

小人爭功諉過、搬弄是非，讓你諸事不順？

別再無奈地忍受他作威作福。**防小人無關風水運勢，靠的是態度！**

把中傷轉為進步的動力，做好情緒管理，不受惡意擺布，**讓小人退散！**

與小人共處

姬特·赫爾特 著

王榮輝 譯



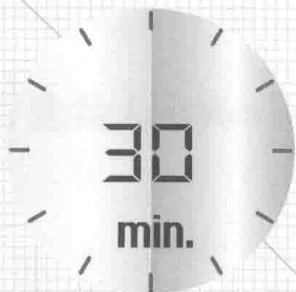
Take A Break
高效能

30
min.

心理師·作家 許皓宜 特

- ✓ 一眼認出小人與白目行徑，用科學與心理學分析，客觀理性地化解讓你抓狂的地雷，不落入對方設下的圈套。
- ✓ 正視自己的艱難處境，冷靜評估情勢，泰然自若地應對各種逆境。
- ✓ 學會馴服小人的實用技巧與對話方法，自信地溝通並且正面迎擊，積極克服關係與情緒上的壓力，成為高EQ達人！

30 MINUTEN: ARSCHLÖCHER ZÄHMEN
GITTE HÄRTER



Take A Break
30 min. 高效能

與小人共處

姬特·赫爾特 — 著

王榮輝 — 譯

30 MINUTEN: ARSCHLÖCHER ZÄHMEN
SITTE HÄRTER

Take A Break 30分鐘高效能：與小人共處

30 Minuten: Arschlöcher zähmen

作者／姬特·赫爾特 (Gitte Härter)

譯者／王榮輝

企劃選書／程鳳儀

責任編輯／余筱嵐

版權／林心紅

行銷業務／林秀津、王瑜

副總編輯／程鳳儀

總經理／彭之琬

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／商周出版

台北市中山區民生東路二段 141 號 4 樓

電話：(02) 2500-7008 傳真：(02) 2500-7759

E-mail：bwp.service@cite.com.tw

Blog：http://bwp25007008.pixnet.net/blog

發行／英屬蓋曼群島商家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

服務時間：週一至週五 09:30-12:00・13:30-17:00

郵撥帳號：19863813 戶名：書虫股份有限公司

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

歡迎光臨城邦讀書花園 網址：www.cite.com.tw

香港發行所／城邦（香港）出版集團有限公司

香港灣仔駱克道 193 號東超商業中心 1 樓

Email：hkcite@biznetvigator.com

電話：(852)2508-6231 傳真：(852)2578-9337

馬新發行所／城邦（馬新）出版集團【Cite (M) Sdn. Bhd.】

41, Jalan Radin Anum, Bandar Baru Sri Petaling,

57000 Kuala Lumpur, Malaysia

電話：(603)90578822 傳真：(603)90576622

Email：cite@cite.com.my

封面設計／徐麗工作室 內文設計排版／唯翔工作室 印刷／韋懋印刷事業有限公司

總經銷／聯合發行股份有限公司 電話：(02)2917-8022 傳真：(02)2911-0053

地址：新北市 231 新店區寶橋路 235 巷 6 弄 6 號 2 樓

■ 2017 年 1 月 5 日初版

Printed in Taiwan

Published in its Original Edition with the title “30 Minuten Arschlöcher zähmen”

Author: Gitte Härter

By GABAL Verlag GmbH

Copyright © 2012 by GABAL Verlag GmbH, Offenbach

This edition arranged by Beijing ZonesBridge Culture and Media Co., Ltd.

Complex Chinese edition copyright © 2017 by Business Weekly Publications, a division of Cite Publishing Ltd.

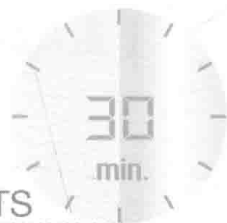
All Rights Reserved.

本書中文繁體字版由北京中世匯橋文化傳媒有限公司獨家授予城邦文化事業股份有限公司／商周出版事業部，全書文、圖局部或全部，未經同意不得轉載或翻印。

城邦讀書花園

www.cite.com.tw

定價／220 元 版權所有・翻印必究 ISBN 978-986-477-171-4



CONTENTS

目錄

前言

012

1. 你自己

016

1.1 小人言行帶來的影響

017

1.2 我的自我管理目標

035

1.3 培養強韌的神經

042

2. 對方

052

2.1 小人言行的原因

053

2.2 小人的典型

057

2.3 關係會有關係

065

3. 與小人肉搏戰 074

3.1 未雨綢繆 075

3.2 行為分析 086

3.3 如果有觀眾 092

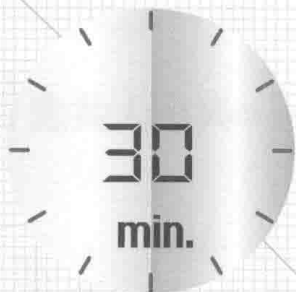
4. 在逆境下對話 100

4.1 如何當面和對方談？ 101

4.2 控制對話 115

4.3 克服小人的激烈進擊 132

快讀單元 143



Take A Break
30 min. 高效能

與小人共處

姬特·赫爾特 — 著

王榮輝 — 譯

30 MINUTEN: ARSCHLÖCHER ZÄHMEN
SITTE HÄRTER

本書特色

- ① 簡單易學，省時不費力，用最短時間吸納最多知識精華。
- ② 三十分鐘讀得完，可依圖示選讀重點。
- ③ 以強有力架構引導，理論融入生活，案例故事印證，迅速掌握實用技巧。
- ④ 目標導向，每章以提問開場，加強問題意識，找到有效解決方案。
- ⑤ 顏色凸顯關鍵字，透過簡短摘要可反芻所學，書末「快讀單元」幫助你全盤吸收。
- ⑥ 附有「自評表」歸納分析，「日常練習」或「自我實驗」等設計，讓從你閱讀、練習、運用到實踐，具體驗收成果。

知名專業人士、諮商師、企業教練 熱誠推薦

我們都在職場中遇過小人，你遇過，我也遇過！

重點是：當你遇到小人（好吧，也許不一定小人，而是讓你不開心的人），你都怎麼反應呢？暗自隱忍？或正面衝突？或者有時你想找個方法溝通，卻不知道怎麼開始？

這本三十分鐘小冊，提供了重要的教戰參考。重點倒不是要教大家以牙還牙，或贏得爭論，而是如何在自己不失控的狀態下，選擇適當的反應方式。教大家如何面對職場或生活中，讓你會不開心的小人！

也許，除了隱忍或開戰，還有其他更深思熟慮的方法。有了這本手冊，你

會更快解決面對小人的問題。讓你能丟開這些不開心，重新拾回情緒的平和跟穩定！

小人退散！拜拜！

——知名簡報教練、憲福育創共同創辦人 王永福

很多人認為瑞典成功的祕密在於他們稱之為 Fika 的輕鬆休息喝咖啡吃點心時間。閱讀《韌性》、《意志力》和《自我肯定》三本「心理自助」書籍可以說是現代人需要的 Fika。透過自我評估、與自己對話，遇到挫折時，有效復原、培養韌性和發揮意志力，是有門道的。

——政治大學科技管理與智慧財產研究所教授 吳靜吉

在職場工作過的人應該都知道，小人總是會如影隨形地出現在身邊，他們不時爭功，諉過更是一流；有時讓人咬牙切齒，有時又會使人暗自哭泣；不過以後不用擔心了，看了這本書之後，你將會學到如何與小人共處的各種「棉角」，也不必再費心作法用草人紮針了。

——工商心理學博士、擺渡系統設計執行長 呂亮震

本系列的書所談的前三個主題是「自我肯定」、「意志力」和「韌性」，這是一套現代人工作傑出和生活美滿必備的工具書，然而這三個主題的內容其實不能獨立地閱讀，必須前後交錯、融會貫通，因為它教導我們的是：如何高度自信地實現目標和克服逆境。

現代社會和組織中充斥疏離、焦慮、恐懼的氣氛，這系列的書以存在主義哲學的觀點和睿智，提供讀者徹底且具體的方法，直接面對並解決那些令人不安

的種種困境。一個人唯有賴尼采的「權力意志」來實現自我最大的潛能，才算「真實的存在」，而自我肯定、意志力和韌性正是實現自我最大潛能的三大支柱。

——中央大學人力資源管理研究所副教授 林文政

每個人都有正負面情緒，但是表達與處理的方式往往是跟自己的個性、經驗及自信有關聯，然而，我們的眼睛看別人常常都是很犀利，但是看自己往往都比較驚鈍，本書將可協助您盤點自己情緒與人際關係處理，做好情緒管理，克服人際關係的壓力，最後成為高EQ的達人。

——悅思捷管理顧問有限公司總經理 柯振南

談到「小人」，我們可不陌生，甚至當我們不順遂，他（們）常常是我們的情緒出口，幫眼前的情況解套。

如果我們能先覺察自己的情緒，先放一邊（很難，但可以練習），問問自己，在這個被小人所害的情境裡，我們自己扮演了什麼角色？我們漏掉了什麼線索？或許我們會發現，「小人」其實罪不致死，因為我們可能也是共犯。

——企業教練、《夥伴教練心關係》譯者、培迅國際管理顧問公司創辦人 潘婉茹

何謂成功者？成功者即是將韌性、意志力與自我肯定確切地在生活當中執行，透過目標設定、習慣的建立、專注地控制注意力產生能量，透過意志力而有韌性。本系列書籍用數據化及圖像方式了解自己有哪些需要補足的能力，有助於看到個人在執行事務心態上的盲點進而改善。

——資深獵頭顧問 謝瑞珊

三十分鐘，學習更多！

本書的設計方式可以讓你在短時間內獲取大量簡潔而深入的知識。一個强有力的架構會幫助你順暢讀完本書。只需要撥出少許時間空檔（大約十到三十分鐘不等），就能掌握知識的關鍵核心。

在最短時間內上手

你可以在三十分鐘內讀完整本書。如果你撥不出時間，可以閱讀重要資訊的部分。



- 所有重要資訊都是藍色。
- 每章開頭列出關鍵問題並附上頁碼，指引你直接翻閱能充實你知識的內容。
- 每章的摘要整理可以助你快速瀏覽。
- 書末的快讀單元總結了全書所有重點。



CONTENTS

目錄

前言

012

1. 你自己

016

1.1 小人言行帶來的影響

017

1.2 我的自我管理目標

035

1.3 培養強韌的神經

042

2. 對方

052

2.1 小人言行的原因

053

2.2 小人的典型

057

2.3 關係會有關係

065

3. 與小人肉搏戰 074

3.1 未雨綢繆 075

3.2 行為分析 086

3.3 如果有觀眾 092

4. 在逆境下對話 100

4.1 如何當面和對方談？ 101

4.2 控制對話 115

4.3 克服小人的激烈進擊 132

快讀單元 143

前言

在我們一生中，難免會遇到一些「小人」，他們可能會在路上無緣由地謾罵我們，可能會在辦公室裡惡整我們，有時還可能會嫁給或娶走我們最好的朋友。不過有時候，我們自己就是小人。



「小人」（無論男女）指的是

時常或在某種情境下言行無禮或粗暴的人。

我意在撰寫一本「有話直說」的書。不過，本書的目的不在洩憤。如果你