

<<我恨小人>>

图书基本信息

书名：<<我恨小人>>

13位ISBN编号：9789868640665

10位ISBN编号：9868640660

出版时间：2012-5

出版时间：智園出版有限公司

作者：強納森·李特曼（Jonathan Littman），馬克·賀

页数：368

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>

## &lt;&lt;我恨小人&gt;&gt;

## 前言

推薦序1 面對小人，化被動為主動 多年前我還在廣告公司任職時，下班之餘總喜歡和朋友們約在喜歡的咖啡店裡，分享工作與生活中的點滴。每次聚會，我們拚命把工作上的情緒垃圾倒給對方，我常想，如果這些即將爆發的委屈和憤怒沒有抒發出來，真不知如何面對下個工作的挑戰。

久而久之，我們發現自己並不特別。我們常偷聽到鄰桌大吐苦水，不外乎說老闆的壞話，或是描述辦公室各式各樣的小人和客戶，如何長期打擊與折磨他們，讓他們身心俱疲，心想乾脆辭職不幹；或是鬱卒到自我懷疑：怎麼老被同一類小人給設計，難道是命中註定？

「一直被小人設計」這句話傳到我們作設計的耳裡，彷彿靈光乍現：面對職場霸凌，不如化被動為主動，讓我們去設計小人？

有了創業的點子，我們積極展開商品的設計與開發、品牌授權等，把小人的圖像設計到文具與生活用品，每次使用如同「報復小人」般有瞬間的慰藉和絲絲竊喜，想像自己正狠狠地反擊回去。這些產品一推出頗受好評，看來傷痕累累的上班族亟需療傷止痛，去平衡受虐的心情。我們也樂得搭上「小人商機」，繼續設計各種在不傷人的情境下去「對付小人」，隨時在辦公桌就有情緒的出口。

讀到智園出版推出的《我恨小人》這本新書時，我不禁莞爾。這本書以詼諧口吻描述各種職場小人的可憎樣貌，竟是如此傳神，每頁讀來有種熟悉的快意：對！就是這種人！

我們所認識的辦公室大小惡魔幾乎都在書中輪番出現。更難能可貴的是，它並非和讀者一起痛罵就罷了，而是真實的剖析小人的面目、性格、習慣與行為，毫不拐彎抹角的建議你，要對付這種惡魔應先具備哪些心理建設，才不會被擊倒，還有對付他們如何快狠準，包括在關鍵時刻所用的語言，迅速堵住他們的嘴，搶下他們要砍在你身上的刀子！

《我恨小人》這本書不僅是職場自衛書，更是上班族重拾對辦公室人際信心的好書，當工作的主導權在你身上，而不是在這些小人身上，你的日子不但會快活一點，也會健康一些。如果你已被小人壓得喘不過氣、抑鬱終日，不妨買這本書回去好好細讀，保證身心得以紓解，小人也會敬你三分，退散得遠遠的！

黃麒容 多意田（設計小人）有限公司負責人 推薦序2 迎戰小人，從此平步青雲 過去數十年來，我經常受託實地勘察職場風水，前後服務了許多老闆級的客戶，協助他們改善辦公室的風水，這些改變除了提供減少官司纏身、對手抨擊的風水建議，當然也包括提供開拓新局、財源廣進的開運作法。

然而，近幾年來，有更多的上班族對自己工作的磁場頗有自覺，開始關切如何改變辦公室風水，以增加升官發財的機運，而他們殷殷探詢的程度，恐怕不亞於這些老闆們。

「為何我即將到來的官運，總被小人破局？」  
 「這些鼠輩到底要和我糾纏多久，我才有出頭的一天？」  
 「我為人正直敦厚，卻總在職場遭人排擠和妒忌，真理何在？」  
 這些急於出頭、或龍困淺灘的上班族們跑來找我，道盡在公司的委屈與憤恨，臉上寫滿了「憂」字，彷彿這些辦公室小人可以輕易主宰他們的職場人生，怎麼努力都難以翻身！

在我的專業領域中，辦公室風水與當事者的事業發展、升官發財息息相關，但我在指導受託人如何逐步改善風水的過程中，難免也聆聽許多創業與職場的辛酸故事，這些故事摻雜著許多是非非，每一件事情都離不開「人」，由於長期累積與受困於這種鬱結中，成為職場上過不了的關卡；輕者讓人終日抑鬱，重者甚至因此潦倒不得志，誰說「人」不是事業最重要的因素呢？

我和智園出版締結的緣分，是在智園創設之初請我為其寶號命名，如今很開心看到它與讀者共同走過第一個年頭。

歡欣之際，適逢智園推出《我恨小人》這本職場勵志的好書，跟我服務的風水專業領域不謀而合：都是為了給予在職場上有鴻鵠之志的青年才俊們，在面對小人的排擠、中傷、詐騙、造謠等傷害時，能

## <<我恨小人>>

有明哲保身之道，甚至改採反守為攻的態度，以保衛自己好不容易打出的江山，再創事業的高峰。書中風趣詼諧與理性分析的寫作風格，讀來有笑有淚，也有幾分深思：只要你找對了方法，管他小人頻頻上門，你也可以輕鬆打發這些紛擾，從此平步青雲。

黃友輔 知名命理老師

## <<我恨小人>>

### 内容概要

《我恨小人》這本書就像是一面「職場照妖鏡」，讓你看清潛伏在辦公室的各種小人，學習巧妙避開小人所設下的陷阱，從專橫跋扈、卑劣無恥的一群小人中脫困而出，把工作順利完成的教戰手冊。

這本書提供了許多職場上的真實面貌，包括在《財富雜誌》排名前五百大國際級企業，如寶僑家品、IBM、谷歌等CEO及經理人的私密分享，透露他們在職場中的親身經歷，以及有效遏止這些人阻撓工作表現的妙招。

作者強納森·李特曼（亦為《決定未來的10種人》的作者之一）教導上班族如何有效對付身邊10種小人，找回工作的品質與效率，重新擁有上班的好心情。

抽動、吼叫、失控，這是我的人生。

四千七百多個日子，藥物、治療只會讓我更接近地獄，我無計可施，但也不願放棄，憑藉愛與信念，我將力爭到底……本書以第一人稱「我」來鋪陳故事情節，主人翁柯瑞·傅利曼（Cory Friedman）集妥瑞症、強迫症、焦慮症於一身，情況非常錯綜複雜，幾乎無法治療，從他第一次痛苦難忘的搖頭發作之後，他大概看了十三位醫師，服用過近六十種的藥物，但他的症狀依然無法抑制，甚至出現反效果，幾經掙扎，全家人最終決定「違抗醫囑」，依靠愛、勇氣和決心的力量，奮力一搏。

宛如奇蹟一般的幸運，柯瑞從原先生活在人間地獄的苦痛中，逐漸爬了出來，他證明了儘管機會難以置信的渺茫，但仍有可能倖存下來，甚至茁壯成長，他的故事將為許多在各行各業奮鬥的人帶來希望、安慰，並且從全然屹立不倒的人類精神中獲得激勵。

## <<我恨小人>>

### 作者简介

強納森·李特曼 (Jonathan Littman) 強納森·李特曼著有多本非小說類暢銷書，包括《網路犯罪實錄：頂尖駭客與FBI的電子戰爭》(The Fugitive Game)、《守護者》(The Watchman)、《美麗遊戲》(The Beautiful Game)等；亦是《IDEO物語》(The Art of Innovation)、《決定未來的10種人》(The Ten Faces of Innovation)等書的合著者。此外，他亦身兼《花花公子》雜誌(Playboy)協力編輯，更是雅虎運動網(Yahoo! Sports)的專欄作家。

馬克·賀維 (Marc Hershon) 馬克·賀維是一位品牌專家，曾協助為許多流行商品命名，如黑莓機(Blackberry)、威拂除塵好幫手(Swiffer)、nuvi汽車衛星導航系統等無數深具影響力的產品。他同時也是一名資深喜劇演員，與唐娜·卡羅(Dana Carvey)、比爾·馬赫爾(Bill Maher)、羅賓·威廉斯(Robin Williams)等知名演員合作密切。

## &lt;&lt;我恨小人&gt;&gt;

## 書籍目錄

引言：我恨職場小人 第1部 上班族的最痛：10種職場小人面面觀 第1章 他什麼都不做，就愛絆著你  
第一類、打擊手 (Stop Sign) 擅長潑冷水，阻止好點子、好產品誕生，口頭禪就是「不行、不要、不可以」。

第二類、吹牛王 (FlimFlam) 很會編理由和說故事，經常要人幫他做牛做馬，讓你累死也做不完。

第三類、堆土機 (Bulldozer) 習慣把人踩在腳底下，經常拍桌子、發飆、高聲吼叫，專長是把同事逼瘋。

第2章 猜不透他的下一步，要怎麼整死你 第四類、笑面虎 (Smily Face) 皮笑肉不笑，讓人毛骨悚然，猜不透面具底下有什麼密謀。

第五類、白賊七 (Liar Liar) 天生愛說謊，最會推卸所有責任，反正騙到底就對了。

第六類、雙面諜 (Switchblade) 出賣和背叛是他最擅長的事；他前一分鐘跟你喝啤酒，下一分鐘捅你一刀。

第3章 在他眼裡，你的時間不值一文錢 第七類、催狂魔 (Minute Man) 嘴裡說只要耽誤你一分鐘，卻拚命燒掉你所剩的時間，纏到你抓狂。

第八類、胡謔鬼 (Know-It-None) 自以為很懂，其實不過是「假會」，只會不停發表淺薄意見。

第九類、迂腐蟲 (Spreadsheet) 墨守成規，搬出一堆明文規定來煩你，深信行事有序才是最好的辦事方法。

第十類、橡皮人 (Sheeple) 怕事偷安，開會時毫無建樹，避開敏感問題，每天五點就等下班。

第2部 團隊至上？

只想有點黏，又不會太黏 第4章 獨奏家 發散性思維 / 尋找你的獨奏家之根 / 新型態的叛變 / 創建你的合奏團 / 被聘雇的獨奏家 / 從獨奏家到獨奏家 第5章 獨奏專業化 你邁向獨奏專業化的動力包 / 在會議中進行的獨奏專業化 / 會議中的傻子 / 把合奏團移到你的辦公室 / 天然合奏 / 用來「擺脫人群」的好牌 / X部門 / 破繭而出 / 獨奏專業化的促成者 / 獨奏專業化的綜效 / 快速十分鐘 第3部 辦公室生活 第6章 別再不停的打斷我了！

手機 / 老傢伙一族 / 採用者一族 / 全年無休一族 / 讓數字說話 / 掛斷電話 / 打電話找不到人 / 與干擾者戰鬥 / 喋喋不休的廢話 / 他們到底想要什麼？

第7章 把雜事剔除 委託 / 拖延 / 否定 / 清盤子要聰明 / 清盤子要聰明 / 當天不從人願時 / 練習部分控制 第8章 第十一種職場怪胎 破壞者 第9章 別管規則了 重寫不成文規則 / 沒有更多的規則 / 創造力是沒有規則可循的 第4部 喘口氣，經營一個棲息的空間 第10章 為自己找一個「窩」 打造個人化空間 / 荒蕪的死角也可以重生 / 辦公室外的「窩」 / 再見！

權威式的辦公空間 / 星巴克現象 / 躲在 你的車裡忙 / 在家效率照樣好 / 漫步在不同的「窩」 第11章 職場跳島術 找到你的群島 / 大島 / 自發性跳島 / 在你的辦公桌上跳島吧 / 計畫性的跳島術 / 在水下思考 / 玩音樂之島後記：是該獨奏的時候了

## &lt;&lt;我恨小人&gt;&gt;

## 章节摘录

我的厭人者指數 搭乘飛機商務客艙時，我最喜歡坐在&hellip;&hellip; 1健談的、壯碩的，渾身都是古龍水味道的人。

2哭泣的小孩。

3小孩。

4一張空座位。

5兩張空座位。

身在公司會議中，我最喜歡看見下列哪一項活動？

1一個冗長而枯燥的簡報說明。

2有人再次重複著他自己的意見。

3有人在不斷地發送手機簡訊。

4頻繁的休息空檔。

5離開這個會議。

我喜歡同事&hellip;&hellip; 1在電腦銀幕上觀看著YouTube影片。

2在辦公桌上吃著會發出臭味的食物。

3剪起他的指甲來。

4打電話來請病假。

5辭職遷出。

我喜歡老闆&hellip;&hellip; 1每隔約半小時就寄發電子郵件給我。

2越過我的肩膀來凝視著大夥兒。

3開一些關於要把我炒魷魚的玩笑話。

4延遲出差飛回國的行程。

5休假中。

我最喜愛的辦公室噪音，是&hellip;&hellip; 1有人清清喉嚨的聲音。

2有人啣飲咖啡的聲音。

3有人輕敲鉛筆的聲音。

4有人發出嘎吱響的桌椅移動聲。

5有人猛咬口香糖的聲音。

在辦公場合裡，我最喜愛聽到的聊天主題是&hellip;&hellip; 1男朋友。

2女朋友。

3配偶。

4孩子。

5他們有多麼討厭自己的工作。

我最喜愛的辦公室食物是&hellip;&hellip; 1自動販賣機的三明治。

2洋蔥麵包。

3紙盒盛裝的比薩。

4特百惠（Tupperware）公司的驚喜便當。

5打開的糖果盤中被大家摸動過的糖果。

恭喜！

你剛剛完成了一份厭人者的自我探索表，它能夠賦予你嶄新的見解，讓你明瞭自己討厭人群的程度為何。

把你在上述每一小題中所獲得的分數（選項序號）加總後，跟下列不同等級的評分比對一下： 1  
總分為一到七分者：你是真心喜歡人群，那就得考慮去尋求專業幫助了。

2 總分為八到十三分者：有希望 你不貪戀於老是被莫名的懲罰或責難。

3 總分為十四到二十一分者：你顯然正朝向這條道路走去 開始去了解：其他人並非全都如同表面所吹捧或痛苦的模樣。

## <<我恨小人>>

4 總分為二十二到二十九分者：你已經是一名厭人者了，即使你擁有天賦，你還是可以運用一些額外的技能。

5 總分為三十到三十五分者：你是一位虔誠的厭人者。

歡迎你，朋友！

準備好把你的天生能力轉換為商業資產吧。



## <<我恨小人>>

### 编辑推荐

聯合推薦知名命理開運專家 / 黃友輔多意田（設計小人）公司負責人 / 黃麒容用對方法，打擊職場小人！

你總是在辦公室替人揹黑鍋？

沒做錯任何事，卻躲不開背後的冷箭？

職場小人百百款，如果不想再當職場受氣包，就得先認清身邊小人的真面目，學習自保之道。

<<我恨小人>>

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>