**新 书 推 荐**



**中文书名：《如何松开一只气球：谈判者的高压应对指南》**

**英文书名：How to Untie a Balloon: A Negotiator's Guide to Avoid Popping Under Pressure**

**作 者：Ryan M. Dunlap**

**出 版 社：Mango Media**

**代理公司：Mango/ ANA/Winney**

**页 数：219页**

**出版时间：2025年5月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：经管**

**内容简介：**

学会在压力下不爆炸，才是真正的领导力。

压力管理是有效领导、解决冲突以及在生活濒临极限时保持冷静的关键所在。在《如何松开一只气球》（*How to Untie a Balloon*）中，前人质谈判专家、Conflictish®创始人瑞安·邓拉普（Ryan Dunlap）提供了一套实用的策略，帮助读者缓解压力、掌握冲突管理技巧，并培养情绪韧性。

邓拉普以“气球”为喻，揭示了压力对我们思维、决策与行为的深层影响。他指出，若无法及时排解压力、化解紧张情绪或妥善应对冲突，我们极有可能陷入自我伤害的行为模式，对自己和身边人构成威胁。

通过真实案例与“F.I.R.S.T.步骤法”（感受 Feelings、利益 Interests、关系 Relationships、情境 Situation、代价 Toll），本书为读者提供一条切实可行的冲突解决路径，将复杂局势转化为可应对的各个要素。

你将在书中学到如何：

 • 管理情绪反应：不再因一时冲动而失去尊重与影响力；

 • 厘清问题根源：区分表面情绪与深层需求；

 • 巩固人际关系：避免在冲突中受伤、倦怠或孤立；

 • 自信应对高压局势：不再陷入犹豫、失控或情绪崩溃；

 • 释放积压情绪：以实际有效的方式管理压力。

本书不仅适用于希望提升自我调节能力的个人，也为管理者、谈判者与冲突调解人员提供了一套经得起检验的方法。它将帮助你在职场与生活中，有效化解冲突，提升沟通力，塑造更强大的内在韧性。

如果你喜欢《和平的解剖学》（*The Anatomy of Peace*）、《冲突解决手册》*（Conflict Resolution Playbook*）或《高情商表达关键句》（*Powerful Phrases for Dealing with Workplace Conflict*），那么这本书绝对不容错过。

**目录：**

前言 12

引言 | 我们都充满了热气 15

第1章 | 压力点：觉察压力如何影响你 25

第2章 | 爆裂小测：“爆”意味着什么？ 48

第3章 | 解开死结 62

第4章 | 情绪：一只过度充气的气球动物 80

第5章 | 兴趣：扩大你的关注圈 100

第6章 | 关系：泄了气的自我 117

第7章 | 情境感知：读懂空气 137

第8章 | 代价：从挫折中反弹 155

第9章 | 气球花束：给你的压力点排优先级 174

第10章 | 一次一口气：用迭代走向成功 190

第11章 | 保持漂浮：我爆了，现在怎么办？ 201

注释 213

关于作者 216

**作者简介：**



**瑞安·M·邓拉普（Ryan M. Dunlap）**是国际知名的冲突管理教练与培训师。他是一位认证领导力教练，同时也是冲突管理咨询公司Conflictish的创始人兼首席冲突官，该公司致力于帮助领导者提升在冲突中自我管理及带领他人的能力。他创立了《真实战术模型》（The Real Tact Model®），这是一个定制化的冲突能力发展框架。迄今为止，他已为全球多个行业（包括生物技术、政府、非营利组织、宗教机构、医疗保健、制药、教育、食品饮料及商业建筑等）的领导者提供冲突管理能力建设培训。瑞安的冲突管理专长源于其作为荣誉警官的丰富经验。作为前性犯罪调查组（SVU）侦探、特种武器和战术部队（SWAT）人质谈判专家及危机干预官，瑞安曾主持过数百次高风险审讯、询问及谈判。他目前居住在亚特兰大。

**媒体评价：**

“瑞安非常懂行。这本书将精准教你如何在艰难谈判中管理每个人都会经历的内在压力。”

 ——马克·拉凡（Mark Raffan），《赢得交易与影响决策的九个秘密》（*9 Secrets to Win Deals and Influence Stakeholders*）作者

“《如何松开一只气球》颠覆你的视角，促使你思考自己在压力之下的真实面貌。瑞安像一面镜子，挑战你接纳自己的反应，并重新定义高压下的应对方式。这不仅是一本书，更是一记唤醒之声，召唤你在压力下依然坚持有意识、有诚信的领导。”

——格林·贝利（Glin Bayley），谈判专家，《谈判实战手册》（*The Negotiation Playbook*）作者

“在当下这个充满分裂与误解的时代，瑞安的工作显得尤为重要。这本书不只值得阅读，更值得亲身实践。我强烈推荐！”

——雷尼·柯伦（Rennie Curran），前NFL橄榄球运动员、励志演说家、作家

“我曾与瑞安共同经历过高压场景，他书中所述的原则皆经得起考验、值得信赖。对于任何想提升自我与他人管理能力的人来说，这是一本真诚且必读的书。”

——特拉·巴特尔（Tra Battle），Battle Solutions公司总裁

“无论你是三孩妈妈，还是带领团队的企业高管，瑞安的这本书都能提供实用而贴近现实的策略，帮助你在混乱中找到清晰、在压力中保持优雅。这是一本让人感到被理解、被赋能的实用指南。”

——安吉拉·特纳-卡鲁瑟斯（Angela Turner-Carruthers），会议策划专家、作家

“《如何松开一只气球》是一部充满洞见的领导与冲突管理指南。瑞安以温和、诚恳、富有同理心的语言，揭示冲突背后的根源——我们在高压时刻情绪管理的困难。他不仅提供了可行的解决方案，更唤起读者自省与改变的力量。每一位领导者，或渴望成为领导者的人，都应读这本书。”

——苏珊娜·马吉森（Susannah Margison），法学博士、专业冲突策略师、认证教练与咨询师

**感谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：版权负责人**

**Email**：Rights@nurnberg.com.cn

安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处

北京市海淀区中关村大街甲59号中国人民大学文化大厦1705室, 邮编：100872

电话：010-82504106, 传真：010-82504200

公司网址：[http://www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn/)

书目下载：<http://www.nurnberg.com.cn/booklist_zh/list.aspx>

书讯浏览：<http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx>

视频推荐：<http://www.nurnberg.com.cn/video/video.aspx>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>

新浪微博：[安德鲁纳伯格公司的微博\_微博 (weibo.com)](https://weibo.com/1877653117/profile?topnav=1&wvr=6)

微信订阅号：ANABJ2002

