如何把抱怨转为动力	049
第7节	当别人征询你的意见而你实在无话可说时，怎么办	054
第8节	如何简单利落地应对烦人的、不着边际的批评	057
第9节	想提出批评意见却又不想令对方反感的心理秘诀	061
第10节	消极的挑衅：对付缠磨头的32种绝招	067
第11节	对那些永不认错的家伙怎么办	072
第12节	特殊人群特殊对待：如何与神经质、精神病患者等和睦相处	080
第二章	勿让星星之火发展成燎原之势：让对方从你的角度或立场来看问题	085
第13节	无需争执：如何让对方心平气和地按你的意图行事	086
第14节	目标一致，但具体方法各异，那就各行其事	094

第15节 「全是我，根本没你的份」：公平与均等——避免冲突的法宝

…… 100

第三章 事情有点麻烦：如何迅速而轻而易举地获得别人的谅解

…… 107

第16节 「你刚才在说什么？」出现了不该有的口误，怎么办…… 108

第17节 有些错事可以弥补，有些永远无法挽回，怎么办…… 112

第四章 麻烦大了：撒谎或擅自动用了别人的东西，怎么办？让人彻底原谅

你的策略…… 119

第18节 做错了事想重复友谊，对方不冷不热。如何让别人原谅自己

…… 120

第19节 是我错了，他几乎不愿和我再有任何来往。这时候怎么办

…… 136

CONTENTS

搞定所有人

第五章 「跟你没什么好谈的！」局势有些失控，如何让一切恢复正常

…… 139

第20节 「这愚蠢至极」：谈话或场面僵住了，如何迅速缓和气氛？

…… 140

第21节 往事成烟云。如何用小技巧把大家带回过去的美好时光中

…… 144

第六章 你是化解冲突的和平使者。不管积怨多深，你都可以迅速开启和谈

之门。过去的就让它过去吧…… 148

第22节 如何让那些离群索居、难以相处的人和大家打成一片…… 150

第23节 人们为毫不相干或鸡毛蒜皮的小事闹翻了，「别再无聊了」

…… 155

第24节 「你没做错什么，我就是不喜欢你。」如何解决信仰、价值观等的

冲突…… 168

- 第25节 事实和公正：事出有因，失和只因都为己。
仲裁或调解的秘诀…… 183
- 第26节 如果在家庭理财问题上发生了争吵：立刻打住吧
…… 192
- 第27节 帮助别人获得谅解：如何让一方成为另一方的倾听者
…… 202
- 第28节 突发事件：如何应对顽固、棘手而又跃跃欲试的家伙
…… 211
- 第29节 奉送！显著改善人际关系的九条黄金原则…… 218
- 常见问题解答…… 222
- 结论…… 230
- 鸣谢…… 231

导 言

《搞定所有人》这本书将要教会你的，是如何结束家庭生活与工作场所中发生的各种争论、冲突与失和的伟大技巧。如果上面提到的这些矛盾和纷争给你的生活和心情带来了无休止的焦虑不安、压抑和混乱，令你厌倦至极的话，那么，开动脑筋，有意识地运用一下本书的技巧吧，它们一定可以让你在一笑之间消除怨恨，从失调中创造出和谐的奇迹来。

名目繁多的争论和冲突不管持续了多长时间——10分钟、10天、10年，还是更长的时间——本书想要教给你的，就是如何一步步通过自己的言行将混乱的状况引向和谐。如果你能充分运用本书提供的心理策略，我们相信，一切事情都可以恢复到正常的状态。

所以，有了本书提供的各种高效率的心理技巧和方法，你就完全没有必要将大量宝贵的时间浪费在高深莫测的哲学原理、苍白无力的理论或空洞的意识形态说教上了；也根本不必再连篇累牍地讨论什么宽恕，或瞎扯那些放之四海而皆准的圣哲们的教导……只要明白这一点就够了——是的，生气只会伤害你自己而



伤害不了任何人。这是最简单的道理，每个人都明白的。但是，为什么每天还有那么多人在跟别人、跟自己、跟周围的世界怄气呢？问题究竟出在哪里呢？

本书教给你的内容包括：如何有效消除双方之间的伤害、愤怒和痛苦——如果你是第三方的话，那就成了如何解决另外两方之间的矛盾——从而使不和谐的人际关系达到正常。不仅如此，本书还教你如何巩固好不容易确立起来的人际关系——围绕着它建立一个紧密的纽带——以便将来不再发生类似的问题。

如果耐心翻完了本书，你就完全可以根据自己的意愿和实际需要有所删减地应用本书教给你的技巧。但请记住：这不是留给你的家庭作业——你不用皱着眉头填调查表，不用苦思冥想，也不用查阅其他辅助资料。

本书的体例，是在所有技巧的后面附带几个生动的事例。这一方面是为了证明本书的观点；另一方面，也是教你如何在现实生活中实际应用这些技巧。只要看过“现实生活或虚拟场景的实例”分析，你就可以完全掌握多种多样的心理技巧了。

人们习惯于说，实践是检验效果的惟一工具。而“效果”并不是隐藏在晦涩的文字中间的。本书提供的所有心理策略都是针对每一个独立的具体场景而言的，起因、过程、结构都被描述得清清楚楚，你只要根据情况灵活变动就可以了。同样的，这些技巧告诉你在每一特殊情况下，你都该去说些什么、做些什么，甚

至选择什么样的时机来应用它们。所以，你当下所要做的，仅仅就是把这些技巧付诸实践。说到底，时间是最根本的问题，因为你需要在百忙之中腾出宝贵的时间来浏览本书的内容，然后衡量一下自己的情况，想想哪些心理策略适合你，然后就可以放心大胆地去做了。

说到这里，我已经把如何结束冲突、化解宿怨和消除隔膜的法宝全都交给你了，就看你如何操纵和控制这只神奇的和平之手了！

阅读提示

本书所举的所有事例中，都不时变换地采用“她”或“他”作为称谓的主人公。这么做只是想消除语言中可能会存在的性别主义倾向，而不意味着某一性别的人群在处理某一类型的冲突时会比另一性别的人群更适用。

本书能为你做什么

如果你既想保持自己观点的独立性同时又不想引发冲突，或者，你既想提出批评意见却又不想伤害别人的感情，那么从这儿，从这本书里，你将迅速而轻而易举地学会如何应对那些难缠的人、事、对话或场景的高超技巧。

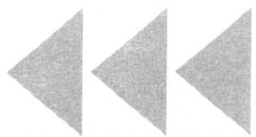
如果现在的你还在为一些陈芝麻烂谷子的小事而和亲友争论不休，那么，赶快打住吧！我会教给你如何在几分钟之内就让他们理解你、接受你——这是一件多么令人高兴的事儿啊！不论何时，也不论在何种情况下，你都可以一劳永逸地永远消除那些讨厌的、令人气恼的是非！

你知道，任何人首先都会为自己的个人利益打算，这与绝对的正义与公平没有关系，本书列举的诸多心理秘诀在帮助你迅速解决冲突的同时，还能保护你自己的利益。虽说环境和条件随时在变，但所有的冲突说到底都可以归因于心理方面的问题，书中的技巧会帮助你成为人际交往中最终的获胜者。

当然，“人非圣贤，孰能无过”。世上没有完美的人，任何人都都会犯错误，这是毫不令人奇怪的。关键是你能否在数分钟之内消除口误或错事所引起的尴尬、怨愤或情感方面的严重伤害。如果你说错了话、或没有思考就莽撞地采取了某项行动、或无缘无故就被别人误解了……那么，运用本书中的心理策略，你完全可以扑灭那股即将升起来的无名怒火。

更为糟糕的是，当你正在撒谎骗人或未经任何人允许而偷拿了某件东西，恰巧这时候被别人逮了个正着，怎么办？恨不得找个地缝钻进去！别绝望。本书也能帮你迅速地挽回颜面、起死回生。无论你做错了什么，也不管你的过错造成了什么恶劣的影响，也不管时间过去了多长，只要你诚心悔改，你都可以从本书中学会让人原谅你的秘方，迅速树立你在人们心目中的新形象。

最后，最令人满意的完美境界就是，不管是正在升温的争吵还是持续了很久的冷战，如果你都能让自己迅速介入，并立即找到“化干戈为玉帛”的灵感，那么你就使自己成了举重若轻、左右逢源的和平使者。无论情形如何糟糕，也不论涉及的是工作上的冲突还是私人习惯的完全对立，只想你愿意，再加上不懈的努力，你都能轻而易举地让敌对的双方很快地达成一致，迅速地握手言欢！



预先提示

本书按章节的划分提供了各式各样的心理策略,你可能会发现,其中有些章节提供的技巧针对某些特殊情境非常管用。在实际应用的过程中,如果你还想进一步了解和改善策略以获取更大的成功,不妨参考一下其他章节中的相关内容。

致读者

本书为读者提供了众多的技巧和心理策略，目的就是想帮助你创造、重塑或是提升良好的人际关系。在这里，没有繁琐的程序需要你遵守，只是在应用任何技巧之前，我都提醒你应该扪心自问一声：这么做的动机究竟是什么？

原因很简单。如果你完全出于自私的目的，或只是想凭借这些技巧和方法来指使别人、操纵别人的话，那我会直截了当地告诉你，本书所传授的技巧根本无法达到你渴望的这种成功——即使暂时来看，大家和你的关系都不错，但最终它还是会让你自食苦果的。这并不是什么轻飘飘的玄谈或危言耸听。为什么这么说呢？

对各种人际关系和心理健康的研究结果表明，重建人际关系的动机必须是基于善良的初衷，必须是为了维护卷入矛盾的各方利益综合考虑。只有这样，才能取得良好的结果。

如果情形与此相反，那么，你就有可能付出沉重的代价。其中的原因是：几条已经得到证实的心理原则显示出，如果动机不正确的话，无论行动安排得多么合理或正确，它只会戕害人的心灵，会使人无意中有一种负罪感，而且这种负罪感会慢慢腐蚀人的自信，使其精神无法专注，带来情绪上的极大波动，严重时还有