

# 《凡事换位思考》

## 图书基本信息

书名：《凡事换位思考》

13位ISBN编号：9787802206045

10位ISBN编号：7802206049

出版时间：2010-1

出版社：中国画报出版社

作者：若木

页数：238

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《凡事换位思考》

## 内容概要

《凡事换位思考》是一本极具价值的智慧书！洞明世事，得意事业。这需要思想动力。需要方法承载。更需要换位思考的智慧来引航。在与他人的交往过程中，不论你是否处于上风。都必须考虑一下对方的利益。多为别人着想，其实就是在为自己着想。积极沟通、求同存异和换位思考，永远是解决人际问题的不二法宝。

# 《凡事换位思考》

## 书籍目录

序换位思考，凡事都会变得简单

第一章 换位前提，良好的心态与品质

- 1.避免以己度人
- 2.善于移情换位
- 3.善于控制情绪
- 4.打破习惯的束缚
- 5.忠于职守，坚持原则
- 6.尊重他人，尊重自我
- 7.为人真诚，智慧处世
- 8.积极进取，团结协作
- 9.乐观的心态有助于换位思考
- 10.突破思维定式，以创新求发展

第二章 严格要求，同时兼顾以人为本

- 1.员工工作不认真，先从自身找原因
- 2.奖惩要分明
- 3.避免特殊化
- 4.对下属重在“理”，不在“管”
- 5.允许下属发牢骚
- 6.办公室应该活跃起来
- 7.学会分散下属的敏感度
- 8.适当容忍员工的错误
- 9.精神激励不可少
- 10.经常和员工谈话
- 11.言必信，行必果

第三章 体恤下属，展示领导大将风度

- 1.换位思考，关注下属的感受
- 2.善待下属，为其着想
- 3.适时激励下属
- 4.替下属保全面子
- 5.用真情打动下属的心
- 6.批评下属时注意方式
- 7.做个倾听下属的上司
- 8.用心体会下属的用心
- 9.从细小处赞美你的下属

第四章 具备上司心态，想上司之所想

- 1.抢在上司之前考虑问题
- 2.严格要求自己
- 3.对工作尽职尽责
- 4.谦虚谨慎，不傲上凌下
- 5.待之以心，投其所好
- 6.以老板的心态工作
- 7.适应领导，而不是让领导来适应你
- 8.为公司节省成本
- 9.不要将问题留给老板
- 10.关键时刻要挺身而出
- 11.适当地帮上司“背黑锅”

第五章 尊重上司，注重权服从意识

- 1.尊重上级，不当面顶撞
- 2.报从领导
- 3.维护领导的权威
- 4.虚心地上司请教
- 5.多向领导汇报工作
- 6.支持上司的决策
- 7.正确面对领导的批评
- 8.不议论上司的是非

第六章 体谅上司，适时进行自我反思

- 1.体谅做老板的心情
- 2.上司偶尔也会犯错误
- 3.无理取闹是领导的“专利”
- 4.不要挑剔上司的习惯
- 5.不要随便请假
- 6.不要抱怨额外的工作

第七章 换位思考，在竞争中走向合作

- 1.优胜劣汰，适者生存
- 2.多为同事着想，加强合作
- 3.每个人都有缺点
- 4.解决分歧很简单
- 5.善于妥协，和平共处
- 6.多赞美他人，少苛求他人
- 7.与同事合作时，主动承担繁重工作
- 8.己所不欲，勿施于人
- 9.关键时刻保留自己的意见
- 10.将沟通进行到底
- 11.巧用逆反心理，解决难题
- 12.耐心听取同事的意见
- 13.微笑竞争，携手同行

第八章 换位思考，掌握同事相处之道

- 1.欣赏他人的优点
- 2.急人之所急，需人之所需
- 3.换位思考可增进感情
- 4.学会尊重差异
- 5.真诚相待，将心比心
- 6.平等是前提，也是本质
- 7.不可强人所难
- 8.认真听取同事对自己的看法
- 9.说者无心，听者也应该无意
- 10.固执己见——换位思考的大敌
- 11.和同事相处时多说“你觉得如何”
- 12.不要评价同事的喜好

后记 学会换位，思路才能畅通

第一章 换位前提，良好的心态与品质 1.避免以己度人 度，是揣度、推测的意思，以己度人就是指以自己的心思(多指不好的)去猜度别人。也许在工作中，你也常常会犯这样的错误：用自己的思维模式去揣测他人的想法，然后再作出判断。事后发现跟你预计的不尽相同，甚至谬之千里，运气好的时候可能互相寒暄一下，一笑而过；运气不好的时候带来的后果可能是非常严重的。以己度人是阻碍换位思考的最大拦路虎，一个人如果习惯于以己度人，是很难顺利地开展工作的，更不用说成就成功的事业和人生了。我们知道，每个人的成长经历不同，对问题的思考和看法也就不相同，如果你一味地把自己的想法强加在他人的身上，自然会招来别人的反感。毕竟，你所想的不一定就是对方所想的。所以在工作中，千万要记得，不要轻易地以自己的观点来模拟对方的思维，你要做的是学会换位思考。也就是说，站在对方的角度，看对方的想法。勿以己度人，别人的思维与你不同

换位思考，就是要求我们做到“到位、不越位、不错位”，否则极有可能会适得其反。其实，以己度人，就是一种错误的换位，是一种“想当然”的思维方式。有一天，苏东坡在和佛印禅师学习坐禅，无聊地直打呵欠，而反观对方则是极其平静，认真地念着自己的经。突然一个想法跃进了苏东坡的脑海，是不是有什么能够激怒他的？于是，苏东坡有意地问禅师：“我打坐形状像什么？”禅师说：“像是一尊佛。”禅师反过来问东坡：“我打坐像什么？”东坡回答：“一堆牛粪。”他之所以这么回答，是想以此来刺激禅师。回家之后，苏东坡高兴地告诉苏小妹说：今天我占了禅师的便宜，他看我像是佛，我看他像是牛粪。小妹说：你才是那个被占便宜的人呢，你自己骂了你自己。心中有佛的人看别人是佛，心中有牛粪的人看别人才是牛粪。由此可以看出，以己度人的思维方式是极为可笑的。不过，正面含义的“以己度人”则具有积极的意义，即己所不欲，勿施于人，就是要我们在工作中，对待他人就像对待自己，自己不认同的事情也不要强迫他人去接受。不到位的换位思考，就是反面的“以己度人”，是把自己的想法强加在他人的身上，以自己的思维来猜测他人的思维。在日常工作中，以己度人成了很多人都难以超越的羁绊，比如，人们总以为天下人都有伤人之心的，所以当看到真诚的行为，只会怀疑那些人是不是有所企图。要知道，你的需求不一定就是他人的需求，你的想法也不一定就是他人的想法。这种思考问题的思维方法，只会加重事情的严重性，对人对己都无利。避免以己度人，是指在我们需要了解别人的想法、做法时，学会站在对方的角度看对方的观点和想法。工作中，无论是领导还是员工都有着各自的要求和想象，也许一个领导会这样想：作为一个员工，你的上司无论是什么样的都应该去接受；对待工作，你就应该付出全部的激情。只有这样，公司的前景才是光明的……如果真是这样的话，那么这个领导就犯了“以己度人”的错误，用自己的心思去猜测对方，认为自己怎么样，别人也会怎么样对待自己。其实，试想一下，你的渴望有时同时也是对方所渴望的，你想让员工多多理解自己，而员工也恰恰想让你多多理解他们，他们需要什么，喜欢什么，作为领导有没有真正地去关心过呢？只要转换一下思路，敞开胸怀，放平心态，换个思考方式看自己，看他人，看世界，你将会发现，一切都是美好的。感言·拉位

人之间都是一样的，你并不比别人高贵，别人也不会比你卑贱多少，都是一样的血肉，承载一个灵魂。所以，在你觉得对方该怎么样时，不妨站在别人的角度去看一下自己。如果只是从自己利益角度出发，也许一时的得利，心花怒放，似乎占尽所有便宜。但是，相信某一天，你也会抱怨别人曾经抱怨你的。2，善于移情换位 移情，作为一个心理学术语，是指通过对情绪气氛的渲染和交流，自身产生与他人感情相接近的感情体验。通俗地讲，也就是指站在别人的立场上，设身处地地为别人着想，用别人的眼睛来看这个世界，用别人的心来理解他对这个世界的理解。在工作和生活中，学会移情换位是高情商、高智商的表现，有助于相互理解、相互支持。比如，当你学会站在他人的立场上思考问题、处理问题，积极地参与他人的思想感情，意识到我也会有这样的时刻，我遇到这样的事情会怎么样时，你就会发现对方之所以那样一定有他的道理，这样才能实现与别人的情感交流——理解，减少摩擦和误解。了解他人，体恤他人，这是每个人都应该具备的品质，这样可以激发你对他人的爱、同情和理解，而这些情感是形成每一种重要的人际关系的核心。移情换位，增加理解

社会心理学家霍夫兰指出，移情就是被引发的情感共鸣。移情的最终效果就是做到以情感人。在新闻心理中，最讲究的就是互动，无论是记者采访还是播音员与主持人的播讲，都需要与观众进行一定程度的互动。在这个过程中，起着至关重要作用的因素就是移情换位。我们知道，一个节目之所以能打动观众，就是因为它满足了观众的心理需求。对于一个节目的主持人来说，只有在主持的过程中有强烈的对象感，才能调动观众思维的积极性，并引起共鸣。其实，这个寻找对象

## 《凡事换位思考》

感的过程就是一种移情换位的过程。主持人设身处地体验观众的需求，体会渗透在稿件中记者、编辑以及被报道者的思想感情，并传送到观众的心里，这完成了一个移情换位的过程。整个节目的顺利完成，正是节目主持人不间断地围绕着传者、播送者、观众三者媒介信息及情感等方面的相互影响、相互感应，从而不断地满足受众借助媒介获得新闻信息和情感交流的愿望。某电台的著名节目主持人小张说，有一次，她采访了一位因父母逼婚而离家出走的女青年，为了劝说她赶快回家，小张这样说：“你一个姑娘单身外出，吃住都不方便，而且眼下天气逐渐变凉，不知你带的衣服够不够，真令人担心啊！”正是因为她的这段话，深深地打动了那个女青年的心。后来那位女青年又打电话说，当时情况也确实是这样，主持人的话让她听了非常感动，觉得自己不应该和父母闹别扭，毕竟父母也是为自己好。就这样，一句理解的话便挽救了一个家庭。可见，移情换位也是一种交换，你理解别人，别人也会理解你；你给别人带来快乐，别人也会给你带来快乐。伊斯兰教的先知们教他们的子弟说话时告诉他们，说话、说好话必须要把好三道关卡，也就是说，每说一句话都要合乎这三个标准，否则就不该说。第一道关卡是自问：“我这句话是实话吗？”第二道关卡则还是自问，不过内容不同，意义也不同：“我这句话难道非说不可吗？”其三则是：“我这句话够厚道吗？”其实，其中的第三问便是一个移情的问句，是看自己的话是否会伤害到他人。人生在世，谁不想在自己做错事情时，或者是遇到挫折时，周围的人能够说一些安慰、鼓励的话；谁不期待在自己取得成绩、进步的时候，得到别人的赞美、表扬？谁会希望别人泼冷水呢？所以，做人要学会移情换位，不能凡事只想着自己，否则肯定会与周围出现不和谐与矛盾的现象。即使已经和别人发生了矛盾，即使对对方产生了强烈的不满、敌对、嫉妒等情绪，我们也需要移情换位，试着调换一下角色，想一想假如我是对方该怎么办，就容易理解对方的做法，从而改变一些自己的原有看法，减轻消极情绪。

**感言·换位** 在交往的过程中，如果两个人都只为自己着想，期望他人能为自己做点什么，而不考虑自己应该为对方做点什么，那么，他们之间的关系就不会顺利发展，必然会矛盾重重。要知道，健康的人际关系应该建立在利益共享、互相帮助的基础上，而不是一方付出，一方获得。所以，在与他人的交往中，一定要为他人考虑，如果发现自己的行为可能导致与他人产生矛盾，就要尽量避免。特别是和上级、领导之间，一定不能因为自己的意愿而不顾领导的想法。

**3.善于控制情绪** 人从一出生，就会有情绪，情绪伴其一生。欢乐、忧伤、愤怒、恐惧、悲哀，正如自然界冬去春来、日出日落、花开花谢，人的情绪也会时好时坏，但情绪的好与坏，对人的影响完全不一样。好的情绪是一切美好生活的催化剂，促使着世间的一切向美好的一面转化。这是因为，人们只有学会控制自己的情绪，保持心态的平和，才能理性地思考问题，即进行换位思考。然而，想要保持良好的情绪并不是一件容易的事情，身在职场，每个人或多或少都会碰到各种各样的突发状况或不如意的事情，难免会愤怒、悲伤，进而伤害到他人和自己。比如，在现实生活中，绝大多数人们既不缺乏才华，又不缺乏机遇，但就是情绪化太严重，结果得罪了很多人，尤其是一些领导，最后，丢失了很多晋升的机会。不能控制自己的情绪，往往会使事情变得愈发严重。如果我们能够冷静下来，换一种角度去思考、解决问题，你将会发现，所谓的难题或矛盾其实也不过如此。所以，我们应该学会控制自己易怒、易暴等情绪，不被私心所困，全力以赴，冷静地迎接事情的来临。不论是期待中，抑或是能力所不及的事情，都应当不忙乱、不惊慌，心平气和地去面对它。也只有这样，才能开创美好的未来。

**控制情绪，换位思考** 小张在和台湾某知名企业老总聊天时，这位老总对他讲述了一件让他永生难忘的事情。

# 《凡事换位思考》

## 媒体关注与评论

《凡事换位思考》是一本值得每个职场人士都共同阅读的好书，《凡事换位思考》告诉你一个永恒的真理：凡事都需要换位思考！不同思维方法决定不同的人生方向。——网友峰行天下最无往不利的思考方式，最精练实用的职场读本！全新的观点，独特的视角，是你事业成功必备的秘密武器！换位思考是一种处世艺术，在做人做事上，若能进行换位思考，那么看待问题、处理事情、解决矛盾，就会多一些理解、多一些智慧、多一些方法。读完《凡事换位思考》，你会发现：人与人之间要互相理解，信任，并且要学会换位思考，这是，人与人之间交往的基础——互相宽容、理解，多去站在别人的角度上思考。——上海著名心理学家郑学益 深邃的观点，实用的技巧，简明的风格，生动的语言，《凡事换位思考》一定会以引领你在人生事业中领袖群伦、如鱼得水。——网友落叶 在这个世界上，没有跨越不了的事情。多一个思路，就会多一条出路。——北京语言大学教授吴艳

## 精彩短评

### 1、案例比较多

# 《凡事换位思考》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)