

# 《相處的技術》

## 图书基本信息

书名：《相處的技術》

13位ISBN编号：9789869021333

10位ISBN编号：9869021336

出版时间：2014-2-24

出版社：大樂文化

作者：久保俊博

页数：240

译者：侯詠馨

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《相處的技術》

## 內容概要

你每天眼睛打開，一定得跟這十二種人相處：

落落長、爐小小、不長腦、太主觀、沒帶眼睛、沒開耳朵、說話跳躍、爛軟阿諛、畫大餅、太計較瑣事……

沒有人完美，人都有症頭、罩門，

心理學家教你套用口語模式、思考模式與行為模式，

搞定任何人，任何人你都能好相處！

你一定遇過這種人，他很可能是你的朋友、同事、親人，一定得相處，但個性有些地方真讓人受不了

——  
喜歡長篇大論，從頭說到尾，該怎麼辦：你就笑著說「不好意思，我比較想知道你的結論。」  
每件事都尋求別人的同意與理解，自己不思考：你就模仿對方發問的表情動作（蠢像），他就會冷靜下來。

主觀意識強烈，老是強迫別人接受自己想法：別急著回話，你得找出對方盲點，提出自己的見解。

說話不喜歡直視對方：你就坐在他的旁邊，跟他說話。

凡事想要討好別人，無法做出決定：坦白告訴他，「現在最好聽我的」。

按照自己步調，影響團隊工作的人：明確交辦工作，表明責任歸屬。

窮追猛打的人：你得明確表達你的底限，「能夠做到的事」與「不能做到的事」。

話題跳躍，找不到重點的人：插話，讓他的注意力重新回到你身上。

一有靈感就要採取行動的人：告訴他基本原則，提供自主空間。

跟怕麻煩的「爛軟」人一起工作時：請說「我來做，改天請我吃飯！」欣然接下工作。

喜歡草率做出結論的人：先引起對方的興趣，「只能透露一點點」。

老是愛問「為什麼」，追根究柢的人：提供書面資料，交代事情經過。

喜歡天馬行空畫大餅的人：讚美對方，然後盡快離開。

事事想要糾正你的人：盡到你的義務，以毅然的態度面對他

本書就是要教你搞定各種難纏的個性，跟任何人都能好相處！你在和同事、同學、朋友相處的時候，是不是常常因為對方的行事作風跟你不同，覺得難以忍受？與其忍受不愉快的相處時光，不如理解自己、了解對方，擬定應對策略，讓不喜歡或不擅長應付的人變成我們的同伴，成為互助互惠的美好相遇。

作者在過去十五年間，與兩萬多人面談。分別將每個人的口頭禪、行為模式、對事物的看法建檔，根據這個資料庫，歸納出十二種人物類型，只要利用這套工具，每個人都能輕易剖析自己與對方的個性。

。

判斷人物類型的三個步驟：

【步驟1】對方的口語模式為「線思考型」、「點思考型」，還是「面思考型」？

【步驟2】對方的思考模式是「願望取向派」，還是「風險取向派」？

【步驟3】對方的行為模式是「率先行動派」，還是「率先規畫派」？

依三個步驟判斷對方的口語模式、思考模式及行為模式後，你就能掌握對方的行事風格，找出相處之道。本書介紹了十二種人物類型：

一、線思考型人物：喜歡從頭講到尾

前進型人物：擁有不斷前進的精神

怕寂寞型人物：怕寂寞，喜歡和人們接觸

多嘴型人物：愛說話，很重視信賴關係

執著型人物：隨時隨地都很執著，堅持到底

二、點思考型人物：先講結論，只說重點

不浪費時間型人物：不喜歡浪費、追求效率

晚一點再說型人物：總是把自己逼到絕境，抗壓性強

慎重型人物：慎重考慮後才行動

就是這樣型人物：主觀意識強，有自己的行動方針與原則

## 《相處的技術》

三、面思考型人物：話題總是不斷跳躍

先試試看型人物：喜歡馬上嘗試

急性子型人物：不擅長專注及等待，但有責任感

宇宙型人物：思考超越現實、無法捉摸，但直覺敏銳

要做就做到底型人物：不做就都不做，要做就做到底！

接受自己與別人的差異，就能理解自己的處境與狀態；掌握自己和對方的個性，就能理解別人對你的觀感。從「口頭禪」「想法」與「行動」中，判讀對方的思考模式，用十二種人物類型判斷對方的性格，就能找到在職場、學校和家庭中，無往不利的人際相處方法，跟任何人都有好交情，你也是人見人愛的超級人氣王！

好評推薦

超人氣職場部落客 馬克

行為心理溝通專家 裘凱宇 熱情推薦

# 《相處的技術》

## 作者簡介

久保俊博 (Kubo Toshihiro)

出生於大阪。心理諮商師。一般社團法人核心心理協會代表理事。

1988年創立家具修復公司。因業務需求，學習了行動心理學、認知心理學。1998年，由於私交好友自殺，在經營公司的同時，也開始提供諮商服務。受理對象眾多，上至經營者，下至家庭主婦，他察覺許多人因為不了解自己而煩惱，於是決定開發一套自成的分析方法。

久保俊博蒐集面談者的口頭禪、行為模式與個性特質等，分析了兩萬多人的資料。後來使用十二種人物類型，也就是本書的基礎，開發了「核心心理學」。每個人都能輕易的掌握自己與對方的性格與應對方式，這是一套有效改善人際關係的方法。

由於具有明確的建議與效果，旋即在企業與個人之間口耳相傳，上門求助者與日俱增，為了推廣這套方法，2006年他成立一般社團法人核心心理協會，承攬人才培育與員工教育。提供多種課程，包括新進員工訓練及培育經營幹部。

以培訓溝通顧問及改善人際關係為主題，每年辦理一百二十餘場講座，個人諮商件數每年達兩千件以上，在改善人際關係方面貢獻良多。獲得顧客高度好評，諸如「我現在更有自信，也能認同別人了」、「我現在可以跟別人相處得更好了」、「公司的氣氛改善了」等。

著有《三種問法改善九成的工作》（德間書局）。

譯者簡介

侯詠馨

輔仁大學日本語文學系畢業。誤打誤撞的走上譯者之路，才發現這是自己追求的人生。喜歡透過翻譯看見不同的世界。現為專職譯者。

## 書籍目錄

前言 理解差異，跟誰都能好相處

第一章 這個人到底在想什麼？

1 為什麼他會這樣想？

2 從口語模式的差異，看出他的思考方式

什麼是「口語模式的差異」？

思考方式不一樣，行事作風大不同

線思考型人物愛用「接續詞」

點思考型人物愛用「歸納詞」

面思考型人物愛用「擴展詞」

3 從思考模式的差異，看出對於未來的預設

思考模式分為「願望取向派」及「風險取向派」

從對於未知事物的反應，就可以看出他的心態

4 行為模式的差異，來自每個人的先天性格

你是「率先行動派」，還是「率先規畫派」？

率先行動派：一邊行動一邊規畫

率先規畫派：謹慎思考後才行動

第二章 認識12種人物類型

1 掌握12種人物類型，你的觀感大不同

2 三步驟，判斷他是哪種人

3 線思考型人物：喜歡從頭講到尾

前進型人物：擁有不斷前進的精神

怕寂寞型人物：怕寂寞，喜歡和人們接觸

多嘴型人物：愛說話，很重視信賴關係

執著型人物：隨時隨地都很執著，堅持到底

4 點思考型人物：先講結論，只說重點

不浪費時間型人物：不喜歡浪費、追求效率

晚一點再說型人物：總是把自己逼到絕境，抗壓力很強

慎重型人物：慎重考慮後才行動

就是這樣型人物：主觀意識強，有自己的行動方針與原則

5 面思考型人物：話題總是不斷跳躍

先試試看型人物：喜歡馬上嘗試

急性子型人物：不擅長專注及等待，但有責任感

宇宙型人物：思考超越現實、無法捉摸，但直覺敏銳

要做就做到底型人物：不做就都不做，要做就做到底！

第三章 面對不同人物類型，應對有訣竅

1 與線思考型人物相處，你有七種回應方法

2 線思考型人物可以這樣做

點思考型人物看線思考型人物：不知道該跟他說些什麼

面思考型人物看線思考型人物：覺得他很煩

3 與點思考型人物相處，你有七種回應方法

4 點思考型人物可以這樣做

線思考型人物看点思考型人物：很冷淡

面思考型人物看点思考型人物：拘泥小事，器度很小

5 與面思考型人物相處，你有七種回應方法

6 面思考型人物可以這樣做

線思考型人物看面思考型人物：講話跳太快，聽不懂他在說什麼

點思考型人物看面思考型人物：老是在畫大餅

## 第四章 真誠面對自己，就能理解他人

- 1 運用避雷針原理，就可以減輕壓力
  - 2 接受會「討厭別人」的自己
  - 3 接受「差異」的小訣竅
  - 4 肯定自己，就能喜歡別人
  - 5 所有的作為都會回到自己身上
- 後記 接受差異，建立互助互惠的關係

# 《相處的技術》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)