

每個人都是被愛的——人際溝通 E 書展

讀 E 書修 EQ，線上書展 2019/4/1-30



說話的品格



別等到被欺負了才懂這些事



在一起孤獨



與自己和好如初



劉墉談處世的40堂課



情緒勒索



說服自己就是最聰明的談判力



受人歡迎的60種情境說話術



你讀的不是厚黑，是人性



大腦依戀障礙



跟著 TED 學演說 18分鐘撼動人心



遇見，生命最真實的力量



朋友與敵人



看懂關係，療癒心靈

世界的孩子

秋天的第一片落葉
是怎樣拋棄了自己的生命去親吻土地
濕氣裡的種子
以為自己是在溫暖泥土裡而努力發芽

我也是被愛的
被整個世界所愛
被日光所愛
被層層襲來的海浪所愛
被月光以白色羽絨的方式所愛
被夏夜晚風這樣吹襲
幾乎要躺在風的背面一起旅行

雖然經常
孤獨的哼歌給自己聽
我是世界的孩子
有人喜愛的孩子

出自林婉瑜：《那些閃電指向你》（臺北市：洪範，民 103）

★書名：[在一起孤獨](#)

★作者：雪莉·特克(Sherry Turkle)

★出版資訊：時報，2017

★非 e 不可：

你知道嗎？

科技很可能反過頭來改寫人與人的關係定義



★簡介：

你上一次接到家人朋友的電話是何時？
覺得朋友在臉書上與實際上的個性不一樣嗎？
網路帳號與發文是否不願意讓親朋好友知道？

我們天天透過各種方式聯絡感情，真正在一起時卻各自滑著手機相對無語。科技給了我們從來沒有過的人際網絡，卻讓每個人更焦慮、更孤單。

研究心理學三十年的麻省理工學院教授雪莉·特克，將網路文化的兩大趨勢在過去十五年中的新變化、新發展進行新的詮釋，當科技能以機器人建立親密關係，又透過網路讓朋友圈一下子拉近時，人們彷彿同時成為了社交達人與孤獨患者。要如何享受資訊技術帶來的便利、又能擺脫資訊剝奪的親密感？相信能在閱讀本書後，你能找到屬於自己的答案。

★書名：[情緒勒索](#)

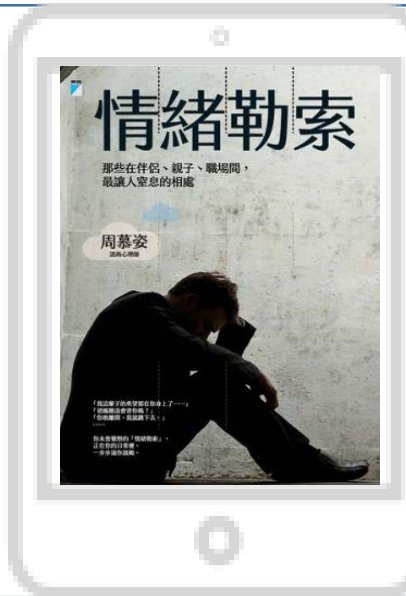
★作者：周慕姿

★出版資訊：寶瓶，2017

★非 e 不可：

你未曾覺察的「情緒勒索」，

正在你的日常裡，一步步逼你就範



★簡介：

情緒勒索最常發生在伴侶、親子、職場、人際間，而在華人社會裡，更常見，且更糾葛，因為我們有根深柢固的孝順文化與對權威的尊崇，以及總是要求孩子「好，還要更好」，而後者，更容易讓人自我價值感低落。

周慕姿心理師以精準且層次分明的角度，剖析情緒勒索的面貌，以及何種人最容易陷入情緒勒索的困境，並且針對華人文化，提出提升「自我價值感」為避免情緒勒索的最主要關鍵。此外，適時建立情緒界限，搭配練習，重新掌握自己的人生，因為，這是你的人生，你不該為滿足別人的需求而活。

★書名：[與自己和好如初](#)

★作者：不朽

★出版資訊：時報，2017

★非 e 不可：

只有走在與自己相遇的途中，

才會知道，你要慢慢地沒有關係了。



★簡介：

不喜歡自己悲傷、不喜歡自己流淚？

不喜歡自己脆弱、不喜歡自己頹圯？

不喜歡自己自卑、不喜歡自己敏感又不安？

但這些都是你啊。是共生在你身體裡的另一個生命。

引爆 Instagram 關注與手抄熱潮，上萬粉絲感動推薦。備受期待的不朽第一部文字作品，60 篇簡單有溫度的訴說，雙向書寫內心的光亮和灰暗。原來，我們一直都在和自己相遇的路上。這個世界從來都不止一個模樣，我們也不只有一種面向。經歷失去和悲傷的酸蝕之後，我們仍然可以慢慢地找回流落的自己，與自己久別重逢，和好如初。

★書名：[別等到被欺負了才懂這些事](#)

★作者：比爾·艾迪(Bill Eddy) ·

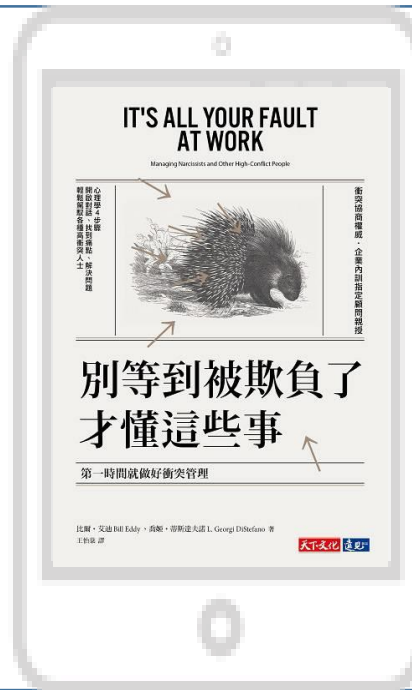
喬姬·蒂斯達夫諾

(L. Georgi DiStefano)

★出版資訊：遠見天下，2018

★非 e 不可：

衝突無所不在，如何做個聰明人？



★簡介：

如今，有高衝突人格傾向的人愈來愈多。正是這些人讓你容易壓力大、情緒差。什麼是高衝突人格？他們一開始看起來可能很可靠甚至很吸引人，但一旦他們開始用言語攻擊你，或者試圖破壞你的聲譽，就完全變了樣。他們的共同特徵就是「死不認錯、要你負責」，面對這些高衝突人士，有理也講不清，因為最大問題不在問題本身，而在他們的性格障礙。其實，解決衝突的根源，就在於找出與這個人相處的方法。你不必改變他，但你可以改變你們之間的關係。

本書提出 4 大心理技巧 × 8 型衝突人格實境對話，讓你在第一時間就做好衝突管理！你可以駕馭的矛盾愈大，機會愈多。就算你不確定對方是否有高衝突人格，這套衝突管理法也能幫助你提高溝通效率、建立良好關係。

★書名：[說話的品格](#)

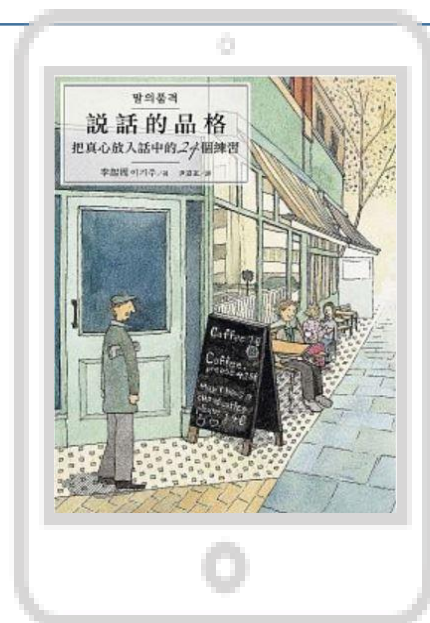
★作者：李起周作；尹嘉玄譯

★出版資訊：漫遊者文化，2018

★非 e 不可：

韓國最暖心的語言魔術師，

教你有溫度的說話之道



★簡介：

——用真心，與每座人類孤島相遇——

我們每一個人，都是各自獨立的小島。

話語，正是連接每個人的橋梁。

把真心放入話中，自由跨越每座孤島的橋梁。

本書彙整 24 個說話關鍵字，打造「有溫度」的說話之道。唯有發自內心替對方設想而誕生的話語，才能夠散發溫度，讓訊息溫柔抵達對方的耳中，同時也回過頭來撫慰自己。人生的智慧，往往來自聆聽；後悔，則大多來自發言。尊重，就是為對方打開耳朵；真心，就是不找藉口。人有人品，話有言品，願你的一句話，在他人心田上開出鮮花。

★書名：[看懂關係，療癒心靈](#)

★作者：江垂南，蔡明娟

★出版資訊：張老師文化，2017

★非 e 不可：

開始談戀愛論及婚嫁、養兒育女之前，

每個人都要學習的心理學！



★簡介：

人際互動就像層層複製的「關係」，如何減少心靈痛苦？敏銳覺察生活裡各種負向關係加諸於己的包袱？兩位作者融會貫通心理治療發展百年來重要論述，加上二十多年實務工作心得，提出關係類型理論和關係動力架構，協助人從十二種生活腳本裡釋放出來，疏通並從容處理人際困擾，勇敢追求安適自在的人生。

★書名：劉墉談處世的 40 堂課

★作者：劉墉

★出版資訊：臺灣商務，2018

★非 e 不可：

整個世界都在快速改變的時候，

我們不能只是「自我感覺良好」！



★簡介：

劉墉老師終於再度開講，讓你不落伍、不失落！集人生「處世學」大成之作，一部人際版《孫子兵法》。在人情淡薄的網路時代、在抑鬱憤世的社會氛圍中，劉墉老師從處世態度、職場轉換、配偶選擇、親子教養、老後生活到憂鬱症，集多年諮商經驗，為你解憂、解惑、解人生，走出 21 世紀的厭世漩渦！

★書名：說服自己, 就是最聰明的談判力

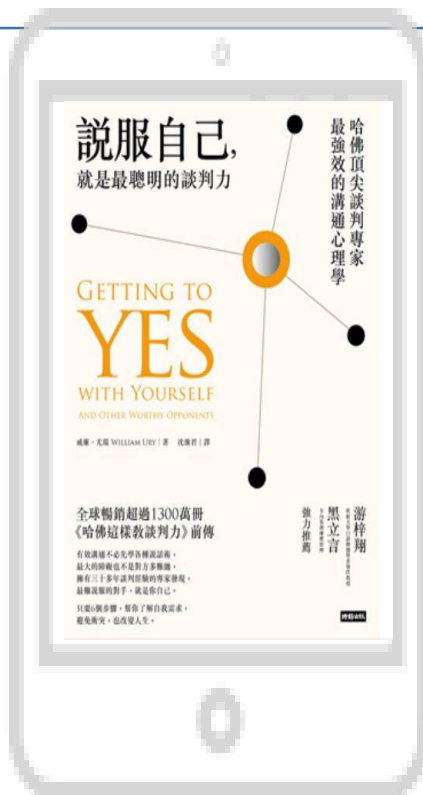
★作者：威廉·尤瑞 (William Ury)

★出版資訊：時報，2016

★非 e 不可：

學習從認同自己、認同人生，

進而認同別人的六步驟



★簡介：

我們每天都需要與同事與主管、配偶與伴侶、客戶與顧客、孩子與家人進行無數次的溝通，當面對談判、對立、衝突或爭執時，我們常陷入敵對的「輸贏」心態中，導致無法心平氣和的解決問題。要達到有效溝通，最大的障礙並非對方有多難纏，或是必須學會各種讓人心服口服的說話術，擁有三十多年豐富談判經驗的哈佛頂尖談判專家威廉·尤瑞從個人經歷與在全球調解衝突的專業談判中發現，我們往往才是自己最大的絆腳石。

作者在書中提出一套改變自己內在的六大心法，讓我們學會達到自我認同，如此我們才能順利改變對外談判的遊戲規則。畢竟，要是我們不能先說服自己，又怎麼能期待說動別人呢？當我們愈有能力達到內心的自我認同，愈能避免不必要的衝突，提高事業成功的機率，同時獲得更深刻的內在滿足，圓滿自己與他人，創造共利的雙贏局面，乃至獲取整體大局勝利的三贏局面。

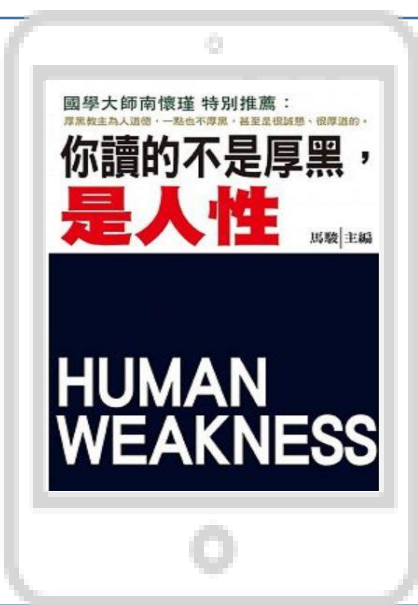
★書名：[你讀的不是厚黑，是人性](#)

★作者：馬駿主編

★出版資訊：潮 21Book 出版，2017

★非 e 不可：

厚黑本性人人皆有，你不可不知



★簡介：

如果要按照世間的常理來行事，那麼「光」的背後一定是「影」。可是對複雜的現代社會事物而言，光的背後卻不一定是影，它可能是一幅畫、一面鏡子，亦或是一盞燈。因此，老是以常理來判斷事物的思考模式，其實是過時了，這種腦子，有必要重新去審視一番了。

行厚黑要講究策略，做到厚中有黑，黑中有厚，厚黑相生，如此循環往復。立身行世，要懂得圓滑、靈敏。在生存競爭日益激烈，人際關係日益複雜的社會，處理各種事情，不能都採用直來直去的方式。要善於隱瞞自己的企圖，引開對手的注意，麻痺對手的警惕性，積蓄自己的實力，以達出奇不意的效果。

★書名：[朋友與敵人](#)

★作者：亞當·賈林斯基(Adam Galinsky)；

莫里斯·史威瑟

(Maurice Schweitzer)

★出版資訊：天下文化，2016

★非 e 不可：

哥倫比亞大學 × 華頓商學院聯手，

引用最新原創研究，揭開合作與競爭的成功秘訣！



★簡介：

成功的要素是什麼？有人認為人類天生愛好競爭，追求私利才能出人頭地。也有人指出人類演化上屬於合作的物種，合群最能帶來成功。哥倫比亞大學賈林斯基教授與華頓商學院史威瑟教授則主張：人並非天生愛競爭，也非天生就該合作，而是競爭中有合作，合作中有競爭。

不論是同事、朋友、配偶、手足，我們在每一段關係中同時扮演敵友兩種角色。要在最複雜的人類互動中勝出，我們不能將競爭與合作視為二擇一的問題，必須抓到這兩股力量的平衡，才能對外培養長期關係，又達到個人目標。

兩位作者引用自家實驗室與社會科學界最新的原創研究，外加真實世界的鮮明例子，教大家靈活遊走於合作與競爭之間，以更聰明的方式決定何時該合作、何時又該競爭。

★書名：遇見，生命最真實的力量

★作者：胡展誥

★出版資訊：聯經，2016

★非 e 不可：

心理諮商一點都不神秘



★簡介：

透過諮商心理師胡展誥在騎摩托車工作的旅途中，與許多人事物相遇，他在這本書中分享了在諮商歷程中遇到的困境、個人思考方向與因應方式，以及在這些經歷當中被喚醒的回憶。閱讀本書，看了這些故事之後，或許你也能理解，為什麼諮商師往往能夠在幫助他人的過程中同時也理解自己、療癒自己。

★書名：大腦依戀障礙

★作者：史丹·塔特金(Stan Tatkin)

★出版資訊：橡實文化，2018

★非 e 不可：

教你掌握修復依戀障礙的 10 個祕訣



★簡介：

大腦，讓一個人怦然心動；
大腦，也讓兩個人難以相處。
人能否擁有幸福的關係，關鍵不是命運，
而是你大腦的依戀形式。

每一個人都渴望為愛連結，也害怕為情所傷，各自以不同方式追求內心的渴望、表達需求、及面對衝突。然而，你若找到與伴侶之間適當的依戀模式，終將能跨越彼此的差異，開創持久連結與的親密關係。

本書是專為伴侶關係量身定制，引導你認識身邊伴侶的思緒。其中包括不同領域的綜合研究，從腦神經科學、依附理論與情緒調節，企圖找出愛情歷久不衰的法則。本書提供了十個不同階段的指引原則，以及二十七個關係練習，作為增進與深化關係的重要途徑。

★書名：

跟著 TED 學演說-十八分鐘撼動人心

★作者：楊世泰文字；戴翊庭攝影

★出版資訊：時報，2016

★非 e 不可：

你不可不懂的最新演說浪潮與技法大解析



★簡介：

TED，致力於「用思想的力量來改變世界」，每年邀請各個領域傑出人物分享思考和探索。從 2006 年開始，僅僅 5 年的時間，TED 的演講視頻吸引的流覽量就高達 5 億次。TED 演講之所以傳播主要是因為人們看到演講，被演講深深吸引，然後迫不及待地將它分享給好友，並極力推薦說「你一定要看看這個」，真正是口碑相傳，看 TED 演講視頻幾乎成了一些人的習慣。TED 的演講為何有如此魔力？本書為讀者詳解其中。

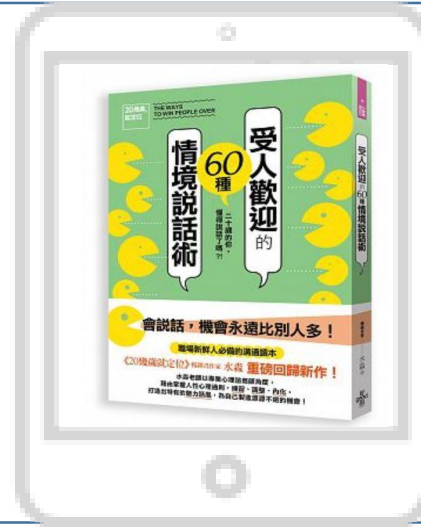
★書名：受人歡迎的 60 種情境說話術

★作者：水淼

★出版資訊：好的文化，2017

★非 e 不可：

你，會說話了嗎？



★簡介：

二十歲的你，懂得說話了嗎？！
還不會說話?!?! 憑什麼在職場上混？！
想要勇闖人生，就從學說話開始！
會說話，機會永遠比別人多！
這是職場新鮮人必備的溝通讀本

透過個人親身經歷，水淼老師以專業心理諮商師角度，精心設計 60 種情境說話術，幫助讀者了解基本人性心理，快速融入複雜的人際互動中，找到自己的定位與自信，成為受歡迎的人。