

职场自我息怒四法 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/230/2021_2022__E8_81_8C_E5_9C_BA_E8_87_AA_E6_c108_230154.htm 在工作和生活中，难免有冲突，如不自控，冲突愈演愈烈会影响工作、伤害感情。因此，掌握一些自我息怒的技巧是十分有益的。这里列举四法：平心静气。美国经营心理学家欧廉尤里斯教授提出了能使人平心静气的三项法则：“首先降低声音，继而放慢语速，最后胸部挺直。”降低声音、放慢语速都可以缓解情绪冲动，而胸部向前挺直，就会淡化冲动紧张的气氛，因为人情绪激动、语调激烈的人通常都是胸前倾的，当身体前倾时，就会使自己的脸接近对方，这种讲话姿态能人为地造成紧张局面。转贴于 学生大求职站 <http://job.studa.com> 闭口倾听。英国著名的政治家、历史学家帕金森和英国知名的管理学家拉斯托姆吉，在合著的《知人善任》一书中谈到：“如果发生了争吵，切记免开尊口。先听听别人的，让别人把话说完，要尽量做到虚心诚恳，通情达理。靠争吵绝对难以赢得人心，立竿见影的办法是彼此交心。”愤怒情绪发生的特点在于短暂，“气头”过后，矛盾就较为容易解决。当别人的想法你不能苟同，而一时又觉得自己很难说服对方时，闭口倾听，会使对方意识到，听话的人对他的观点感兴趣，这样不仅压住了自己的“气头”，同时有利于削弱和避开对方的“气头”。交换角色。卡内基梅伦大学的商学教授罗伯特凯利，在加利福尼亚州某电脑公司遇到一位程序设计员和他的上司就某一个软件的价值问题发生争执，凯利建议他们互相站在对方的立场来争辩，结果五分钟后，双方便认清了彼

此的表现多么可笑，大家都笑了起来，很快找出了解决的办法。在人与人沟通过程中，心理因素起着重要的作用，人们都认为自己是正确的，对方必须接受自己的意见才行。如果双方在意见交流时，能够交换角色而设身处地地想一想，就能避免双方大动肝火。理性升华。电视剧《继母》中，当年年轻的继母看到孩子有意与她为难而恶作剧时，一时气愤难忍，摔碎了玻璃杯。但她马上意识到进一步冲突的恶果，想到了当妈妈的责任和应有的理智，便顿然消除了怒气，扫掉玻璃渣片并主动向孩子道歉，和解了关系。当冲突发生时，在内心估计一个后果，想一下自己的责任，将自己升华到一个有理智、豁达气度的人，就一定能控制住自己的心境，缓解紧张的气氛。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com