



班級：餐一乙

姓名：呂心華

## 書名—成熟大人回嘴的藝術

### 我的觀點

還記得那一天，漫遊在書香滿溢的書店，看到了這一本書，它深深地吸引了我的注意。斗大的字體配上醒目的顏色，像極了忽然墜落在我一成不變世界裡的一顆彩蛋。這本書，就是日本知名心理醫生片田珠美的新作「成熟大人回嘴的藝術」。

這對我來說是一個全新的概念。從小到大，長輩們總是教導我們要有禮貌，不可以頂嘴，更不可以回嘴。凡回嘴者，下場必是慘絕人寰，因而在我的世界裡，回嘴一直是帶著負面色彩現身的。大人要我們閉嘴都來不及了，怎麼可能還會教我們如何回嘴？什麼時候回嘴的技巧竟出版了一本實戰手冊，還成為一種藝術了呢！

原來，這本書並不是要教導我們如何為了爭面子而回嘴，更不是要教不成熟的小孩子為反對而反對，而是要讓那些莫名其妙被攻擊的人們能夠掌握聰明回嘴的絕竅。誠如某位熱門專欄部落客在推薦序中所言，回嘴的藝術是兼顧道德性的，在「嘴」贏對方的同時，透過對話的過程，讓彼此都能更進一步、邁向卓越。有智慧的回嘴，一方面可以保護自己，另一方面亦可以點醒對方，讓攻擊者知道，他的話太超過了，他的話傷到別人了。

書本一開始，作者就以自己的臨床經驗分析，於前言中明確地告訴讀者，在這個世界上，確實有人並不符合「人性本善」這個觀點。而為了保護自己，不成為受氣沙包，作者要傳授我們在遭受各種言語攻擊時，能聰明回嘴，讓攻擊者襲擊落空、不攻自破的應對技巧。

為了找到適當的應對模式，作者先教大家認識對手的心理，因為不了解敵人的人，就像在汪洋中的一艘孤舟，只能隨風、隨浪任意漂流，由際遇去決定生死命運。本書將言語攻擊者分為八大類型，分別為國王型、沒穿衣服的國王型、羨慕忌妒型、大少爺型、悲情女主角型、轉移目標型、過去有陰影型和施虐者型。

以國王型的攻擊者為例，他們的行事會採取高壓態度，並且迫切地展現想要支配他人的欲望。但事實上，越會這麼過度高姿態的攻擊者，對自己的工作能力或職位的權威就越沒自信。只要了解到這一點，相信很多人的心情會平復許多。

透過這些分類，作者讓讀者對攻擊人的內心世界有一定程度的了解，並接著進入本書的主題，分別針對不同類型的攻擊者，以及不同的情況，列出實用且明智的應對方式。而接續前文國王型攻擊者的例子來說，我們已經看穿他們的內心世界，接著就只要按照作者所說的「由上而下去看攻擊者」，想著「他們內心並不愉悅、並不幸福，所以才這樣抨擊我、酸我，他

們很不幸」。如此一來，即便我們當下沒有回嘴，至少那些難聽的話語並不會對我們造成傷害。

讀完這本書之後，我發現我得到的，不單只是在面對言語攻擊時，如何保護自己，我學到的，是一種人生的「態度」，一種對自己人生負責的正面態度。從朋友圈、同輩間的相處；到未來面對職場時應對進退的技巧；最後是在最親近卻又最遙遠的家人間，如何發揮同理心的智慧。

