

| 1 | | | |
|------|---|--------|-------------|
| 書名 | 為什麼缺點多的人反而受歡迎？ | 北市圖索書號 | 494.35 6404 |
| 作者 | 田坂廣志著；周若珍譯 | | |
| 出版者 | 采實文化 | | |
| 出版時間 | 2017 年 | | |
| 作者簡介 | <p>田坂廣志（TASAKA HIROSHI）</p> <p>一九五一年生。一九七四年畢業於東京大學工學院。一九八一年，東京大學研究所課程修畢，獲工學博士（核子工程學）資格。一九八七年，擔任美國巴特爾（Think Tank Battelle）紀念研究所客座研究員。一九九〇年，參與設立日本總合研究所，擔任董事等職位。兩千年，就任多摩大學研究所教授。同年，設立 Think Tank SophiaBank，並就任代表。二〇〇五年，被美國非營利組織 Japan Society 遴選為 US-Japan Innovators。二〇〇八年，就任世界經濟論壇（達沃斯論壇）之 Global Agenda Council 會員。二〇一〇年，就任世界賢人會議布達佩斯俱樂部（Club Of Budapest）之日本代表。二〇一一年，因三一一大地震就任內閣官房參事。二〇一三年，開設「田坂塾」，提供一個學習「改變現狀的七種知性」的場所。</p> | | |
| 內容簡介 | <p>真正的好人緣，不是不得罪人，而是懂得賠罪 最深獲人心的態度，不是讚美討好，而是感謝 最自信有魅力的人，不是變完美，而是懂「圓融」 成熟大人的人際關係，不做表面功夫，重視自我修練</p> <p>會犯錯、缺點很多、不成熟的人，仍然能夠贏得人心，與人保持良好關係，關鍵是戰勝自己的「小自我」，能夠不斷的琢磨鍛鍊自己的心性。</p> <p>本書提供 7 個心靈技法，幫助讀者自信做自己，又能贏得人心：</p> <ul style="list-style-type: none"> ・就算無法馬上改正自己的缺點，也要願意先承認它，培養一顆柔軟的心。 ・無法開口道歉時，選擇用表情等無言的訊息，也能將歉意傳達給對方。 ・發生爭執後，主動向對方搭話，就能讓對方跟著敞開心胸。 ・思考「遇見那個人，我能有什麼成長」，來扭轉這場相遇是不幸的想法。 ・在日記寫下稱讚「原本無法喜歡的人」的言語，就能慢慢改變對他的反感。 ・開會前，在心中對每個人說「謝謝」，散發正向的意念，減緩因意見對立所造成的心煩意亂。 ・分手也別說出殘忍的話，替未來留餘地，有時和解會出現在十年後。 | | |

| | | | |
|---|--|--------|------------|
| 2 | | | |
| 書名 | 正義的霸凌：主管、熱心鄰居、好心同事、家人--這些人的「好意」反而讓我 很受傷,我該怎麼回應反擊? | 北市圖索書號 | 177.3 4844 |
| 作者 | 梅谷薰著；鄭舜瓏譯 | | |
| 出版者 | 大是文化 | | |
| 出版時間 | 2017 年 | | |
| 作者簡介 | | | |
| <p>梅谷薰</p> <p>1954 年生，東京大學醫學院畢業。為內科醫生，以及日本身心醫學會會員、日本精神神經學會會員。同時從事憂鬱症、適應障礙等精神失調的治療。以日本醫師協會認定開業醫師的身分，從上市櫃公司到 IT 企業，在各個職場進行壓力檢測，以及憂鬱症的復職指導等活動。</p> | | | |
| 內容簡介 | | | |
| <p>◎主管是磨練我，還是踩著我往上爬？</p> <p>有毒主管獨吞功勞，過錯丟給部屬扛。有這種主管，該怎麼辦？</p> <p>作者教你三種策略來應付，總之，就是不要馬上對他說「不」。</p> <p>◎居住正義，社區主委的標準跟你不一樣</p> <p>價值觀不同的主委，會抱持偏頗的正義感，拉攏你的左鄰右舍干涉你。</p> <p>怎麼裝潢、門口怎麼擺，甚至門窗怎麼開、哪些人造訪你家，他們私下都有話講。</p> <p>偏偏你越是看起來幸福，越最容易成為下手的目標。怎麼辦？</p> <p>◎喜歡一個人，很正常。但我怎麼覺得受到騷擾，甚至跟蹤？</p> <p>被人仰慕嗎？每天在同一個地方等妳、送禮物、傳簡訊……</p> <p>先別開心，因為很容易演變成被跟蹤與騷擾，</p> <p>許多單戀者認為自己已展現那麼多誠意，妳也應該要有所回應。</p> <p>怎麼對付？先增加自己每日同行的夥伴。找伴，絕不落單。</p> <p>◎面對那些折磨我的人，我怎麼辦？</p> <p>公司裡的猴王老闆、心理變態主管、還有小官吏型的同事……我該如何面對？</p> <p>祕訣是分割處理，把巨大的困難拆成小部分來對付。</p> <p>那面對不能分割的家人呢？連作者都承認，來自家人的霸凌才是終極考驗</p> <p>本書提供人格異常者檢測表，讓你更了解自己，也能提防他人，拿回自己人生的主導權。</p> | | | |