**新 书 推 荐**

**中文书名：****《关键对话力：化解高冲突沟通的生存指南》**

**英文书名：*We Need to Talk: A Survival Guide for Tough Conversations***

**作 者：Joshua Graves**

**出 版 社：Rosenfeld Media**

**代理公司：Waterside/ANA/Jessica Wu**

**页 数：296页**

**出版时间：2025年4月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：职场励志**

**版权已授：中文繁体**

**内容简介：**

借鉴心理学、神经科学以及多年的实际经验，《关键对话力》提供了一套实用框架，帮助你以自信和共情处理困难的对话。无论是在职场冲突、团队动态，还是棘手的个人交流中，本书都能为你提供工具，将对抗性局面转化为成长和理解的机会。没有僵硬的脚本，也没有捷径，只有经过验证的有效策略。

如果你需要与他人合作，那么这本书就是为你而写的。无论你是领导者，希望为团队建立心理安全感；还是普通员工，需要应对复杂的职场关系；亦或是希望提升沟通能力的个人，你都可以在这里找到实用工具。虽然书中主要使用科技和创意行业的案例，但这些方法适用于各行各业和各种角色。本书并不是要让你成为冲突专家，而是让你在不可避免的棘手对话中依然充满信心、游刃有余。

通过本书你将获得以下收获：

* 掌握困难对话的核心原则
* 了解大脑如何处理冲突
* 学习心理安全的关键技术
* 练习真实且有效的沟通方式
* 探索在不同情境下保持冷静的方法
* 处理与上级的分歧和冲突
* 练习冲突降级策略，将对话引导至富有成效的方向
* 学会坚定地说“不”并让对方接受

**作者简介：**

**乔舒亚·格雷夫斯（Joshua Graves）**是一位专注于信仰与文化交汇的作家。他坚信信仰、灵性和宗教应当促进所有人的福祉。他与家人居住在纳什维尔，与妻子卡拉育有三子：卢卡斯、芬恩和奥利弗。可以在Twitter（@joshgraves）上关注他。

乔舒亚热爱故事，并坚信我们就是自己所讲述的故事。他希望讲述更好的故事，以此塑造更好的人生。他已出版三本书：《盛宴》（2009）、《天堂在人间》（2012，与克里斯·赛德曼合著）、《如何不杀死一名穆斯林》（2015）。他的下一本书《简单的秘密》（*The Simple Secret*）将于2023年由Cascade Wipf and Stock出版社出版。他拥有哥伦比亚神学院博士学位。

**媒体评价：**

“为回避冲突者提供了贴地气、富幽默感且极具现实意义的深刻洞见。”

——《科克斯书评》（*Kirkus Reviews*）

“乔舒亚·格雷夫斯引导我们通过理解自身大脑机制，来直面那些最具挑战性却必不可少的对话。这是一部充满智慧且恰逢其时的作品，将为你的工作与生活提供实用的沟通技巧。”

——卡特里娜·阿尔科恩（Katrina Alcorn），产品与设计高管、作家

“对于科技行业从业者而言，《关键对话力》是必读之作。冲突是人际协作中不可避免的部分，尽管我们常本能地回避它。本书以新颖视角探讨如何高效处理棘手对话——运用善意、情商与自我意识来培育心理安全感与共情力，引导彼此走向共识性的成功。”

——凯蒂·霍尔曼（Kaity Hallman），Spotify高级网页工程师

“阅读过程中，我不断以全新视角重新审视过去的对话。对于想要提升压力情境下沟通能力的人而言，这本书不可不读。书中融合了个人轶事与可行建议——只恨未能早日得见。”

——谢伊·兰德（Chay Land），独立产品设计师

**全书目录：**

如何使用本书

常见问题

前言

引言

**第一章 对话前的准备**

自我检查

你的大脑结构

你的角色、意图和心态

站在对方角度思考

理清事实

形成结论

设定目标

结语

**第二章 进行对话**

以安全感开场

安全感光谱

讲述事实

分享结论和目标

把握平衡

开放对话

综合运用

结语

**第三章 失控的情绪**

问题分析

解决方案

需要注意的点

结语

**第四章 谎言与“煤气灯效应”**

问题分析

解决方案

需要注意的点

结语

**第五章 与上司的冲突**

问题分析

解决方案

需要注意的点

结语

**第六章 远程团队中的冲突**

问题分析

解决方案

需要注意的点

结语

**第七章 积怨已久的矛盾**

问题分析

解决方案

需要注意的点

结语

**第八章 冒犯性玩笑和微侵犯**

问题分析

解决方案

需要注意的点

结语

**第九章 不尊重个人界限**

问题分析

解决方案

需要注意的点

结语

**第十章 文化差异的影响**

问题分析

解决方案

需要注意的点

结语

**第十一章 期望落空**

问题分析

解决方案

需要注意的点

结语

**第十二章 面对咄咄逼人的人时保持坚定**

问题分析

解决方案

需要注意的点

结语

**第十三章 如何应对荒谬的请求**

问题分析

解决方案

需要注意的点

结语

**第十四章 如何与抗拒变革的人共事**

问题分析

解决方案

需要注意的点

结语

**第十五章 如何接受反馈**

问题分析

解决方案

需要注意的点

结语

**第十六章 解决薪资不平等问题**

问题分析

解决方案

需要注意的点

结语

**第十七章 如何在团队中建立心理安全感**

问题分析

解决方案

需要注意的点

结语

**第十八章 当你没有时间准备时该怎么办**

问题分析

解决方案

需要注意的点

结语

**第十九章 当无法达成共识时怎么办**

问题分析

解决方案

需要注意的点

结语

**第二十章 如何在多人冲突中进行调解**

问题分析

解决方案

需要注意的点

结语

结语

索引

致谢

关于作者

**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

