

26 《阅人无数》

2023年8月27日

10:53

劳伦斯*艾莉森、艾米丽*艾莉森

1. 独处是旅行的好去处，但那里并不适合定居。

2. 熄火（burnout）与躺平

一、如何自在地活在人际关系里

大纲：可以习得，可以通过刻意练习提高，避免侮辱，团结他人，建立亲密关系

二、让你说的话有分量

共情能力，拒绝欺骗与欺凌

三、你开口之前所做的是才是沟通的关键

站起来发言需要勇气，坐下来倾听同样需要勇气---丘吉尔

HERR: honesty, empathy共情, autonomy自主, reflection

老人最需要自主权（给父母买礼物时，征求他们的意见）

四、反馈是最好的礼物

SONAR: 声呐：利用声波探测目标，在认真倾听的同时，向对方发送声波，再接受信息

目标：了解对方的感受、价值观和信念

情感的冲突，价值观的对撞

送礼物的心态中的礼物是什么？

1是有价值的信息；2是情感共鸣[外]、价值观理解[内]的反馈

Simple reflections: 复述

On the one hand reflections 指出矛盾

No arguing 不要争论

Affirmations 正面强化

Reframing 诠释总结

1. 亲密的分享SAR

五、动物模型：所有人际互动都有规律可循

六、霸王龙：是什么让你害怕冲突

七、老鼠的让步：以退为进，把控制权交给别人

八、狮子：领导能力是每个人生存发展的硬技能

九、猴子：合作的分寸感，有好篱笆才有好邻居
分清公私之别，明确上下级之间的边界

十、走出人际互动的舒适区，让人际关系利益最大化

结束语：在高冲突环境中，努力建立亲和关系