

3부 갈등의 점진적 완화를 위하여

- 감각도 우리를 속일 수 있다 _ 140
- 사람들이 나쁜 행동을 할 때 _ 146
- 보충설명을 위한 두 가지 심리학 이론 _ 161
- 타협의 기술 _ 168
- '적'과의 대화 _ 174
- 상대가 '돌았을' 때 _ 179
- 비폭력 저항과 신뢰 _ 198

4부 화해, 그리고 새 출발

- 과민성 줄이기 _ 208
- 자기 '그림자' 뛰어넘기 _ 215
- '장벽'을 뛰어넘는 영웅적 행위 _ 223
- 고통을 극복하는 전략 _ 230
- 평화 능력의 개발 _ 237
- 피난처인 예술의 세계 _ 246

부록 인간성에 대한 희망

- 고대의 '사슬 끊기' _ 256

■ 머리말 · 4

1부 자신과의 갈등

- 의미가 충만한 삶 _ 10
- 갈등 완화: '우선순위 설정' _ 15
- 갈등 완화: '몰입 체험' _ 20
- '자기 지도'의 잠재력 _ 26
- 예비 갈등 중재자를 위한 요점 정리 _ 54

2부 타인과의 갈등

- 대립에서 협력으로 _ 62
- '목표 지향 손 내밀기'의 마력 _ 68
- 악성 닷에 빠지다 _ 74
- 평화의 '씩' _ 85
- 갈등 당사자들의 준비 작업 _ 91
- 경리직원과 상사 _ 97
- 3단계 부부/2인 치료 _ 103
- 상담의 3단계 모델 사용 지침 _ 125
- 인간관계 위기에 대한 성찰 _ 132