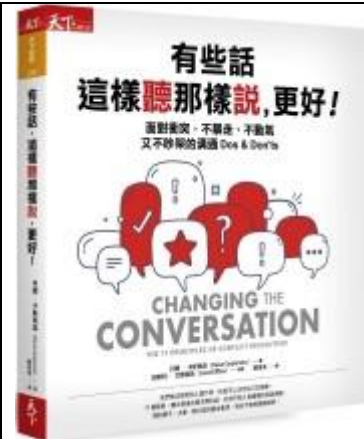




有些話這樣聽那樣說, 更好
作 者：丹娜.卡斯佩森
譯 者：蘇采禾
出版社：天下出版社

面對衝突,
不暴走.不動氣

內容簡介

我們無法控制別人說什麼，但是可以決定自己怎麼聽。

17 個原則，聽出背後的需求與利益，找到不陷入負循環的回話策略。

面對親子、夫妻、辦公室的暴走衝突，再也不會被情緒綁架！
「有沒有腦啊？」、「每次都講不聽！」、「白癡嗎！」這些字眼，經常一出現在家裡與辦公室的對話，就讓人血壓馬上飆升，開啟攻擊與反擊的無限迴圈。

我們控制不了別人說什麼，但我們有方法不被情緒性語言綁架，聽見對方火藥味背後實際的需求與意圖，才能有建設性地回應，步向互利的解決之道。

・不聽攻擊

DOs：「孩子要守規矩。你不支持我訂的規矩，我很挫折。」

DON’ Ts：「你都在孩子面前破壞我的權威！你沒原則，不代表孩子不需要教。」

・問出需求

DOs：「跟新客戶打好關係很重要。有別的方法嗎？部門沒有雇新人的預算。」

DON’ Ts：「你想要助理？請排隊，你以為只有你很忙啊？」

・明確表達

DOs：「我很不喜歡你在所有人面前大聲斥責我，有問題可以私下說。」

DON’ Ts：「你這混蛋，總是想讓我覺得矮你一截。」

資料來源：五南網路書店。



框架外的我, 就是這麼可愛
作 者：閔瑞瑛
譯 者：劉宛昀
出版社：臺灣商務

跳脫框框,
找到屬於自己的價值!

內容簡介

每個女人的不爽瞬間，都是可以翻轉歪理的力量——

—「妳留短髮不好看啦！」

—「聽說妳會煮飯～呵呵」

—「妳根本就是拜金女吧！」

這一切與你有何關係？妳知道嗎？

用「特立獨行」來形容女生也是帶具有先入為主的觀念？！
本書揭示生活中常見的情景，帶妳了解作者如何反擊對方！

讓我們跳脫框框，找到屬於自己的價值

就是可愛原則 1：女生的價值跟年紀沒關係

—「妳 26 歲了？也太老了吧！可以進行跳樓大拍賣了。」

—「年紀並不會像米酒一樣，隨著時間跟就臭酸。」

就是可愛原則 2：外表，不是指在外面表層塗上一層妝

—「自然妝感，若有似無的感覺，最適合女生了。」

—「女生的自然並非是裸妝，自然該是自然而然發生的。」

就是可愛原則 3：對象選擇與他人意見不牴觸

—「我以為妳交往的對象是男生～」

—「這是我的愛人，跟妳有什麼關係呢？」

女人做的選擇，總無時無刻受到質疑：

年紀、化的妝、選擇的對象很重要嗎？

在這個時代，身為女人能做的事很多

努力創造出屬於自己的可愛未來吧！

點出女性們生活中幾乎都會遇到的不爽瞬間，以一針見血的話語做出痛快的詮釋！

傳遞「身為女性想要好好生活的世界」的訊息，直白呈現女性心理 OS。
身為女性絕非只是容易成為受害者，而是要做自己，活出可愛的一面。

資料來源：博客來網路書店。



追不到夢想就創一個
作 者：鄭雅慈
出版社：有鹿文化

等別人給你開一扇窗很好，
但偶爾，你要自己把門
踹開！

內容簡介

後疫情時代、職場冰河期找不到工作？

拓荒者的世界是自己創造出來的！

勇闖矽谷頂尖公司心法＋寫出完勝履歷攻略

有時候，機會是給準備好的人的，但其他時候，真的沒有機會，與其在那空等，不如自己創造。

等別人給你開一扇窗很好，但偶爾，你要自己把門踹開！

如果你追不到夢想，那就自己創造它！

一個蘋果日報的小記者，怎麼變成矽谷電子商務產品長、行銷長？

一個文組的七年級女生，怎麼跨領域到臉書帶領理工團隊？

阿雅的故事告訴我們，她做得到，我們也可以，只要你懂得方法。
「忠於自己的興趣、敞開心胸嘗試、有機會就把握、遇到不會就學習」

阿雅是土生土長的台灣人，從小就有記者夢，但大學念的是韓文系，擠不進媒體圈，她就自己創新聞社，最後如願當上蘋果日報一姊，又勇敢的放棄累積起來的人脈，貸款了三百多萬到美國念書。一開始的她，英文非常差，差到分不清楚什麼是「pool」（泳池）什麼是「ocean」（海洋）。

英文差就不能去美國念書、工作嗎？當然可以，做報告分組時，她當召集人做庶務、假日去圖書館櫃台打工念書練會話，只要夠積極，真的無難事。

她說，其實沒有那麼神，她只是有機會就把握嘗試新挑戰，試了新挑戰後發現不會什麼趕快學，覺得不喜歡就趕快調整，如此而已。

資料來源：紀伊國際網路書店。