

反人脈學



[反人脈學 下载链接1](#)

著者:小玉步

出版者:大樂文化

出版时间:2014-3-31

装帧:平装

isbn:9789868665118

【日本商業類暢銷書第一名】不刻意討人歡喜、不接手機不回電、不參加聚會……
33歲的小玉步刪減人脈關係，反而上班、創業、生活樣樣成功。

他告訴你19個原則，整理人際關係、讓好夥伴現身，

3步驟吸引貴人主動來，輕鬆做自己，賺進好幾億。33歲的日本商業奇才小玉步，在公司擔任業務和行銷人員時，績效名列前茅，榮獲社長獎；他同時在網路上經營副業，一年收入超過1億日圓；甚至還玩樂團、在路上表演時被人發掘進入娛樂圈。後來他創業

，更創下三年賺進7億的驚人營業額。他怎麼辦到的？

不尋常的是，小玉步不理會80%以上的郵件，手機響了不一定接，也不常回電話，甚至不參加應酬，不和人閒聊五四三，總是準時上下班……。這種「反人脈學」的行為，看起來不合常理，反而讓他同時擁有財富、自由、好夥伴和貴人。從超業到超級個體戶，小玉步這樣做為什麼奏效？

他以前用「傳統的人際關係技巧」，努力做好人，希望自己人見人愛，結果壓力累積到對主管大爆發；後來，在意外被刪除一千筆聯絡人資料之後，卻發現原來自己只需要與十七個人聯絡往來……。小玉步以親身經驗，揭露「反人脈學」的原則與方法，幫你找出真正適合自己的人事物，把時間和金錢花在重要的人際關係上，使工作和生活更有效率，輕鬆創造更多成果，在競爭中脫穎而出。實踐「反人脈學」的第一步，就是斬斷多餘的人際關係，讓你不會被繁瑣的交際所摧毀：別想當「好人」：盡可能達成所有人的願望，只會讓自己虛偽又痛苦。

不要陪笑臉，討好主管：虛情假意的附和奉承，讓你無法坦白說出想法。

說出自己想說的話：擁有「自我基準」，就不會因為別人言論而動搖。

不要逞強接受不合理的工作：你不能只想當個「好使喚的部屬」。

不提早上班，也不浪費時間而加班：為了工作而工作，有這個必要嗎？

中午不參加部門聚會：每天都見面，中午還得「在一起」？

下班不用打招呼：把該做的事做完，盡速悄悄離開辦公室。

一離開辦公室就關閉你的「員工模式」。你的人生可不能只有工作。

刪掉所有的點頭之交：「總有一天會用到」的人脈，就像不穿的衣服會發霉。但是，凡事不可能全靠自己完成，小玉步指點你怎樣找到真心夥伴，建立實用人脈：

決定事業成敗的關鍵，不在於「做什麼」，而是「和誰共事」。

真正的夥伴，是與你價值觀相同、和你分享個人嗜好的人。

雙贏是不切實際的幻想，「一贏一輸」還能彼此包容的關係，才值得維繫。小玉步更用一張表格，教你分辨出自己真正想做的事，盤點人際關係。透過三步驟，吸引貴人主動找上門：

一、大量吸收：積極體驗，讓你的言談、部落格或電子報，充分展現獨家資訊。二、付諸行動：採取動態模式，展現你的獨特風格，別害怕被批評。

三、讓自己被看見：利用臉書、推特等網路媒體，輸出你的想法與行動。運用「反人脈學」的原則與方法，再也不必苦惱怎樣才能「跟誰都能聊不停」、「到哪裡都受歡迎」、「跟不善應付的人打交道」，反而能吸引無可替代的好友、擁有共同夢想的夥伴、事業合夥人，以及人生伴侶。讓你自由與財富一次到手，家庭、事業與人生全面成功。

作者介紹：

小玉步，Frontline Marketing Japan股份有限公司社長。1981年出生於日本秋田縣。新潟大學畢業後，進入Canon Marketing

Japan公司。因個人興趣，就業後持續參加樂團活動；在街頭演唱時，引起音樂界人士注目，2009年以上班族的身分正式出道。同時期，在公司獲得社長獎，被調派到明星部門——行銷部，負責數位相機的國內行銷。之後，公司得知他的網路副業收入超過一億日圓，在2011年遭到解雇。

Frontline Marketing

Japan以網路從事多角化經營，主要是販售數位內容，同時提供酒類網購、美容皮膚科諮詢、美容院攬客服務，著作有《即使被炒魷魚，我還是一年賺一億》《假面社畜的建議》等。

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，譯作有《相處的技術》。

目錄: 序言 顛覆人脈常規，反而自由與財富都到手

第1章 斬斷多餘的人際關係，才能改善生活品質

失去手機聯絡人資料

人際關係整理術，改善人生效能

1 不用委屈自己，勉強當「好人」

2 不要刻意關懷別人，看別人的臉色

3 辦公室閒言閒語，是你進步的證據

4 不要逞強接受不合理的工作安排

5 不提早上班，也不要浪費時間加班

6 安靜下班，別跟同事說再見

7 一離開辦公室，關閉你的「員工模式」

8 無法說出自己想法的真正原因

9 討好主管，只是讓你的人生被剝奪

10 午餐聚會浪費時間，干擾休息

11 電子郵件太氾濫，電話聯繫快又有效

12 不講理的公司制度，你要懂得拒絕

13 同業交流會和業務聚會，別去

14 「說不定」「總有一天」的關係會發霉

15 沒必要的關係，花錢也要一刀兩斷

16 「我跟你很熟嗎？」收到非預期喜帖時

17 雖然是上班族，你不用自我設限

18 壓抑自己，避免衝突，有這個必要嗎？

19 建立順其自然的人際關係

第2章 不必要的人際關係，搶走了你的人生幸福

和不相干的人牽扯，只會消耗你的精力

傳統的人際關係術，讓人鬱卒又有壓力

告別虛偽形象，收入飆升二十五倍

人際交往的捷徑，是什麼？

想在職場存活，不是靠關係

當好人，不會成為勝利者

無用的餐會酒宴，一年浪費一四四小時

充實自己，打造你的必備武器

阻礙夢想的夥伴，你需要嗎？

與伴侶相處的時間，不能犧牲

人生只有一次，你得做出選擇

讓人們自然而然地聚集到你身邊

所以，千萬別怕被人討厭

我該把焦點放在哪些人事物？

第3章 你的真正夥伴是誰？他在哪裡？

1 如何找到真正的夥伴

一個人能夠獨力完成的事，非常少
找到真正的夥伴，關鍵在於？
這樣做，就能創造邂逅機會
適合的夥伴，每個人都找得到
你的魅力，來自讓你興奮的事情
2 永續的人際關係，是什麼？
金錢不會帶來真心交流
雙贏只是一種幻想
真心的關係，容許有贏有輸
3 優質人際關係，不用主動追求
人生的轉機，來自貴人青睞
怎樣掌握機運的種子？
我創業，三次躍進的契機
不要認定：「我不可能做到」
得社長獎，源自贏得貴人信賴
讓直屬主管站在你這邊
貴人主動找上門，前提是？
巴望與名人見面，沒人記得你
只是說過話，別誤認有交情
成為貴人的頂尖學生
擴展人際關係，要先搞清楚……
只與你喜歡的人來往
人生的極致：只做自己想做的事
第 4 章 吸引貴人，需要行動計畫
精簡聯絡人，找到想做的事，如何辦到？
徹底玩樂，孕育全新關係
讓貴人找上你，只要三步驟
別放棄信念，真實故事給證明
徹底展現自己，吸引目光
排除曖昧的事物，坦白表達真心話
獲得別人認同，真正的重點是？
改變現況的唯一方法是，改變你自己
針對想做的事，立刻採取行動
人生的工作，其實是「忠於自我」
幸福的螺旋，該從哪裡開始？
此時與此地，絕非你的一切
超越兩種恐懼，你會更成功
後記 人生是自己的，不是別人的
• • • • • (收起)

[反人脈學 下载链接1](#)

标签

交际

沟通

心理学

人际管理

日本社科

启.

评论

得益匪浅

很有意思的一本书

蛮好的一本书，是人脉方面的近藤理的概念，以自己的需求为中心，值得看看

自救书

[反人脈學_下载链接1](#)

书评

[反人脈學_下载链接1](#)