

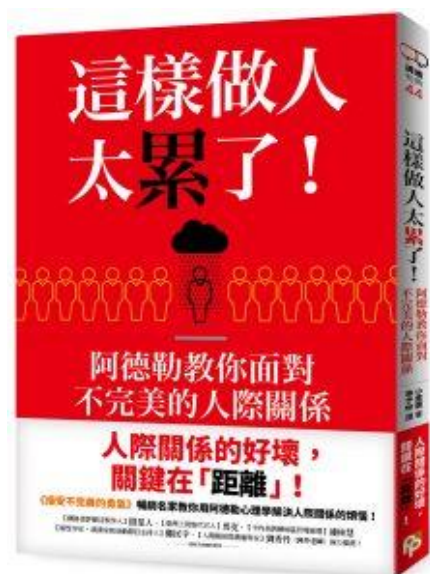
書名：《這樣做人太累了！阿德勒教你面對不完美的人際關係》

作者：小倉廣

譯者：林子樟

出版社：平安文化

出版日期：2016 年 11 月



人活在這世上就難免要與他人溝通。然而，不管在職場、道場、團體、家庭或朋友之間，人與人之間的溝通要進行得順利而讓雙方愉快滿意，似乎不是一件容易的事。你是否也曾面對人際溝通的問題呢？

根據統計，將近 8 成的人都認為自己不善於溝通，對於人際關係感到苦惱。究竟那些擅長溝通的人和不擅長溝通的人的差別在哪裡呢？本書值得一看的地方就是直接指出溝通的關鍵——就在於「距離感」。

**不擅長溝通**的人總是出現兩種情況：(1) 造成彼此的**距離「太近」**：常常出現「強迫別人接受自己的想法」或「過度關心他人」的行為。例如：雞婆地插手別人的事，並理直氣壯地說道：「你不應該這樣，應該要這樣做、那樣做才對！」？結果惹來對方的不高興。(2) 造成彼此的**距離「太遠」**：為了不想惹麻煩，所以採取「服從」、「迴避」的溝通方式。例如：應該表達自己的意見的時候，怕得罪人而不好意思多講？事後又後悔道：「剛才應該講出來才對！」這兩種情況都是極端，會讓你陷入來回擺蕩的惡性循環，導致人際關係的挫折。

反之，**擅長溝通**的人非常善於與他人保持「**絕妙的距離感**」——即不過近，亦不太遠。可是，要如何在溝通時達到所謂：「**不遠不近剛剛好**」的「距離感」呢？

通過本書，你將快速地學到一套有效拿捏距離感的「觀念」與「技巧」。作者小倉廣以「阿德勒人際關係心理學」為基礎，教導你如何在現實生活中與他人保持「剛剛好」的距離，內容包括：

- (1) **實現適當距離感的 7 個思想改革**
- (2) **建立互相尊重、互相信賴的技巧**
- (3) **不強迫接受，也不過度觀照的表達技巧**
- (4) **不迴避，也不服從的表達技巧**

無論你是老師還是學生、職員抑或義工、家長還是兒女，學習良好的溝通方法對你在何時何地都極其重要，能讓你的工作順利、人緣改善、時時處在愉快的狀態中。因此，若你希望改善自己的人際關係，馬上閱讀這本書——《這樣做人太累了！阿德勒教你面對不完美的人際關係》！