

毒型人物



[毒型人物_下载链接1](#)

著者:貝納鐸．史達馬提亞斯

出版者:方智出版社股份有限公司

出版时间:2013-7-25

装帧:平装

isbn:9789861753201

阿根廷暢銷25萬冊、西班牙非文學類暢銷榜第一名

人生的成就，90%來自於你應付棘手人物的能力！

本書教你巧妙處理人際難題，從此不再受人左右！

你知道你的人際關係有毒嗎？

小心，「毒型人物」無所不在！

不懂得防毒之道，輕則毀了你一天，重則毀掉你的美好人生。

碰到毒型人物，千萬別忍！

本書助你徹底透視、擺脫13種人際毒害！

人的一生中，總得跟一些問題人物打交道。問問身邊的人，誰沒碰過見不得別人好的朋友、處心積慮扯人後腿的同事、自以為可以24小時差遣員工的霸道老闆……遇到這些「毒型人物」，你總是忍氣吞聲嗎？小心，你越忍，他們就越毒，甚至讓你也變毒！你可知道：

- ．遇上控制狂，不妨先讓他控制
- ．若有人想扯你後腿，看著他並面露微笑就能搞定
- ．如果有人跟我們講別人的八卦，別當傳聲筒，讓八卦王自己先露餡
- ．面對抱怨狂，千萬別張嘴！

本書要教你透視13種毒型人物特質，你可以從最喜歡的篇章開始閱讀，或從你最痛恨的毒型人物那章開始讀起，你將在本書的敘述學會運用正面的解決心態、播種法則和專注法則，來化解常見的13種人際毒害，從此不受他人左右。

書中每一章都詳盡介紹「透視毒型人物的方法」，搭配「毒害指數測驗」、實用的「解毒密技」、發人深省的小故事與犀利的「名人語錄」，讓你瞬間解毒，輕輕鬆鬆擺脫人際煩惱，在人生、職場、情場、朋友圈及親子關係中，拿回快樂人生的自主權。

★解毒語錄★

- ．諸事不順時仍能面帶微笑者，早已思考過要把愧疚加諸在誰身上。（瓊斯法案）
- ．忌妒我們的人數，確認了我們的能力。（王爾德）
- ．只有平庸的人才會永遠處於最佳狀態。（毛姆）
- ．不是所有人都會複述他們聽來的謠言，有些甚至會改編得更精采。（無名氏）
- ．有些人真是可憐，窮得只剩下錢。（無名氏）
- ．切勿自吹自擂，應由他人誇讚你。（《箴言》）
- ．有些人一天到晚來來去去，其實哪裡都去不了。（西班牙詩人安東尼奧．馬恰多）
- ．小孩的驕傲在於他們總是談論自己；大人的驕傲則是絕口不提自己。（伏爾泰）
- ．若有補救之道，你為何仍抱怨連連？若已無藥可救，你為何還要抱怨？（東方諺語）
- ．人不是只靠說話過日子，有時候，一個人得把話吞下去才行。（阿德萊．史蒂文生）
- ．失去夢想，可能也會失去理智。（滾石合唱團）
- ．世上你唯一能夠改變的是你自己，而這件事情能讓世界截然不同。（歌手雪兒）

作者介绍:

貝納鐸．史達馬提亞斯（Bernardo Stamateas）

曾是阿根廷前總統基賀納的御用文膽。早年專研心理學和神學，獲得雙碩士學位之後，另對兩性議題產生興趣，於是又追隨知名心理學者研讀了性學。在心理學領域繞了一圈之後，他終於明白自己真正的興趣所在：幫助別人過得更快樂。因此，他創立教會，成了全國知名的演說家和佈道家。

目录: 前言 跟毒型人物劃清界限

第一章 怨東怨西過日子

你是怨言收藏家嗎？

逃避心態讓人一事無成

透視抱怨狂

【解毒密技】創造不抱怨的生活

怨言的四種等級

【解毒密技】如何應付抱怨狂

第二章 處心積慮扯你後腿

最毒的毒型人物

透視扯人後腿者的進攻模式

透視扯人後腿者的性格

扯人後腿者，過去也曾經是苦主？

捍衛你的英雄基因

別把有毒話語當聖旨

不正面衝突，也不要冇樣學樣

【解毒密技】應付扯人後腿者的訣竅

第三章 言語暴力出口傷人

喚醒人人心中的惡魔

撩起他人的恐懼，鞏固自己的威權

言語暴力的特色

停止擔憂，專注在目標上

【解毒密技】應付言語暴力者的祕訣

透視言語暴力的策略

以退為進

日常生活中的暴力

擺脫羞辱和言語暴力

遠離言語暴力的八個思考

第四章 專橫上司盛氣凌人

別把員工當奴隸

拿捏行使職權的界限

【解毒密技】如何成為成功的領導者？

為什麼我就不行？

擁有一份職業，而不是一份差事

第五章 流言蜚語無處不在

你可能也是流言的共犯

散布謠言的三種定律

透視謠言的類型

【解毒密技】徹底擺脫流言的毒害

第六章 處心積慮控制狂

控制狂的慣用伎倆

透視控制狂的特質

【解毒密技】如何擺脫控制狂
別為了當濫好人而犧牲自己

第七章 不平衡的變態人格

人格變態無所不在

透視心理變態者的特質

【解毒密技】人格變態者常用的伎倆

把人格變態者當空氣，才是上策

第八章 見不得別人好

擁有別人的成就，人生就會幸福嗎？

忌妒讓人無法成為自己生命的主角

測試你的忌妒指數

忌妒之前，先看看別人付出的努力

【解毒密技】用讚賞取代忌妒

第九章 表裡不一假面人

脫下借來的身分，成為真正的你

【解毒密技】將偽裝的心力轉換為成功的燃料

與過去揮別，擺脫受害者角色

只有自己才能給自己安全感

用正向話語守護夢想

第十章 沒有人比我更優秀

過分自負，就沒有進步的空間

【解毒密技】透視自大狂

第十一章 疑神疑鬼的神經質

透視神經質個性

【解毒密技】神經質的矛盾情結

在自我否定之前，搶先開創幸福

第十二章 庸碌苟且過一生

從重視自己開始一天的生活

別讓自己甘於平凡

為什麼要那麼辛苦？現在這樣就很好了

千萬別一個人吃午餐

【解毒密技】務必和平庸及妥協斷交

恢復凝視內心的目光，放手一搏

第十三章 千錯萬錯都是我的錯

別讓愧疚感壯大

愧疚是一種原罪？

別用自責開始每一天

取悅自己才是人生要務

一切就看你怎麼想

不要把別人的錯算在自己頭上

測試你有多愛自我犧牲

【解毒密技】擺脫愧疚和負擔

第十四章 語言的力量

能開口說「不」，才擁有健全心態

我提出的要求，我才接受

【解毒密技】具有療愈作用的「不」

傾聽的智慧

有效的談話，正面的語言

第十五章 不再受他人左右

你交往的朋友決定你的前途

辨別外界的雜音

心靈捕手vs.致命關係

有計畫地建立黃金友誼

透視職場加害者

別把情緒決定權交給別人
毒性人物也能成為成功的助力
樂意付出的播種法則
【解毒密技】徹底擺脫毒型人物
．．．．．[\(收起\)](#)

[毒型人物_下载链接1](#)

标签

社會學

人際

西洋

心理学

人際管理

人格分析

5

评论

set上我的墊板 一小時看完 我就是毒型人物

认识自我，肃清身边拥有毒型人格的人

[毒型人物_下载链接1](#)

书评

[毒型人物_下载链接1](#)