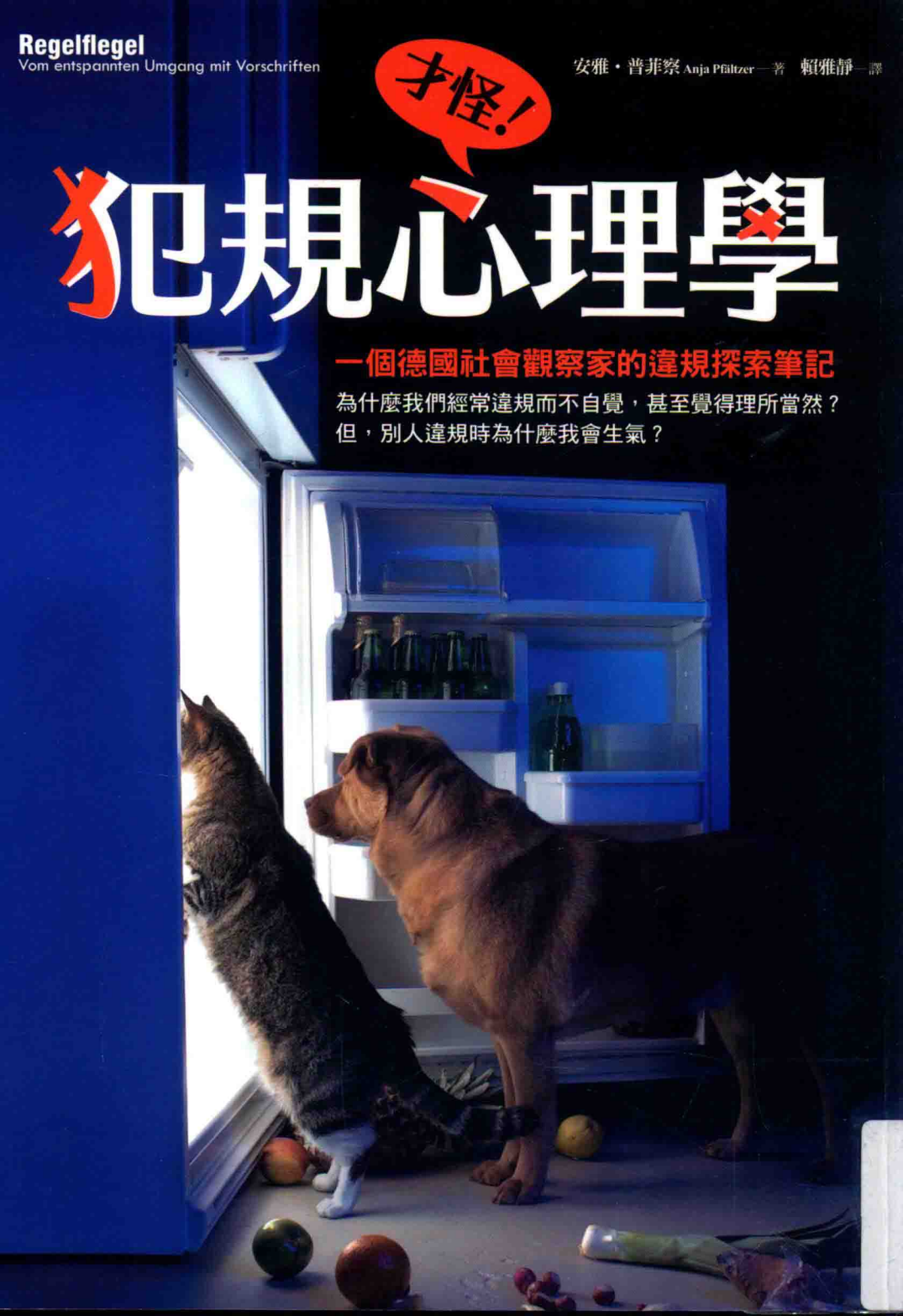
Regelflegel
Vom entspannten Umgang mit Vorschriften

安雅・普菲察 Anja Pfältzer—著　賴雅靜—譯

才怪！犯規心理學

一個德國社會觀察家的違規探索筆記

為什麼我們經常違規而不自覺，甚至覺得理所當然？
但，別人違規時為什麼我會生氣？



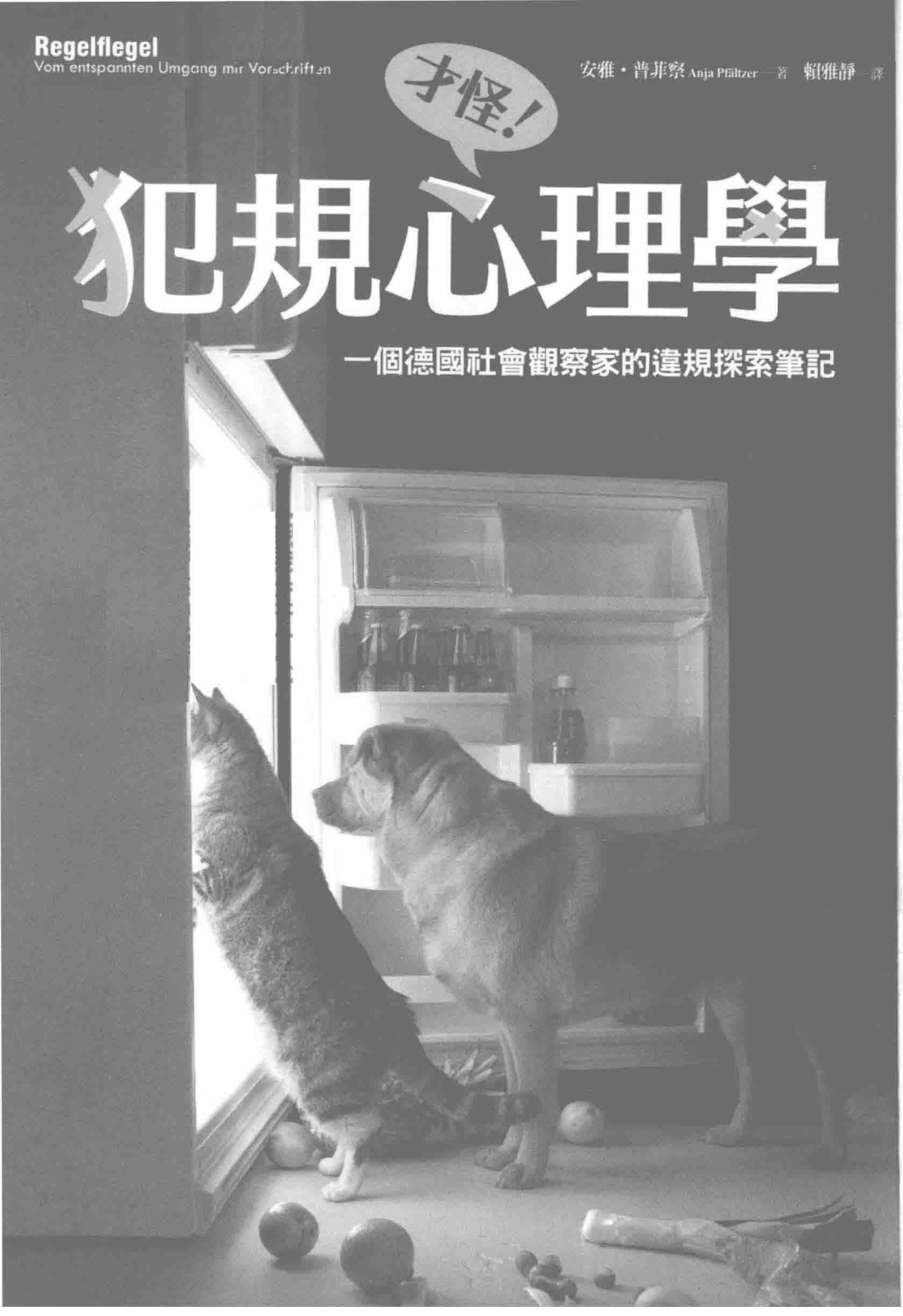
Regelflegel

Vom entspannten Umgang mit Vorschriften

安雅・普菲察 Anja Pfältzer 著　賴雅靜 譯

才怪！犯規心理學

一個德國社會觀察家的違規探索筆記



犯規心理學
一個德國社會觀察家的違規探索筆記
Regelflegel:Vom entspannten Umgang mit Vorschriften

作　　者　安雅・普菲察 (Anja Pfältzer)
譯　　者　賴雅靜
特約編輯　洪芷霆
封面設計　巫麗雪
內頁排版　陳姿秀
行銷企劃　林芳如
行銷統籌　駱漢琦
業務發行　邱紹溢
業務統籌　郭其彬
責任編輯　賴靜儀
副總編輯　何維民
總　編　輯　李亞南

發　行　人　蘇拾平
出　　版　漫遊者文化事業股份有限公司
地　　址　台北市松山區復興北路 331 號 4 樓
電　　話　(02) 27152022
傳　　真　(02) 27152021
讀者服務信箱　service@azothbooks.com
漫遊者書目　www.azothbooks.com
漫遊者臉書　www.facebook.com/azothbooks.read
劃撥帳號　50022001
劃撥戶名　漫遊者文化事業股份有限公司
發　　行　大雁文化事業股份有限公司
地　　址　台北市松山區復興北路 333 號 11 樓之 4
香港發行　大雁（香港）出版基地・里人文化
地　　址　香港荃灣橫龍街 78 號正好工業大廈 22 樓 A 室
電　　話　852-24192288、852-24191887
香港電郵　anyone@biznetvigator.com

初版一刷　2014 年 12 月
定　　價　台幣 260 元
ISBN　978-986-5671-23-5

版權所有・翻印必究（Printed in Taiwan）
◎本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司更換。

© 2010 by Gütersloher Verlagshaus, Gütrsloh, in der Verlagsgruppe Random House Gmbh, Münchern.
Complex Chinese language edition published in arrangement with Gütersloher Verlagshaus through CoHerence Media.
Complex Chinese language edition copyright © 2014 by Azoth Books Co. Ltd.

國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

犯規心理學：一個德國社會觀察家的違規探索筆記 / 安雅．普菲察 (Anja Pfältzer) 著；賴雅靜譯．－初版．－臺北市：漫遊者文化出版：大雁文化發行，2014.12
208 面；14.8×21 公分
譯自：Regelflegel: Vom entspannten Umgang mit Vorschriften
ISBN 978-986-5671-23-5 (平裝)

1. 行為心理學

176.8 103023699

目錄

關於這本書 2

第1章 我當然都遵守規定啦 13

至少大多如此

難以苟同籠統說法 15

真男人不愛煞車 17

取決於權力消長 18

女人同樣違規，只是方法不同 20

天下沒有不違規的人 21

規定多得很……違規的也不少 23

規定過於繁瑣易導致反感 25

規定這麼多，我哪記得住？ 28

矛與頓兩者兼得 29

現在請回答下列問題 32

有時錯誤需即時改正 36

我們往往也別無他法 38

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

第2章

為什麼我們經常違規而不自覺？ 41

真有這種規定嗎？ 42

測試你對規定的了解 44

有時我們就是不知道 47

訊息接收障礙 48

還有另一個理由 50

第3章

五種違規原因 53

原因①：反感 55

不想讓人控制 56／找個臺階下 58

原因②：誤判情勢 60

部分規定有其必要 61

原因③：其他人 63

魚幫水、水幫魚 64／向他人學習 66

原因④：刺激 69

原因⑤：成功率 71

目錄

第4章

違規是有意義的

至少當事人是這麼想的 …… 75

一眼就能看穿的藉口 …… 78

要或不要？ …… 81

請穿著正式服裝 …… 83

黃燈還算是綠燈，或是紅燈？ …… 85

落果散落的草地上——一名孤獨女人的心思 …… 87

第5章

別人違規時，我為什麼會生氣？ 89

生自己的氣 …… 90

注意：憤怒情緒淺析 …… 93

罪有應得 94

關鍵在於：誰生誰的氣？ …… 97

或者：誰最生氣？ …… 99

第6章

情節重大的違規事件

101 共同生活中大違規事件
如何脫離困境 105／有時沒做什麼也是種錯誤 107
有時口是心非可保平安 109
103 人在異國時大違規事件
培養敏銳洞察缺失的目光 113
111 我們德國人也可以有不一樣的表現
因時因地制宜的禮貌 117
千萬不要無緣無故地笑 119
115 等不及要離開
不懂別人的情趣 123
122 職場上大違規事件
誰跟誰聊 126
125 潛規則
謠言就這麼散播出去 130
129 如何杜絕情節重大的違規事件
施與受自由分配 136／同事間有潛規則 138／懂得原諒 139
133

目錄

第7章 違規會讓人孤獨？ 143
界限位置往往隨著情況改變 146
不隨波逐流，不向壓力屈服 148
複雜無比 151

第8章 我們都是違規份子 155
典型的德式作風？ 157
服從團體規定 159
凡事都有規定 160
增加更多規定？ 162
在安全範圍裡違規 163
合理、睿智、有意義的違規 165

第9章 我是哪種違規份子？ 169
違規分子類型評量表 176
評量

第10章

準備好了嗎？ 179

評量結果

O型　嚴守規定型 181

找尋志同道合人士一起評斷 183

V型　憧憬違規型 186

在恰當時機提出貼切評論 188

X型　權衡利害型 191

遵守自行詮釋後的規定 193

I型　足智多謀型 196

不必扭曲現事實即可達到目的 198

哎喲，我也是…… 201

幾個有趣的問題 203

Regelflegel

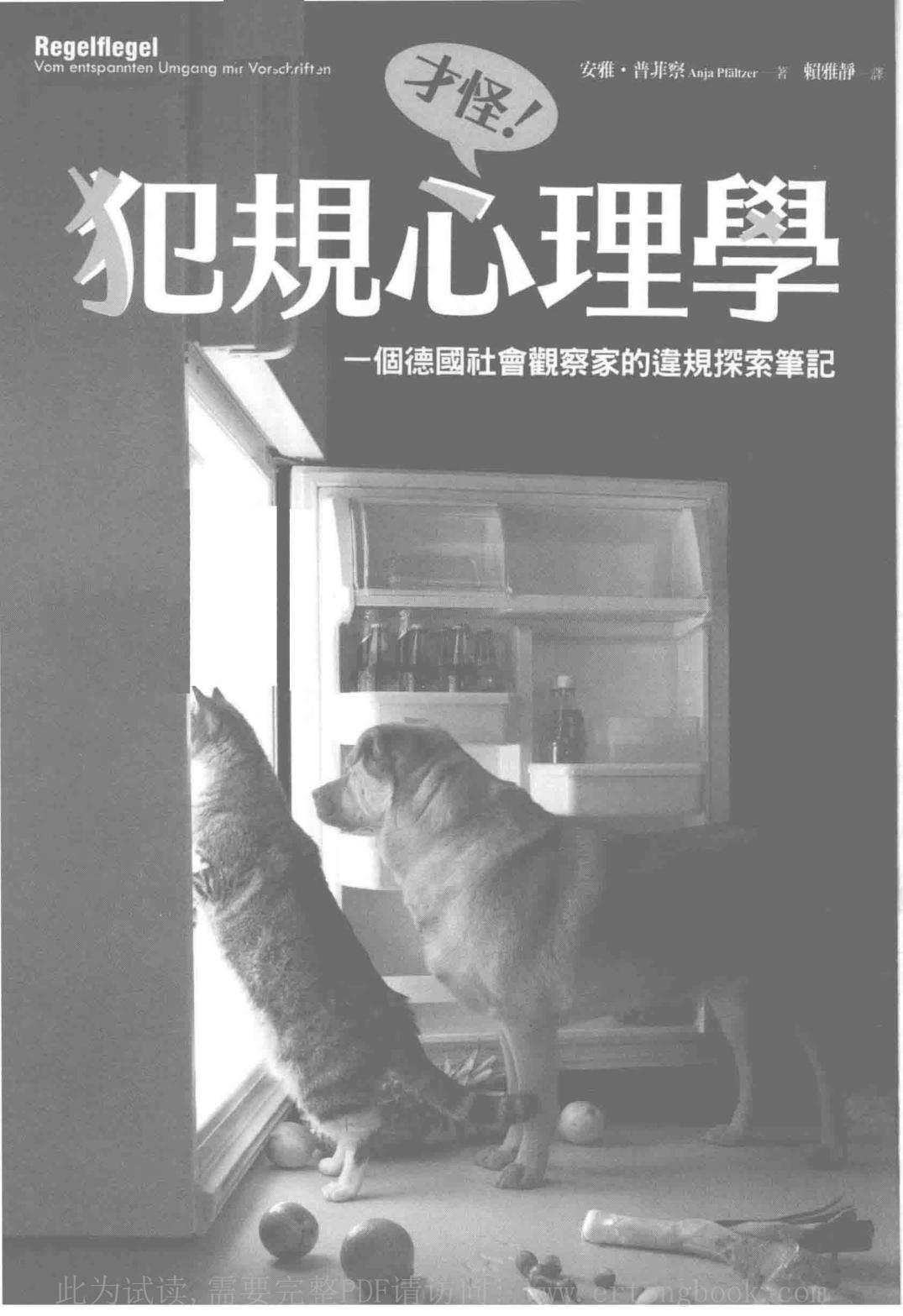
Vom entspannten Umgang mit Vorschriften

安雅・普菲察 Anja Pfältzer 著　賴雅靜 譯

犯規心理學

才怪！

一個德國社會觀察家的違規探索筆記



此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

關於這本書

這種事，男人會做，女人肯定也會；老實說，筆者也經常做，有時甚至一天做上好幾回呢！至於你呢？我敢說，你絕對也不例外！這麼說來，筆者並不是唯一會做這種事的人囉！但我很清楚，除了少數例外情況，這種事你是不會明說的。

至於我呢？我憋得夠久，不想繼續沉默下去了。此時此刻我打算打開天窗說亮話，毫不保留、直截了當地坦承：我是個違規份子，而且世界上到處都是這樣的人。

那又怎樣？你可能會想：「違規份子」這個詞我還沒聽說過呢！果真這樣，我要恭喜你，這表示你發現了一個自己本該知道卻還不知道的知識缺口。這一點雖然令人驚訝，卻還來得及補救。違規份子通常一眼就看得出來，在少數情況下則只是令人起疑。想辨識這種人並非每次都很容易，因為這種人形形色色的都有：有高、有矮、有胖、有瘦；有的金髮、有的褐髮、有的則頂上無毛。而不管在哪裡都可能

遇到這種人：在家中、在陽台上、客廳裡、百貨公司甚至路上，就連開車時偶爾也能從後照鏡上見到。

但我們可千萬別以為違規份子全都一樣，事實絕非如此。有人對自己躋身違規份子之列沾沾自喜，有人卻大吃一驚；有人故意違規，有人卻出於無心。總之，違規人人會，巧妙各不同。

現在且讓我們回歸到核心問題：你屬於哪種違規份子？你比較像憧憬違規，心嚮往之，但向來說一套做一套的類型？或者比較像是足智多謀，雖然隱約知道有規定存在，但非常了解只在極少數的特殊情況下，這些規定對他們才適用。這種想法讓他們對別人的違規事件更有興趣，因為別人的違規事件總有值得學習之處。

此外還另有許多問題有待我們探討，例如：為什麼我們要違規？更值得深思的是：男人們，不論是儀容整潔、衣著光鮮，在職場上迅速爬升的；或是模樣頹廢，蓄留小鬍子或沒留鬍子，抽著手捲菸，甚至腳上趿著後包前敞的涼鞋，刻意露出白襪的，往往都比女人更愛違規？

更值得探究的是，我們德國人在這一方面又如何？是死守規定，或者存在某些甚至會讓人跌破眼鏡的例外呢？

除此之外，如果你還想知道，周遭的人為什麼行為老是惹你生氣；或者為什麼你經常覺得自己比別人聰明，那麼就請翻開這本書瞧瞧——不過請務必遵守規定，依照書裡的章節順序，每一章的內容都不要跳頁閱讀；還有，別急著翻到最後一頁。

哦！對了，還有一件事要特別加以說明：這本書並不認為違規行為本身必須予以譴責，是故意唱反調甚至是一種反社會行為。不是不是，絕對不是這樣，畢竟我自己也是其中的一份子；說得更貼切些，是你們之中的一份子。重要的是，別只是為了違規而違規，卻不了解其中的緣由。「違規」這種事有待我們仔細思考，有時甚至相當複雜。是否如此，你不妨自己確認看看。

目錄

關於這本書 2

第1章 我當然都遵守規定啦 13

至少大多如此

難以苟同籠統說法 15

真男人不愛煞車 17

取決於權力消長 18

女人同樣違規，只是方法不同 20

天下沒有不違規的人 21

規定多得很……違規的也不少 23

規定過於繁瑣易導致反感 25

規定這麼多，我哪記得住？ 28

矛與頓兩者兼得 29

現在請回答下列問題 32

有時錯誤需即時改正 36

我們往往也別無他法 38

第2章

為什麼我們經常違規而不自覺？ 41

真有這種規定嗎？ 42

測試你對規定的了解 44

有時我們就是不知道 47

訊息接收障礙 48

還有另一個理由 50

第3章

五種違規原因 53

原因①：反感 55

不想讓人控制 56／找個臺階下 58

原因②：誤判情勢 60

部分規定有其必要 61

原因③：其他人 63

魚幫水、水幫魚 64／向他人學習 66

原因④：刺激 69

原因⑤：成功率 71

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com