

好人，你可以不吃虧



[好人，你可以不吃虧_下载链接1](#)

著者:和田秀樹

出版者:商周出版

出版时间:2009-7-7

装帧:平装

isbn:9789866472978

專為好人量身打造，不失衡的人際關係經營術！

害怕惹對方討厭，無法當面拒絕別人的請託；

不希望「別人」說閒話，勉為其難做自己不喜歡的事；

強烈的完美主義，總是要求最好，不容易開心；

無法說出真心話，覺得自己老是吃虧；

溝通時常常預設立場，東想西想，遲遲無法採取行動；

你常常如此嗎？

「失衡的」好人狀態，在日常生活裡不斷上演著，逐漸侵蝕你的開心能量。

請不要輕忽這個事實，依據本書作者十多年的執業經驗，因為心情鬱卒，尋求精神科醫師協助的，百分九十以上都是『好人』！

作者從心理學、精神醫學觀點切入，釐清「好人」的「七大典型」，揭示這類型的人最常見的「十二種思考模式」，並分別從整體人際關係、異性交遊、職場倫理、親子關係等方面切入，教導「好人」們如何在「表明真意」和「與人為善」之間取得平衡。

解答好人心中的八大苦惱，專為好人量身打造的人際關係經營術！

當好人要「挑對象」：別怕眾人討厭自己，情誼重質不重量；

當好人要「降標準」：沒有「完美」這回事，要懂得「容錯」；

當好人要「有底限」：認清自身弱點，藉適當技巧避免受騙；

當好人要「堅守原則」：立場穩固，才能令人信服、贏得尊敬；

當好人要「適時扮黑臉」：放眼長遠大局，救別人也能救自己；

當好人要「勇於自我表達」：讓對方明白你的心意，才能尊重你；

當好人要「化想像為行動」：空想太多是自己嚇自己，放手去做！

誠實，是最好的政策。真心，才能真正的溝通。懂得「微調」個性、建立自信，不需要變成「壞人」或「小人」，好人也可以不吃虧！

作者介绍:

和田秀樹 (Hideki Wada)

1960年出生於日本大阪，東京大學醫學部畢業。曾擔任東京大學附屬醫院精神神經科助理、美國卡爾梅寧格精神醫學校國際研究員，現為精神科醫師、國際醫療福祉大學大學部教授（專攻臨床心理學）、川崎幸醫院精神科顧問、一橋大學國際暨公共政策教育大學部客座教授、將心理學運用在商業領域的「和田秀樹協會」負責人、「綠鐵考試指導研討會」負責人。2005年獲正論新風獎。

主要著作有《痛快！心理學》（集英社）、《嫉妒學》（日經BP社）、《以貌取人》、《教育差距》、《別被「改革」所欺》（以上，PHP研究所）、《成人的學習法》（PHP新書）、《用功孩童的媽媽該做的事》、《成人的爭論必勝法》（以上PHP文庫）等。

目录: 自序

第一章「好人」真命苦！

因不善於拒絕，總是吃虧

立志成為擁有豐富人生的「好人」

「好人」的七大典型

認清「好人」評價的真正意義

把握兩大要領，人生不吃虧！

第二章「好人」為什麼人際關係受挫？

處處顧慮別人，人際關係還是不順遂

缺乏自信才會八面玲瓏

說真心話才能真正地溝通

困惑時，聽別人一句忠言
別怕惹人嫌，一定有人默默支持你
決定想討誰喜歡，並且付諸行動
「大家」太籠統，跟「特定的人」交朋友吧
受特定人士喜愛更能出人頭地
小泉純一郎結交為數不多卻有力的夥伴，建構長期政權
被重要的人喜歡就好，其他人討厭自己無妨
第三章 為什麼「好人」鬱鬱寡歡？
為什麼有心理疾病的「好人」不少？
許多「好人」具備「近憂鬱症性格」
完美主義者的惡性循環模式
「好人」左右為難時，容易將自己逼入絕境
容易導致心理疾病的十二種思考模式
越往壞處想，心情越低落
只看負面不看正面，容易招致別人不滿
負荷過重，導致身心俱疲
酒精攝取量增加會加速憂鬱症狀惡化
凡事八十分就好——找到可以說真心話的對象
為什麼「寅次郎」沒有精神病？
保持本色，享受人生
第四章 為什麼「好人」異性緣不佳？
害怕受傷，導致關係無法進展
說不出心意的男人，沒什麼異性緣
女性想要的是「只對自己體貼的男生」
顧慮太多而不誠懇的男性缺乏異性緣
別再當毫無判斷力、一味配合男方的女人
想要更接近對方？說出真心話吧！
吐苦水有時也能招致好感
適時表明立場，展現男子氣概
適時的拒絕，讓你更有魅力
第五章 為什麼「好人」未必是「好主管」？
「好主管」要懂得適時扮黑臉
逃避問題，會成為上司與下屬間的夾心餅乾
職場上盡量對男、女同事一視同仁
暴君型領導者容易使下屬的能力無法發揮
「共鳴型領導者」能發揮「好人」的優點
協助下屬成長、使其發揮能力，才是好主管
好主管應放眼長遠利益、挺身指出不當情事
下屬找你商量時，要誠心給予建議
磨練自身能力與品格，努力成為「好主管」
第六章 為什麼「好人」父母親子關係不融洽？
將小孩捧在手心上的「孝子」父母越來越多
小孩遭人欺負時，要跟他們一起克服問題
別為了一點小事就跟學校抗議
避免讓孩子養成「什麼事都怪別人」的壞習慣
培養孩子對人際關係的抗壓性，對日後有益
教育孩子要「認清現實」，才能提供實質助益
好父母應該讓孩子知道社會實際狀況
訂立比內心標準更為嚴格的家規
偶爾視情況演演戲，更能發揮管教效果
確實告誡孩子「說謊會反過來害到自己」
小孩坦承自己犯錯時，父母應以稱讚代替斥責
教小孩懂得感謝、對父母抱持感恩之情
訂出預算，訓練孩子控制欲望以及做選擇

不要凡事都想圓場，偶爾跟小孩對立也無妨
學校是出社會前的訓練場，在校生活並非萬事美好
就算令孩子討厭也要堅守立場和原則

第七章「好人」如何避免受騙？

多方觀察以做出冷靜的判斷，避免受騙上當
量力而為、適時拒絕，才不會成為騙子眼中的肥羊

過於相信別人、毫不起疑心的人容易受騙

揚棄「人性本善」的觀念，接受人的複雜度

不擅長拒絕的人必須一開始就說「不」

練就懷疑的技巧，經常思考其他可能性

立場「於法有據」時，要善加利用法律自我保護

第八章 怎麼樣表達自己的意見？

「自我表達」不是壞事

不善於自我表達的人，要多打草稿練習發言

善用「商量語氣」表達自己的見解

「事前溝通」有助於有條有理的表達意見

善於自我表達的人也善於傾聽

「好人」可以一邊吐苦水、一邊說出意見

拿出勇氣說該說的話

明確地主張，避免大家掉入危機狀況

第九章 發揮「好人」優勢贏得幸福

旁人容易接受「好人」鼓起勇氣說的話

領導者必須是「好人」，他人才會信服、追隨

長期來看，「好人」其實不吃虧

「誠實」是最好的對策

珍惜「好人」的優點，並稍做微調

．．．．．[\(收起\)](#)

[好人，你可以不吃虧 下载链接1](#)

标签

心理学

心理

励志

自我完善

广播读物

立志

日本文学

心灵

评论

正确的认识自己，做一个合适的好人。

我是个好人。我父母也是好人。鉴定完毕。

书摘

放弃让每个人都喜欢你的想法

还不错，一些基本观点可以接受

[好人，你可以不吃虧_ 下载链接1_](#)

书评

1放弃让每个人都喜欢你的想法
2尽力让自己成为一个有特色的人，而不仅仅是一个好人 3只在意自己好朋友的喜好
4好人，喜欢把责任揽在自己身上，又喜欢用负面的角度看待事件，心理压力很大
5好人通常以骗盖全，悲观，低估自己，世界观非黑既白，把事情都揽到自己身上的思考模式 6...

这本书总体来说还是很不错的，看的出作者也确实是位心理学的权威。
我一直就是一位书中提到的“老好人”，但看这本书之前，我总是觉得做好人怎么老是自己吃亏呢？也时不时的发牢骚，心想“不做好人了，做好人真累”。
但可能是我天性是好人吧O(∩_∩)O，总也忍心不去做“坏人...”

[好人，你可以不吃虧_下载链接1](#)