

怪咖应对手册

与20种最难相处之人的相处之道

[美] 莫里·奥克斯曼 (Murray Oxman) 著

张小伟 夏青 译



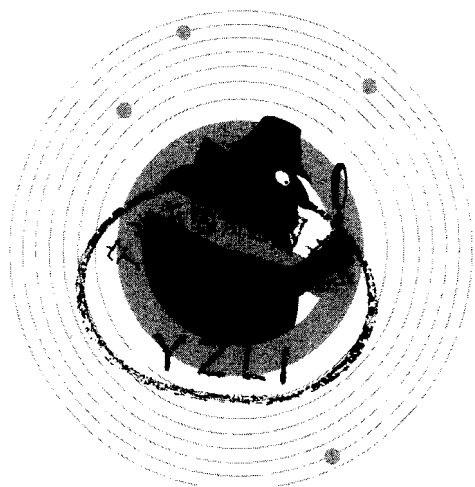
南方出版社

怪咖应对手册

与20种最难相处之人的相处之道

[美] 莫里·奥克斯曼 (Murray Oxman) 著

张小伟 夏青 译



图书在版编目 (CIP) 数据

怪咖应对手册 / (美) 奥克斯曼著; 张小伟, 夏青译. —海口: 南方出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5501-0679-6

I. ①怪… II. ①奥…②张…③夏… III. ①人际关系—通俗读物 IV. ①C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第270782 号

The How to Easily Handle Difficult People Handbook

Copyright: © 2005 by Murray Oxman

This edition arranged with Sourcebooks Inc.

through SanMay International Media Co., Ltd

Simplified Chinese edition copyright:

2012 GuangShiBoWen Electronic Publishing (Beijing) Ltd.

All rights reserved.

书 名: 怪咖应对手册
作 者: [美] 莫里·奥克斯曼
译 者: 张小伟 夏青

出 版 人: 赵云鹤

出版发行: 南方出版社

地 址: 海南省海口市和平大道70号

邮 编: 570208

电 话: (0898) 66160822

传 真: (0898) 66160830

经 销: 新华书店

印 刷: 北京佳顺印务有限公司

开 本: 880×1230mm 1/32

印 张: 4.75

字 数: 60千字

版 次: 2012年2月第1版 2012年2月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5501-0679-6

定 价: 25.00元

该书如出现印装质量问题, 请与本社北京图书中心联系调换

电话: (010) 65068303-622



前言

第一篇 怪咖：二十种难以相处的人！ / 5

- 1 杞人忧天者 / 8
- 2 恐吓者 / 10
- 3 消极的唠叨者 / 12
- 4 烦人精 / 14
- 5 爱责难的人 / 16
- 6 爱评判的人 / 18
- 7 逃避责任者 / 20
- 8 执拗者 / 22
- 9 抱怨呻吟者 / 24
- 10 敲诈者 / 26
- 11 一再要求的人 / 28
- 12 易生气者 / 30
- 13 自称无所不知的人 / 32

- 14 专横者 / 34
- 15 内向者 / 36
- 16 喋喋不休者 / 38
- 17 激进主义分子 / 40
- 18 爱找借口者 / 42
- 19 多管闲事者 / 44
- 20 所有这些中最难相处的人 / 46

第二篇 关于怪咖的四十个顶级问答 / 49

- 1 我们能不受烦扰吗? / 50
- 2 人人都是怪咖? / 52
- 3 超级难相处的人 / 54
- 4 自己会是自己的恐吓者吗? / 56
- 5 被怪咖摧毁的自信 / 58
- 6 无法摆脱的怪咖 / 60
- 7 关于怪咖老板 / 62
- 8 工作中遭遇怪咖 / 64
- 9 敲诈的怪咖 / 66
- 10 为何会被怪咖喜欢上呢? / 68
- 11 怪咖的完美面具 / 70

- 12 啊，我就是怪咖，要怎么办呢？ / 72
- 13 怪咖与责任意识 / 74
- 14 怪咖是否一无是处呢？ / 76
- 15 对比是件可怕的事 / 78
- 16 能量偷窃者 / 80
- 17 怪咖的共性 / 82
- 18 心里住着一个爱责难的人 / 84
- 19 关于防范怪咖 / 86
- 20 带着面具的孩童 / 88
- 21 典型的一再要求 / 90
- 22 不要试图平息他人之怒 / 92
- 23 怪咖会改变吗？ / 94
- 24 应对怪咖是否要直接坦率？ / 96
- 25 不应该忘掉的不愉快经历 / 98
- 26 偏好示弱的人 / 100
- 27 忘不掉的“怪咖”经历 / 102
- 28 关于内心世界 / 104
- 29 关于“怪咖”类型的补充说明 / 106
- 30 面对怪咖做个“大好人”？ / 108
- 31 改变他人与改变自己 / 110

- 32 不让自己被情绪左右 / 112
- 33 最难相处的自己 / 114
- 34 怪咖的社会学疑难 / 116
- 35 一切源于内心所想 / 118
- 36 想法与想象 / 120
- 37 心灵的学校 / 122
- 38 承担内心深处的责任 / 124
- 39 倒空心理垃圾 / 126
- 40 放弃任何形式的说教 / 128

第三篇 与怪咖相处的十二项智慧 / 131

前言

在很久很久以前，很远的地方有一座很大、很漂亮的森林。森林旁边住着一些村民。男人们耕种、打猎，女人们则每天去森林里采集各种各样鲜美的食物。

有一天，当女人们正在森林里采摘戴在头上的花朵时，被一只大老虎吓到了。男人们听说之后，跑到森林里去赶走老虎。但当他们找到老虎，却一个个转身逃开——这是他们见过的最大、面相最凶恶的老虎。

回到村子后，大家开始商量应该如何处理这只老虎。但他们除了感到无助与恐慌，却想不出一个好点子。这时，有人建议说：“让我们去问问村子里的智慧老人吧，或许他能告诉我们应该怎么办。”

那一天艳阳高照，人们注视着智慧老人拄着手杖，平静地走进森林里。两个多小时后，他才从森林里回来，每个人都长舒了

一口气——之前他们都担心或许最坏的事情已经发生。当老人走近村民以便大家都能听清他说的话时，他让大家在日落时去他家门前来见他。村民们答应将会准时前往。

当太阳落山时，所有的村民都聚集在老智者的门前。他站在那里，看着村民们，与他们中的每一个作眼神交流。然后他面露温暖的微笑，说道：“你们将不会再因这只老虎烦恼了，老虎已经走了。”

有人问道：“你是如何做到的？”

“我是如何做到的？好吧，这就是方法：首先我要告诉你们，我一直都很喜欢观察老虎。在我年轻的时候，为了能看到老虎，我会在森林里待上好几个小时。每当发现老虎时，我会保持距离，只是静静地看着。森林里的很多老虎都熟悉我和我的气味，允许我观察它们。”

“今天当我遇见了那只老虎后，没有花费太长时间就弄明白了这是怎么回事。如果你像我一样了解老虎，你就能轻易地发现一些不寻常的东西。我很快就发现了这些不寻常之处，它们引起了我的怀疑，所以我打算在远处观察它。我观察得越多，我的怀疑也就越被证实。于是我从隐藏之处走出来，径直走向老虎。”

这时，焦急的低语声在村民中散播开来。

但老智者继续说道：“结果却发现你们所说的老虎是只假老虎。邻近村子里一些淘气的男孩们得到了一张虎皮，把它披在身上，来吓唬森林里的人。他们意识到我不害怕并走向他们，立即就去掉伪装并承认了他们的作为。我责备了他们，并要求他们承诺将虎皮归还到原来的地方，不要再用来吓唬人。结果就是这样的。”

这个故事完美地阐述了如何了解难以相处之人，也就是我们所谓的怪人。事实上，他们就像那些恶作剧的孩子一样，不过是披着伪装而已。

这本手册会告诉你如何去了解他们，看穿他们所戴的面具。这样，我们就能够完全轻松、自信、稳妥地应对所有难以相处之人。

我们的最高目标是了解人类的所有特性，而不是对他人不满。当你说某人是难以相处之人时，你不是在批评或责难。如果这是事实，你不会厌恶他们。只有当我们更好地了解他人的时候，我们才能更好地了解自己。

第一篇

怪咖：二十种难以相处的人！

以下的名单中列数了 19 种众所周知的难以相处之人，而排名第 20 位的是最为神秘的一种——所有这些中最难相处的人。需要铭记在心的是，某些人难以相处的特征可能不止一种。

1. 杞人忧天者
2. 恐吓者
3. 消极的唠叨者
4. 烦人精
5. 爱责难的人
6. 爱评判的人
7. 逃避责任者
8. 执拗者
9. 抱怨呻吟者
10. 敲诈者
11. 一再要求的人
12. 易生气者
13. 自称无所不知的人

14. 专横者
15. 内向者
16. 喋喋不休者
17. 激进主义分子
18. 爱找借口者
19. 多管闲事者
20. 所有这些中最难相处的人

本书对每一类难以相处的人都进行了描述，并提供了一种合适的应对方法，有时还会附上一些案例。开始时，某些应对方法可能会让你感到不太舒服，但千万不要被吓到！要记住，原来你用的那些方法已经失效，不然你也就不会买这本书来看了。因为这些新的应对方法不同于以前的那些方法，所以你必须有意识地去使用这些方法。这一点是很不错的。你所感到的不舒服是一种有意识的舒服，这样很好。

有件事你可以自己去观察一下：难以相处的人需要你做出某些他们希望看到的反应，这样他们才能继续“为非作歹”。当得不到自己想要的反应时，他们只能另投他处了。

试验一下吧！

1 杞人忧天者

描述：

这类人喜欢传播关于忧郁和灾难的信息。当其他人因为这些信息而沮丧不已时，他们却会在一旁暗自窃喜。（照这样说来，新闻媒体难道也属于这一类？）

应对方法：

首先，在这类人说话时，你要默默地告诉自己：“这次他们找错听众了。”然后，找个合适的时机结束对话吧！——你可以说：“不好意思，我现在还有点重要的事情要去处理。”然后，转身走开。这样子你就已经完成了最重要的一步啦。在这个过程中，你传递了一个强烈的信息，就是——“我不会让自己堕落到跟你一个层次的！”

2 恐吓者

描述：

恐吓或威胁的方式有很多。有人使用愤怒、否定或是刻薄的面部表情来恐吓，还有人会使用某种特定的声调。另外，一些人的整体态度也可能传达出恐吓的意思。

应对方法：

要知道，这类人其实就是在吓唬人。他们仔细研究过你的反应，然后利用你的反应来对付你。人们不会被同样的手段吓住两次。改变自己的反应方式，这样你就可以远离恐吓。永远不要对任何人摇尾乞怜，尤其是恶棍。示弱的微笑会给自己招来祸端。面对这类人时，永远不要表现出任何消极的态度，这样无异于火上浇油。因为消极的态度正是这些恶棍们希望看到的。

面对这种人时，你需要镇定地看着他们，脸上带着怀疑的表情，哪怕你的内心早已风雨飘摇。你不敢相信，一个成年人竟然会表现得如此幼稚。通过你的面部表情，这种人会知道你绝不会向任何恶行低头的。之后，你会发现一个很美好的事实——你已经成功吓唬住两个恶棍：一个就是我们讨论的这个难以相处的人，另外一个就是内心里颤抖不已的你。