

圖解上班族 存活法則

個性溫和の上班族，
該如何毫無顧忌地說出自己的想法
還能成為職場超級紅人！

凶解もうひと押しができない！
やさしすぎる人の心理術

優希有&大和麻耶

林美智譯

人際心理
教戰暢銷書

如果你曾經想解除

太和善の個性 所造成的煩惱

1. 想不傷害對方而拒絕他人

2. 與難對付的人相處很好

3. 被詢問不知道的事情也能順利回答

4. 老是覺得自己介意
別人的想法

5. 總是無法貫徹自我主張……



請打開本書，你將會有勇氣去處理讓情緒陷入低潮的所有問題

圖解上班族 存活法則

個性溫和の上班族，
該如何毫無顧忌地說出自己的想法
還能成為職場超級紅人！

凶解もうひと押しができない！
やさしすぎる人の心理術

優希有&大和麻耶
林美智譯

人際心理
生存戰術

如果你曾經想解除

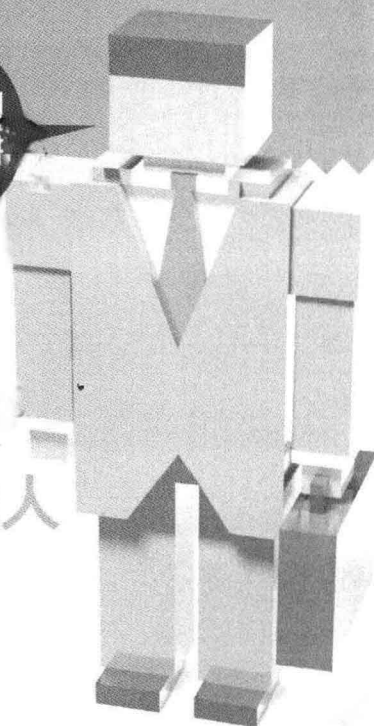
太和善の個性 所造成的煩惱

1. 想不傷害對方而拒絕他人

2. 與難纏的人相處很好

3. 被詢問不知道的事情也能順利回答

4. 老是覺得自己介意
別人的想法



張.....



請打開本書，你

進入低潮的所有問題

圖解・上班族存活法則／優希有&大和麻耶著．--
初版．-- 台北市：春光出版：家庭傳媒城邦分公司
發行：2007（民96）
面：公分．

ISBN 978-986-6822-04-9（平裝）

177.3

96005762

圖解・上班族存活法則

原 著 書 名／圖解もうひと押しができない！やさしすぎる人の心理術

作 者／優希有&大和麻耶 譯 者／林美智

總 編 輯／黃淑貞 業 務 主 任／李振東

責 任 編 輯／李曉芳 行 銷 企 劃／廖婉芸

發 行 人／何飛鵬

法 律 顧 問／台英國際商務法律事務所 羅明通律師

出 版／春光出版

台北市 104 中山區民生東路二段 141 號 5 樓

電話：(02) 2500-7008 傳真：(02) 2502-7676

網址：<http://www.cite.com.tw/>

BLOG：http://blog.roodo.com/cite_stareast/

E-mail：stareast_service@cite.com.tw

發 行／英屬蓋曼群島商家庭傳媒股份有限公司城邦分公司

台北市中山區民生東路二段 141 號 2 樓

書虫客服服務專線：(02) 2500-7718 / (02) 2500-7719

24 小時傳真服務：(02) 2500-1990 / (02) 2500-1991

讀者服務信箱 E-mail：service@readingclub.com.tw

服務時間：週一至週五上午 9:30 ~ 12:00，下午 13:30 ~ 17:00

劃撥帳號：19863813

戶名：書虫股份有限公司

城邦讀書花園網址：www.cite.com.tw

香港發行所／城邦（香港）出版集團有限公司

香港灣仔軒尼詩道 235 號 3 樓

電話：(852) 2508-6231 傳真：(852) 2578-9337

E-mail：hkcite@biznetvigator.com

馬新發行所／城邦（馬新）出版集團【Cite(M)Sdn. Bhd.(458372U)】

11, Jalan 30D/146, Desa Tasik,

Sungai Besi, 57000 Kuala Lumpur, Malaysia.

電話：(603) 9056 3833 傳真：(603) 90560 2833

封 面 設 計／黃聖文

內 頁 排 版／浩瀚電腦排版股份有限公司

印 刷／鴻霖印刷傳媒事業有限公司

電話：(02)2740-0511 傳真：(02)2752-8853

■ 2007 年（民 96）5 月 9 日初版

Printed in Taiwan

售價／240 元

ZUKAI : MOHITOOSHI GA DEKINAI! YASASHISUGIRU HITO NO SHINRIJUTSU by YUKIYU

Copyright © 2006 YUKIYU

Original Japanese edition published in 2006 by NIPPON JITSUGYO Publishing Co., Ltd.

Complex Chinese Character rights arranged with NIPPON JITSUGYO Publishing Co., Ltd., through Owls Agency Inc. and Future View Technology Ltd.

Complex Chinese translation copyright © 2007 by Star East Press, a division of Cite Publishing Ltd.

All Rights Reserved.

版權所有・翻印必究

ISBN 978-986-6822-04-9

寫在前面

嗨！正在看這本書的你，很高興認識你！

我是一位精神科醫師，名叫大和麻耶（大和まや）！

我知道這麼做有些突兀，但是我想要問你一個問題：「你的煩惱是什麼？」

「工作不順利？」

「戀愛的煩惱？」

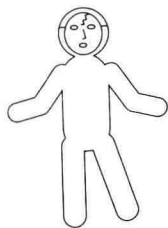
「還是提不起勁來過日子呢？」

對於生活、工作上，有這些問題的你，讓我來告訴你：

基本上，所有煩惱的根源都來自於「人際關係」，

就拿戀愛來說好了，這可是人際關係中最麻煩的一環了；而工作上的煩惱，追根究柢其實還是「人」的問題占了大多數。

「跟上司不對盤」



「下屬完全不聽指揮」

「跟同事沒有辦法溝通」

就算年收入再怎麼多、職位再怎麼高，或者再怎麼有意義的工作，如果這些問題無法好好解決的話，人就會愈來愈感到心力交瘁。

相反地，即便是打工或者是兼差的工作，還是說薪水再怎麼低，只要是跟周遭的人之間人際關係可以暢通，而讓人能感覺光是處在那個環境就覺得很快樂，那麼這個工作職場是不會讓人感到意志消沉。

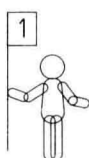
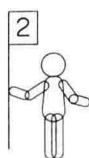
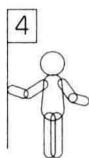
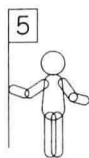
人生也是如此。

「我的未來……？」

「我的人生，究竟是怎麼一回事？」

有這種煩惱的人相當多。追根究柢，還是會回到人際關係的順暢與否。因為如果朋友或是戀人可以接受、理解他的話，就不會產生煩惱了。

百分之九十九的煩惱都發生在「人際關係」上。



本書收錄，以心理學的角度來提供解決這些問題的所有可能方法。

沒錯！這是我大和麻耶與奴隸兼部下，同時也是一名精神科醫師的優希有（ゆうきゆう）兩人所共同合作執筆完成的一本必勝祕笈。

本書內容是從我的著作《自由自在操縱對方心理的技術》（《相手の心理を自在に操る技術》），以及優希有的著作《沒有辦法再進一步！個性太過溫和的人的心理戰術》（《もうひと押しができない！ やさしすぎる人のための心理術》）裡面，可以馬上使用在人際關係上的方法為主要重點，淺顯易懂的方法集結成冊。

將多餘的部分去蕪存菁，使閱讀每一項內容所需花費的時間，剛好跟通勤電車的站與站之間的時間差不多。

當然啦！如果你完全沒興趣的話，不讀也沒有關係。那表示你還沒有煩惱到厭倦的程度，而且應該也還沒有到不堪負荷的程度。

可是，如果你「覺得有些在意……」的話，你不妨翻開這本書看看。

我相信你絕對不會後悔的！

當你走進公司的時候，你的心情應該會感到出乎意料之外的輕鬆。

我打從心底希望你能夠得到所希冀的幸福。

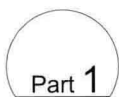
+

+

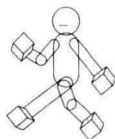
+

二〇〇六年三月吉日 寫於東京都新宿區

大和麻耶&優希有（按照平假名順序排列）



在人際關係上，不再煩惱！



- Section 01 能夠打動對方內心深處的「叮嚀」
紅（高興）與黑（悲傷）—— • 14
- Section 02 讓自己的心情變輕鬆
微笑七次 —— • 20
- Section 03 從後面推正在猶豫不決的對方一把
用巧克力來包裝 —— • 26
- Section 04 想要提高自己價值，就不要加油添醋
脫衣舞孃 —— • 31
- Section 05 藝妓的必備技巧「yes, but說話法」
塑膠球棒 —— • 36
- Section 06 看穿隱藏在笑臉後的真實情緒
笑臉背後 —— • 41
- Section 07 讓對方轉怒為喜的方法
野狼的偽裝 —— • 46
- Section 08 給不善與人相處的你
安靜的羽衣 —— • 51
- Section 09 戀愛中應該保持的理想距離？
分化靈魂 —— • 56
- Section 10 想要說服重要的人物時
絲綢彈簧墊 —— • 61
- 問與答測驗① —— • 66

Part 2

看穿對方的心，並進一步操縱他

Section 01 當被問起自己不知道的事情時
一行的字典 ————— • 72

Section 02 什麼是吸引人心的會話
偷心輪盤 ————— • 77

Section 03 從對方「說錯的話」可以窺見對方的心
濃霧中的步行者 ————— • 82

Section 04 這麼做，你也能夠成為心理諮商師
真正的訊號 ————— • 87

Section 05 不讓對方抱著戒心，而能說服對方的方法
B面的旋律 ————— • 92

Section 06 完美的接近方法
十四的眼睛 ————— • 98

Section 07 用言語操縱對方的方法
言語的繩索 ————— • 104

Section 08 正中對方死穴的會話技巧
秒針 ————— • 109

Section 09 將對方的見異思遷化為轉機
年輕妻子的和歌 ————— • 114

Section 10 自己消滅煩惱的方法
plus plus plus ————— • 120

問與答測驗② ————— • 126

Part 3

想要更靠近你一點

- Section 01 光是凝視對方就可以傳達心情
熱烈的視線 ————— • 132
- Section 02 緊緊抓住對方的心，不讓他離去的方法
陽光般的視線 ————— • 137
- Section 03 不讓對方溜走的約會方法
親暱的稱呼 ————— • 142
- Section 04 讓棘手的感覺不翼而飛
小小的火柴棒 ————— • 147
- Section 05 可以讓交涉跟告白都變得簡單的「左右心理學」
女神的左手・惡魔的右手 ————— • 152
- Section 06 自我介紹的祕訣
白衣護士是天使 ————— • 157
- Section 07 最棒的告白技巧
有吸引力的告白 ————— • 162
- Section 08 將對方的拒絕轉化為機會
道歉的菖蒲 ————— • 167
- Section 09 讓對方感到親切的方法
心靈藝廊 ————— • 172
- Section 10 比寶石還要好的說服語言
鑽石的原石 ————— • 177
- 問與答測驗③ ————— • 182

Part 4

讓不安消失

- Section 01 將失敗轉為動力的方法
四個失敗 —— • 188
- Section 02 在不同的場合扮演不同的自己
彩繪人格面具 —— • 194
- Section 03 增加自信的魔咒
做得到糖果 —— • 199
- Section 04 讓不安的情緒一口氣恢復的方法
空氣鎖 —— • 204
- Section 05 從無能為力的情況中跳脫出來的方法
最後的抉擇 —— • 209
- Section 06 在無法採取任何行動的夜晚……
動物馬戲團 —— • 214
- Section 07 不失去快感的日子
生命的一頁 —— • 219
- Section 08 為了要加強決心
紙張的快感 —— • 224
- Section 09 不會後悔的生存方法
骰子天堂 —— • 229
- Section 10 喚醒好奇心的方法
赤裸的跑者 —— • 234
- 問與答測驗④ —— • 240

圖解上班族 存活法則

個性溫和の上班族，
該如何毫無顧忌地說出自己的想法
還能成為職場超級紅人！

凶解もうひと押しができない！
やさしすぎる人の心理術

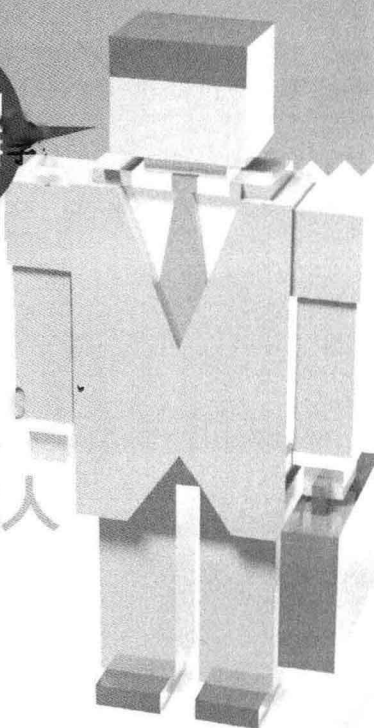
優希有&大和麻耶
林美智譯

人際心理
教師範疇

如果你曾經想解除

太和善の個性 所造成的煩惱

1. 想不傷害對方而拒絕他人
2. 與難對付的人相處很好
3. 被詢問不知道的事情也能順利回答
4. 老是覺得自己介意
別人的想法



張.....



請打開本書，你

進入低潮的所有問題

寫在前面

嗨！正在看這本書的你，很高興認識你！

我是一位精神科醫師，名叫大和麻耶（大和まや）！

我知道這麼做有些突兀，但是我想要問你一個問題：「你的煩惱是什麼？」

「工作不順利？」

「戀愛的煩惱？」

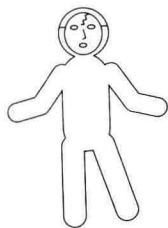
「還是提不起勁來過日子呢？」

對於生活、工作上，有這些問題的你，讓我來告訴你：

基本上，所有煩惱的根源都來自於「人際關係」，

就拿戀愛來說好了，這可是人際關係中最麻煩的一環了；而工作上的煩惱，追根究柢其實還是「人」的問題占了大多數。

「跟上司不對盤」



「下屬完全不聽指揮」

「跟同事沒有辦法溝通」

就算年收入再怎麼多、職位再怎麼高，或者再怎麼有意義的工作，如果這些問題無法好好解決的話，人就會愈來愈感到心力交瘁。

相反地，即便是打工或者是兼差的工作，還是說薪水再怎麼低，只要是跟周遭的人之間人際關係可以暢通，而讓人能感覺光是處在那個環境就覺得很快樂，那麼這個工作職場是不會讓人感到意志消沉。

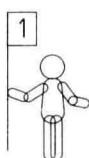
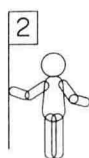
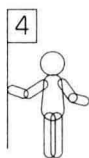
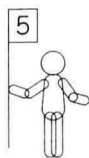
人生也是如此。

「我的未來……？」

「我的人生，究竟是怎麼一回事？」

有這種煩惱的人相當多。追根究柢，還是會回到人際關係的順暢與否。因為如果朋友或是戀人可以接受、理解他的話，就不會產生煩惱了。

百分之九十九的煩惱都發生在「人際關係」上。



本書收錄，以心理學的角度來提供解決這些問題的所有可能方法。

沒錯！這是我大和麻耶與奴隸兼部下，同時也是一名精神科醫師的優希有（ゆうきゆう）兩人所共同合作執筆完成的一本必勝祕笈。

本書內容是從我的著作《自由自在操縱對方心理的技術》（《相手の心理を自在に操る技術》），以及優希有的著作《沒有辦法再進一步！個性太過溫和的人的心理戰術》（《もうひと押しができない！やさしすぎる人のための心理術》）裡面，可以馬上使用在人際關係上的方法為主要重點，淺顯易懂的方法集結成冊。

將多餘的部分去蕪存菁，使閱讀每一項內容所需花費的時間，剛好跟通勤電車的站與站之間的時間差不多。

當然啦！如果你完全沒興趣的話，不讀也沒有關係。那表示你還沒有煩惱到厭倦的程度，而且應該也還沒有到不堪負荷的程度。

可是，如果你「覺得有些在意……」的話，你不妨翻開這本書看看。

我相信你絕對不會後悔的！

當你走進公司的時候，你的心情應該會感到出乎意料之外的輕鬆。

我打從心底希望你能夠得到所希冀的幸福。

+

+

+

二〇〇六年三月吉日 寫於東京都新宿區

大和麻耶&優希有（按照平假名順序排列）