

組別：高中組

班級：高一仁

姓名：謝勝文

座號：03

書名：這樣做人太累了

出版社：平安叢書

作者：小倉 廣，林于樟(譯)

頁數：223

內容簡介：

懂得溝通的人，善於保持適當的距離感，不能過於親近，也不能太過疏遠。教導如何建立互相尊重、互相信任的技巧。不要過度關照，要豪氣一些。懂得適當地拒絕與服從。

心得寫作：

人際關係的好壞，關鍵在於距離。人際關係真的很重要，這本書的文字淺白，作者以他的經歷作為例子介紹了幾個溝通的要點，教導傳授在各種情境中如何靈活運用技巧與人對談、維持好的人際關係，和大家和平相處。

阿爾弗雷德·阿德勒是為心理治療師，阿德勒為個體心理學派的創始掌門，又被稱為人性心理學的源流。他所提倡的人際關係論中講到：「人生的課題，全都是與人際關係有關的課題，我不知道除此之外還有什麼是課題。」我認為阿德勒心理學也就很單純的只是理論和思想。若是真的要摠用在現實生活哩，不能單靠在腦中的模擬，得要有些許的經驗加上勇氣，這樣的表達才能有技巧地活用。

社交專家大多都能保持距離感，善於與人交談，插不上話題時還能夠巧妙地轉個彎讓對話能夠繼續，有如打太極拳一般，沒錯！社交的確像在打太極。

太極拳講究中定、放鬆、心靜、曼練，以柔克剛雖然表面上可能吃虧，但實際卻是柔的那方佔上風，再說大家也都喜歡溫文儒雅的人。自在，如此才能廣結善緣。

地球是圓的，大家都懂，何不多結些善緣、多交些朋友、建立良好的人際關係，以便日後好打造自己的江山，還給世人一個太平天下。我要謝謝這位作者小倉·廣老師，給予了我許多建議與道理。只要隨時注意自己的態度，換個詞，換個語氣，勤勞一點，即能擁有完美的人際關係。