

<<反擊的智慧>>

图书基本信息

书名：<<反擊的智慧>>

13位ISBN编号：9789861751504

10位ISBN编号：9861751505

出版时间：2009-4-30

出版公司：方智出版社股份有限公司

作者：Yu Yuki

页数：208

译者：張秀慧

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<反擊的智慧>>

前言

相信你應該聽過「有人打你的右臉，就要把左臉也轉過來讓他打」這句諺語吧？這句話指的是，即使遭到攻擊也絕不生氣，反而會選擇原諒，直到對方心裡舒坦為止。還有，「忍者，忍人所不能忍」這句名言，意思則是能夠忍受一般人難以忍受的事情，才是真正的忍耐。

只是，真的能夠做到這兩句話的人到底有多少？

至少我是做不到的。

舉例來說，大部分的人一聽到諷刺、責罵或傷人的話時，都會感到相當氣憤，甚至還會想哭。

可是，一旦進入社會之後，往往就無法這麼做。

很多時候，當你遇到這樣的情形時，就只能選擇忍耐。

事後回想起來，才後悔的責怪自己：「為什麼當時不頂回去？」

這種情況我也曾遇過很多次。

但是，這樣的忍耐，甚至將另一邊的臉頰轉過去，真的是為人所應有的正確態度嗎？

答案是否定的。

有一個心理測驗，測試者安排多位玩家進行某種競賽，遊戲中將玩家分成三組，各自採取特定的戰略：

A一味的攻擊其他玩家。

B絕不攻擊別人，但面對敵人的攻擊，只會默默的承受。

C當敵人攻擊時才反擊，除此之外，不會主動採取攻擊。

結果，成績最好且獲得最高評價的是C組。

比起B組「只會默默的承受」，C組當然更好。

重點是，如果能夠學會這麼做的話，你絕對會比那些超級惹人厭，只會肆無忌憚的嘲諷和說壞話的主管（也就是A組），得到更高的評價。

換句話說，「小小的反擊」是很重要的。

而這本書也將會告訴你，該怎麼小小的反擊！

此外，書中還介紹了許多心理學理論，以及我的個人經驗。

我想，不管是誰應該都能輕鬆閱讀吧！

如果你是吵架時沉默不語，只會憋著一肚子的怨氣；或是經常因為某人的話，而輾轉難眠的人，那麼，就請趕快翻開這本書吧！

<<反擊的智慧>>

內容概要

如果你是吵架時沉默不語，只會憋著一肚子的怨氣；或是經常因為某人的話，而輾轉難眠的人，請趕快翻開這本書吧！

作者從心理學和精神醫學的背景，提供讀者在工作職場和人際應對上絕妙的反擊智慧。

想回嘴，卻說不出口？

本書教你風險最小，卻能讓對方瞬間崩潰的游擊話術！

當有人說你壞話，讓你覺得很受傷時會怎樣？

大多數的人都會感到相當氣憤，甚至還會想哭。

但是，很多時候，為了避免與對方起衝突，就只能選擇忍耐。

事後回想起來，才懊惱當時為什麼不頂回去？

這本書就是教大家如何在言語上做適當的反擊！

不過，並不是要教你如何打敗對手，而是要找出最適切的反擊點。

不打草驚蛇、迅速、不著痕跡，一擊就中。

不僅讓對方「啞口無言」，更讓對方反過來說「YES」

<<反擊的智慧>>

作者簡介

Yu Yuki 東京大學醫學部畢業，是一位知名的精神科醫師與心理學家。曾經發行過結合了精神科醫學、臨床心理學的網路漫畫，並在堪稱電子報界葛萊美獎的「網路漫畫大獎」中，連續四年榮獲綜合優勝獎。擅長以自己的臨床實驗為基礎，深入研究有關抒解壓力的議題。興趣是製作甜點，最想要在白色情人節把手工餅乾送給女性，問題是從未在情人節收到任何禮物。夢想是應用心理學，創造出充滿夢想、希望、熱情及勇氣的世界。著作有《絕對讓對方放在心上的心理術》《精神科醫生Yu的女王日記》等書。

張秀慧 畢業於日本**宇都宮大學日本語文學系，中國文化大學新聞研究所，曾任雜誌主編、日文資深編輯，目前從事日文教學及日文專職翻譯，譯有《家庭醫護百科》《嬰幼兒醫療小百科》《檸檬期》《超驚速！九宮格速讀法》《一個人住の愜意生活》等。

<<反擊的智慧>>

書籍目錄

自序：小小的反擊讓你更積極前言：別再忍了！

1.不想老是被攻擊嗎？

內心的掙扎無法反擊的原因最適合你的游擊戰術2.老好人常吃虧的原因不懂得反擊的損失心理學常見的電擊實驗造成不幸的原因為了保護自己就要反擊3.風險最小的反擊術為別人著想不見得好避免遭受攻擊的訣竅犯人賽局理論背叛與信任的抉擇重複進行的犯人競賽世界公認的最佳戰略反擊的機會只有一次4.話多的人容易勝出左右勝負的原因勤發言才有機會雄辯是金，沉默是銀Chapter 1：不再被對方牽著鼻子走的防禦方式1.敵人發動攻擊的原因防止被攻擊的應對方式動搖情緒的結果為了受到稱讚而行動反應的重要性無視對方的攻擊2.主觀想法的驚人影響別把敵人的話當真「錯誤共識」測驗得到認同才會安心一個人的批評並非全部3.充滿自信的三個勝利負面連鎖效應找回自信的小小勝利找出戰勝對手的優點從最弱的地方各個擊破4.有禮貌的正面攻擊凡事都有個限度「個性使然」測驗「個性使然」背後的真相心平氣和的反擊5.一句話提高說服力事實勝於雄辯有無結論的說服實驗主動與被動的XY理論提高說服力的實驗決定性的一句話強而有力的展現自己Chapter 2：任何犀利攻擊都能巧妙化解的技巧6.突破瓶頸的五大戰術如何迎戰強勁的對手？

保持冷靜慢慢說絕不會輸的作戰方法7.面對攻擊也不驚慌的「反射戰術」歸納後直接奉還先回答再說以其人之道還治其人之身當心對方的招式8.即使犯錯也不放棄的「分散戰術」學會分散就有機會堅持自己的主張只承認一小部分就好越頑強的對手越要反擊團結前先各個擊破9.傾聽能讓事情順利的「提問戰術」提升好感的反問法想投訴與不想投訴的醫生反駁之前先傾聽以提問的方式進攻以封閉性問題挽回情勢10.當局勢快要輸掉時的「延期戰術」以等待換取優勢讓時間站在你這邊先了解再延期越強勢的對手破綻越多11.領先也不趁勝追擊的「回饋戰術」讓對方冷汗直流的反擊把焦點放在對方的說法適度的反擊不必太超過必要時才用的起死回生法Chapter 3：不需正面反擊就能造成傷害的游擊戰12.試著找出對方的要害掌握關鍵的間接攻擊從談話中找出對方的要害主動攻擊容易洩底順著對方的毛撫摸傷害是默默造成的13.面對粗暴言語的應答技巧不發怒才是成熟的應對方式重複對方的說法代替回答14.讓話題中斷的轉移法比無視更好的戰略中斷對話的技巧岔開話題讓對方出局15.以有禮貌的話語讓對方鬆懈逆向操作的「反應結構」對「反應結構」進行順勢反擊有技巧的暴露自己的弱點如磁鐵般的心理遊戲16.讓對方鬆懈再進行最後衝刺如果不行就強行突破流氓強勢的祕密後來居上逆轉情勢不反抗會變成習慣Chapter 4：立刻讓局勢逆轉的絕妙反擊法17.不費吹灰之力的引導技巧站在對方那邊的優缺點高壓主管發動攻擊的原因讓態度軟化的無敵稱讚法高明的拜託產生的同步效果「愛與和平」的超級方法18.借助眾人的力量讓對方認輸線長度實驗針對一個人的欺負心理團結就是力量的實證眾口鑠金的迷思「團結力量大」的超級方法19.以天真無邪反擊敵人的壞話面對諷刺的應對方式詢問「那是什麼意思啊？」各種狀況都能應付的強效方法20.連續提問讓自以為是的人走投無路「不知道」的負面影響「關聯法則」讓人變得草率「不知道」的殺傷力「請教我」防禦法用開場白來暖身讚賞才是致命的一擊對付糾纏不清的人可用步步逼近法受到冷漠對待更要反擊成熟的回答讓對方顯得幼稚21.令人進退兩難的柔性恐嚇讓對方困惑的「雙重束縛」壓抑怒火的恐怖微笑無所適從的恐怖影響動搖情緒的「正負調味料」Chapter 5：學會反擊的智慧讓人生充滿色彩22.適當的反擊不必追根究柢點到為止就可以了把指責的人當作壞人就算小孩也會突然變臉23.從吵架產生的正面結果保持良好的溝通技巧先聽對方怎麼說避免批評或定罪具體的提出作法適當的傳達心意即使吵架也別忘了道歉利用吵架增進感情24.情緒決定你所看到的一切避免過度疑神疑鬼清洗並不能完全殺菌壞話實驗情緒一致性效果改變自己才是關鍵讓情緒冷靜下來心情決定一切25.化壓力為助力的實踐守則壓力對身體產生的影響測驗壓力的猴子實驗猴子部長的悲劇老鼠實驗擁有快樂人生的超級方法

<<反擊的智慧>>

章节摘录

自序：小小的反擊讓你更積極？

相信你應該聽過「有人打你的右臉，就要把左臉也轉過來讓他打」這句諺語吧？這句話指的是，即使遭到攻擊也絕不生氣，反而會選擇原諒，直到對方心裡舒坦為止。還有，「忍者，忍人所不能忍」這句名言，意思則是能夠忍受一般人難以忍受的事情，才是真正的忍耐。

只是，真的能夠做到這兩句話的人到底有多少？

至少我是做不到的。

舉例來說，大部分的人一聽到諷刺、責罵或傷人的話時，都會感到相當氣憤，甚至還會想哭。可是，一旦進入社會之後，往往就無法這麼做。

很多時候，當你遇到這樣的情形時，就只能選擇忍耐。

事後回想起來，才後悔的責怪自己：「為什麼當時不頂回去？

」這種情況我也曾遇過很多次。

但是，這樣的忍耐，甚至將另一邊的臉頰轉過去，真的是為人所應有的正確態度嗎？

答案是否定的。

有一個心理測驗，測試者安排多位玩家進行某種競賽，遊戲中將玩家分成三組，各自採取特定的戰略：

A一味的攻擊其他玩家。

B絕不攻擊別人，但面對敵人的攻擊，只會默默的承受。

C當敵人攻擊時才反擊，除此之外，不會主動採取攻擊。

結果，成績最好且獲得最高評價的是C組。

比起B組「只會默默的承受」，C組當然更好。

重點是，如果能夠學會這麼做的話，你絕對會比那些超級惹人厭，只會肆無忌憚的嘲諷和說壞話的主管（也就是A組），得到更高的評價。

換句話說，「小小的反擊」是很重要的。

而這本書也將會告訴你，該怎麼小小的反擊！

此外，書中還介紹了許多心理學理論，以及我的個人經驗。

我想，不管是誰應該都能輕鬆閱讀吧！

如果你是吵架時沉默不語，只會憋著一肚子的怨氣；或是經常因為某人的話，而輾轉難眠的人，那麼，就請趕快翻開這本書吧！

<<反擊的智慧>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>