

УДК 174  
ББК 65.290.2;88.53  
К60

Переводчик Г. Любимова  
Редактор Н. Нарциссова

### Колризер Дж.

К60 Найти выход: Как сохранить самообладание и выбраться из тупиковой ситуации / Джордж Колризер ; Пер. с англ. — М.: Альпина Паблишер, 2019. — 318 с.

ISBN 978-5-9614-1776-0

Вся наша жизнь пронизана конфликтами. Их принято избегать, но Джордж Колризер — специалист по психологии управления, консультант и бывший переговорщик — считает, что от конфликта отворачиваться нельзя. Только пройдя через него, можно разрешить сложные ситуации, возникающие в бизнесе и частной жизни. По терминологии Колризера, «быть в заложниках» — значит чувствовать себя загнанным в ловушку, ощущать бессилие и беспомощность. И в этом случае можно с успехом использовать проверенные методы, применяемые в работе с захватчиками заложников. Для разрешения конфликта не следует прятать проблему — ее необходимо выявить и тщательно изучить. Никогда нельзя думать как заложник и смиряться с участью жертвы. Необходимо пользоваться огромными возможностями, заложенными в диалоге, и сотрудничать, опираясь на принцип взаимности.

УДК 174  
ББК 65.290.2;88.53

Ранее книга издавалась под названием «Не стать заложником».

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [mylib@alpina.ru](mailto:mylib@alpina.ru).*

© George Kohlrieser, 2006.  
All rights reserved  
© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2019

ISBN 978-5-9614-1776-0 (рус.)  
ISBN 978-0-7879-8384-0 (англ.)

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	7
Введение .....	10
1. Не являетесь ли вы заложником, сами того не зная? .....	19
2. К свободе — через внутреннее видение .....	41
3. Что дает глубокая эмоциональная взаимосвязь .....	64
4. Что такое «опорный пункт» с точки зрения психологии .....	102
5. Искусство управления конфликтами .....	144
6. Эффективный диалог .....	174
7. Возможности переговорного процесса .....	206
8. Управляйте эмоциями .....	238
9. Сохраняйте разум свободным .....	272
Библиография .....	297
Благодарности .....	307
Об авторе .....	311
Предметный указатель .....	313