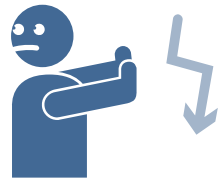
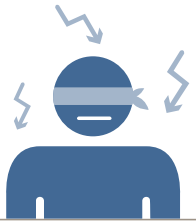
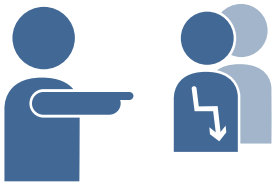
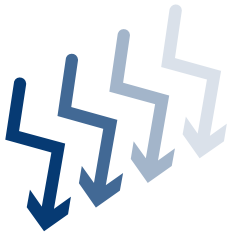
解决冲突的障碍和应对建议

某些恐惧和习惯可能使人无法有效地处理分歧。请看以下几种解决冲突的常见障碍及其应对方式：

	障碍	建议的应对措施
	害怕人际冲突	认识到虽然冲突令人不快，但却是日常生活的一部分。关注解决争议带来的积极成果。
	没有意识到自己与某位同事之间存在矛盾	留心你的职场人际关系质量。问问自己哪些人际关系似乎很紧张、令人沮丧或妨碍到工作了，并承认这些人际关系问题是沟通难题导致的。
	认为沟通出现问题是别人的错	沟通出现问题时，承认自己应负的责任，并思考能改善这种状况的措施。
	坚信即使自己尽力改善现状，对方也不会做任何改变	提醒自己不要试图去改变他人，如果你想改变双方的沟通方式，那么就去改变自己的行为。
	认为问题会自行解决	提醒自己大多数问题不会自行解决。

© 2014 Harvard Business School Publishing.保留所有权利。Harvard Business School Publishing 是哈佛商学院的附属机构。