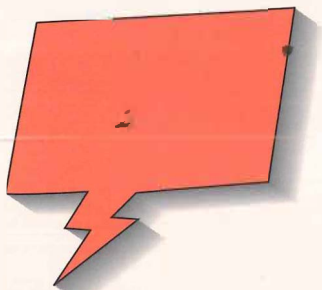


TAKE THE **BULLY**
BY THE HORNS



28 วิธีพูด

หนังสือขายดี

รับมือ โต้กลับ เอาคืน

เมื่อโดน **“บูลลี่”** หรือ มีคนพูดไม่ดีใส่

เพื่อไม่ให้ใครข่มเหง รังแก หรือทำลายชีวิตคุณ

TAKE THE BULLY BY THE HORNS : Stop Unethical, Uncooperative, or Unpleasant People from Running and Ruining Your Life

เขียนโดย : **Sam Horn**

ผู้เขียนหนังสือขายดี **“วิธีพูดกับคน”**

วิธีพูด และกำจัดคน **“บูลลี่”** คุณ
ช่วยยอมให้ใคร เข้ายดหยาม แดกดัน
ดูถูก หรือทำร้ายจิตใจด้วยคำพูดบูลลี่

แปลและเรียบเรียงโดย : **เอกชัย วังประภา**

บรรณาธิการโดย : **สมชัย เบลญอมิตร**

หนังสือดี เปลี่ยนแปลงชีวิตได้

หนังสือดี เปลี่ยนแปลงชีวิตได้

มอบหนังสือดี เป็นของขวัญสำหรับคนที่รักและห่วงใย

หนังสือขายดี

๐1258๙๙๐

1๘๘699๙88

28 วิธีพูด

TAKE THE BULLY BY THE HORNS

รับมือ โต้กลับ เอาคืน

เมื่อโดน “บูลลี่” หรือ มีคนพูดไม่ดีใส่

เพื่อไม่ให้ใครข่มเหง รังแก หรือทำลายชีวิตคุณ

TAKE THE BULLY BY THE HORNS : Stop Unethical, Uncooperative, or Unpleasant People from Running and Ruining Your Life



เขียนโดย : แซม ฮอร์น (Sam Horn)

ผู้เขียนหนังสือขายดี : “วิธีพูดกับคน”

แปลและเรียบเรียงโดย : เอกชัย วัจประภา

บรรณาธิการโดย : สมชัย เเบญจมิตร



มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

สารบัญ

เกี่ยวกับผู้เขียน และผู้แปล 4 หมายเหตุ บรรณาธิการ 5
หมายเหตุถึงผู้อ่าน หมายเหตุจากผู้แปล 6 บทนำ 9



28 วิธีพูด รับมือ โต้กลับ เอาคืน

TAKE THE BULLY
BY THE HORNS

เมื่อโดน “บูลลี่” หรือ มีคนพูดไม่ดีใส่
เพื่อไม่ให้ใครสมเหตุ สมใจ หรือทำลายชีวิตคุณ

28 วิธี กำจัดคนบูลลี่

- วิธีที่ 1 รู้ให้ได้ว่าใครคือคน “บูลลี่” 15
- วิธีที่ 2 เข้าใจพฤติกรรมของคน “บูลลี่” 22
- วิธีที่ 3 เปลี่ยนความคาดหวังให้เป็นความเข้าใจที่เกิดประโยชน์ 38
- วิธีที่ 4 ปรับวิธีรับมือให้เหมาะกับสถานการณ์ 50
- วิธีที่ 5 จงเป็นชาмуไรผู้มีคารมเป็นอาวุธ 60
- วิธีที่ 6 ยืนหยัดและขับไล่คน “บูลลี่” ออกจากพื้นที่ชีวิต 69
- วิธีที่ 7 ไม่อดทนกับพฤติกรรมแย่ ๆ ของคน “บูลลี่” 81
- วิธีที่ 8 ตอบโต้โดยตรงไปตรงมา 94
- วิธีที่ 9 ไข่มุกตกลงเอาคืนคน “บูลลี่” 104
- วิธีที่ 10 โต้กลับคนปากพล่อยจอมบงการ 113
- วิธีที่ 11 ปฏิเสธให้เป็นและไม่ใจดีเกินไป 125
- วิธีที่ 12 ตั้งกฎที่ชัดเจนเพื่อรับมือเมื่อถูก “บูลลี่” 137
- วิธีที่ 13 เปลี่ยนตัวเองให้เป็นคนกล้า 149
- วิธีที่ 14 ลุยต่อ หรือหยุดแล้วล้มเลิก 158
- วิธีที่ 15 หยุดพูดล้อเล่น 168
- วิธีที่ 16 ระบายความโกรธอย่างสร้างสรรค์ 179
- วิธีที่ 17 บอกลาบุคลิกลักษณะแบบหมอเจคิด และมิสเตอร์/มิสไฮด์ 188
- วิธีที่ 18 พกหินนำโชคหรือเครื่องรางไว้สักชิ้น 200
- วิธีที่ 19 ปลีกตัวออกไป ไม่ได้เถียง ไม่หลงกล 209
- วิธีที่ 20 ตั้งคำถามว่า “สิ่งที่ฉันกำลังเทศน์อยู่นั้น...” 220

- วิธีที่ 21 ถามตัวเองว่า “เรื่องแย ๆ แบบนี้เคยเกิดขึ้น...” 229
- วิธีที่ 22 เตรียมความพร้อมไว้รอบทิศทาง 239
- วิธีที่ 23 ตั้งสติ และรอบคอบ 249
- วิธีที่ 24 กำจัดสิ่งที่สร้างปัญหาออกไปจากใจ 256
- วิธีที่ 25 ขอความช่วยเหลือจากเพื่อน 267
- วิธีที่ 26 สั่งสอนเด็กบูลลี่ในโรงเรียน 276
- วิธีที่ 27 หยุดพูดในสิ่งไม่ดี พอกันที่เรื่องถูก “บูลลี่” 289
- วิธีที่ 28 กล้าที่จะเปลี่ยนแปลง 296
- บทสรุปและแผนพัฒนาตนเอง 310
- แหล่งข้อมูล 316

คำนิยม

“เป็นหนังสือที่อ่านง่ายและมีประโยชน์ เต็มไปด้วยกลวิธีและทักษะการสื่อสารอันยอดเยี่ยม เหมาะสำหรับคนที่ไม่อยากถูกผู้อื่นบงการและถูกเอาเปรียบทางจิตใจ จนรู้สึกกลัว หวาดหวั่น หรือรู้สึกผิด”

- ดร.ชูกาน พอร์วิธ ผู้เขียนหนังสือ Toxic Parents and Toxic In-Laws

“หนังสือที่ยอดเยี่ยมเล่มนี้ทำให้ฉันต้องอ่านทั้งคืน ตอนแรกฉันเปิดอ่านผ่าน ๆ แต่กลายเป็นวางไม่ลง ฉันคิดอยากพูดออกไปเหลือเกินว่า ‘ฉันไม่เคยนึกเลยว่าการต่อสู้กับคนบูลลี่จะสนุกแบบนี้’ แต่คงไม่ยุติธรรมกับหนังสือเล่มนี้นัก หนังสือเล่มนี้เต็มไปด้วยคำแนะนำที่ดีเยี่ยมเมื่อคุณต้องเผชิญหน้ากับคนที่พยายามเอาเปรียบคุณ”

- เลีย ลานด์ส ผู้เขียนหนังสือ How to be a People Magnet

“ถ้าคุณรู้สึกไร้ค่า ต้อยต่ำ ถูกกดขี่ ถูกบั่นทอน หรือถูกบงการ ขอให้อ่านหนังสือเล่มนี้ แซม ฮอว์น ได้ให้แนวทางที่จะทวงคืนอำนาจกลับมาได้แล้ว”

- พอว์น เจอร์เมอร์ ผู้เขียนหนังสือ Hard Won Wisdom