

創意活用

缺點

作者：樺旦純
譯者：羅美華

「短處即長處」
活用「缺點」也能擁抱「成功」



創意活用「缺點」 / 樺旦純著；羅美華譯。-- 初
版。-- 臺北縣三重市：新雨，2001〔民90〕

面： 公分

ISBN 957--733-673-6 (平裝)

1. 個性心理學 2. 人際關係

173.7

90021163

創意活用「缺點」

作 者 / 樺 旦純

譯 者 / 羅美華

執行編輯 / 陳素娥

發行人 / 王永福

出版者 / 新雨出版社

地 址 / 台北縣三重市重安街 102 號 8 樓

電 話 / (02)2978-9528 (編輯部)

(02)2978-9529 (營業部)

傳真電話 / (02)2978-9518

郵撥帳號 / 11954996 新雨出版社

出版登記 / 局版台業字第 4063 號

出版日期 / 2001 年 12 月初版

定 價 / 220 元

◎本書如有缺頁、誤裝，請寄回更換。

◎敬請讀者至全國各大書店參觀選購本社各式圖書，或利用郵政劃撥
向本社訂購，5本以上可享九折優惠。

NINGEN KANKEI NI TANSHO WO IKASU HASSOHO by Wataru Kanba

Copyright © 2000 by Wataru Kanba

All rights reserved

Original Japanese edition published by Seibido Shuppan Co., Ltd.

Chinese translation rights arranged with Seibido Shuppan Co., Ltd.

through Japan Foreign-Rights Centre/Bardon-Chinese Media Agency

目錄◎創意活用「缺點」

前言 5

1 樸拙、一本正經型個性的活用法

說起來

人緣好的人多半不善言詞

1 什麼是比较言語更能表達誠意的力量？ 24

話說的少才會增加可信度 25

2 馬上就「退縮」一定不好嗎？ 28

「辯才無礙比較吃香」？大錯特錯！ 30

3 「愛操心」是很大的優點 32

「不善於辯解」為什麼能讓人成長？ 33

4 潛意識明白你的最高原則：「NO！」 36

因「一句話」占便宜的人、吃大虧的人 38

5 認真的人容易成為「犧牲者」嗎？ 40

「濫好人」與「好人」的分別 41

6 稍微壓抑才更能生存下去 44

創造解脫壓力的「模式」吧！ 45

2 內向、單純型個性的活用法

為什麼

害羞的人包容力比較強？

1 畏縮的人「內涵」很重要 50

內向型的人，人際關係有祕訣 52

2 懂得聆聽，每天就能過得順利 55

重點不在於言語本身 58

3 不妨深入探究人心 60

對「氣氛」過敏是一項很難得的天分 62

4 為什麼內向的人想法比較敏感？ 65

「內向」與「自我客觀看法」的良好關係 67

5 加強說服力的想法 69

將「恐懼他人」的心理逆向操作 71

6 為何「神經質」值得信賴？ 73

別老想著「我這個人真無趣」 74

7 距離「充滿魅力的人」還差半步 76

要如何與逃避的心態妥協？ 79

3 不耐煩、急躁型個性的活用法

很少人知道

成功的人多半很性急

1 把對方當成自家人的一點功夫 84

有了共同的目標，敵人也能變成朋友 86

2 「你這一點我無法接受」的自我救助行動 88

也有無論如何都不能張開「另一隻眼睛」 90

3 「吵架高手」比較吃得開 92

情感表現障礙的移除方法 93

4 用「講義氣」來打動人心 95

違反回報規則是可以允許的 98

5 「壓抑再壓抑」反而危險 99

將舉起的拳頭放下的時機 100

4 多愁善感、三心兩意型個性的活用法

你知道嗎？

情緒多變的人不容易讓人討厭

1 情緒善變的人容易接受「好的暗示」的原因 104

心情落差之完全消滅法 106

2 良好關係的祕訣在於「自我的步調」 108

「總是全力以赴」是壓力的來源 110

3 為何注意力是上天賜予意志薄弱者的禮物 112

「人生的架構」要廣大且踏實 114

4 別被完美主義者的批評動搖 117

吊兒郎當會讓周圍人仰馬翻嗎？ 118

5 偶爾不妨扮演好「裝傻」的角色 120

要避免提起不愉快的事情 121

6 忍耐力零的頭腦何時能派上用場？ 124

「堅持才是實力」一面倒的極限 126

5 善妒、挑剔型個性的活用法

內心真正的溫暖是從冷淡培養出來的

1 「討厭」是深愛他人能力的相反表現 130

心靈能維持愛恨的平衡 132

2 背地造謠也能左右人際關係往好的方向 134

不由得聽信謠言的心理 136

3 嫉妒是鍛鍊心智的影像訓練 138

為什麼人不會嫉妒「自己比不上的人」 140

4 反面教材中才看得到的「自己」 142

「諷刺的看法」之利用價值 143

5 「他人的不幸，滋味有如蜜一般甜」 145

不正視陰暗面的人很危險 146

6 悲觀・依賴型個性的活用法

懦弱的人下定了決心以後是很可怕的

1 負面想法很容易替換成正面暗示 150

將「我已經沒救了……」改變為「所以來學習吧」的時候 152

2 助力更能集中在弱者身上 154

人的心底其實不喜歡太強勢 156

3 愛擔心可以遠離失敗 158

將困難分割一下 160

4 良策將在後悔當中掠過 162

消解擔心的靈藥 164

5 行動力是來自悲觀 165

無意識恐懼「一帆風順」 166

6 「撒嬌高手」變成頂級業務 169

親暱的態度才是表達好意的攻略法 170

7 異常熱中・執著型個性的活用法

有點 **個性憂鬱的人才能在團體中發展的理由**

1 自卑感越強的人工作能力越好 174

沒有絕佳的幸福 175

2 「執著性」能讓自己更成熟 178

「很難纏」是一種讚美 180

3 被人利用也是「工作」的內涵 182

為孽緣所苦並不一定是件壞事 185

4 「從暗處能很清楚地看見明處」 187

適應能力是來自不滿足感 189

5 熱愛孤獨就是熱愛人生 191

與人交往當如「刺蝟」一般
192

8 自我中心・愛面子型個性的活用方法

適當的

任性是獲得人心的條件

1 驕傲是上進心的原礦
196

失去自我的人的深層心理
198

2 「愛出風頭的人」與「值得榮耀的人」的分歧點
201

表裡不一的性格也可以運用
202

3 相信自己直到幾乎「過度信賴」
204

4 「對外表的執著」是正確的
207

人是靠印象作判斷
208

5 稍微看輕他人的人能夠成大器
211

要小心厭惡的回報
212

6 人心向著團體才能讓團體運作 214

不管是搖尾乞憐或我行我素，這兩種人都不會留下 217

7 愛計較的人磨練「器量」的方法 219

「獨善其身」的善用方式 220

9 吝嗇、頑固型個性的活用方法

要知道

小氣的人反而會讓人信賴

1 「節省家」與「守財奴」的不同點 224

2 你有「人脈收集癖」嗎？ 226

欲求的深度和不安的強度成正比 228

3 「事事要求」能激發出精力 230

接著只要集中精力在「百分之二十」的部分 232

4 稍微壓抑願望，更能讓願望實現 234

別讓攻擊性內化 236

5 越強勢的人「關注別人的效果」越大 238

6 「無法分手」的情侶心理 240

並不是「難分難捨」 242

10 懷疑自我・平凡型個性的活用方法

沒錯 稍微懷疑自我的人才能成大器

1 「沒個性」的人不論到哪，都能相處融洽 246

對方由此看出你的「自信」 248

2 有「像我這種不怎麼樣的人」的想法是很大的優點 250

覺得「沒有優點」的只有你自己 251

3 怎麼看待「權宜之計」的下一步是關鍵 253

樂觀主義者常遇到挫折的理由 254

4 更相信別人的人該有的處世之道 257

你扮演的是「匯整意見的角色」 260

5 不如從「人見人愛」改變成「被一個人深愛」 262

人際關係良好的人善於「戴面具」 263

6 誤會成「缺點」就不易挽救 266

別再費力與他人相比 269

【專欄】原因歸屬過程 34／人生的立場 43／內向性、外向性 53／尋求認同者 80

／負面連結心理 91／情感一致效果 107／類型A與類型B 111／神經質性格與

完美主義性格 119／自我介入 122／謠言的定律 137／投射的心理學 141／認知不協

調理論 157／熟絡的法則 172／執著性格 179／自愛 199／自我表現型性格 203／過度

自信型性格 205／外表與先入觀念 209／親密需求 229／同調心理 259／自尊感與自

我評價 268

編集 制作／吉田 宏

插畫／つのたさとし

「短處即長處」
活用「缺點」也能擁抱「成功」

作者：樺旦純
譯者：羅美華

創意活用

缺點



《大眾生活館創刊詞》

我們人類是群居動物，不可或缺互相的溝通。

每人的一句話、一舉動，都有其背景。就是說每人的說話和動作，都是有其原因的。說話和行動都是某種原因引導出來的結果。

不管是家庭內家族的談論，男女間的談情說愛，同事間的情誼和嫉怨，商場的討價還價，政客的權謀術數等等，我們仔細去觀察、分析此時此地的說話和動作內容，是不難知道其原因，也可預測由這次的說話和動作會引導出什麼新的結果。

如果遇到一個問題，每人的處理方式不盡相同。為什麼呢？因每人的過去的際遇不同，處理方式自然就會不同，有人可把問題圓滿解決，有人可把問題鬧大。

所謂際遇，就是當事人過去是否有機會去學習處理問題的技術，或經驗過處理類似問題而定。俗語所說的「有樣學樣，沒樣自己想」就是道破這道理。

問題的背後，不外是人與人的糾紛為多，換句話說，就是人際關係。一個人在社會