

頭に来てもアホとは戦うな！

頭に来ても

アホ

とは戦うな！

人間関係を
思い通りにし、
最高のパフォーマンスを
実現する方法

堀江貴文、感動！

イライラが一瞬にして

消えるスゴイ本

どうしても許せない！
そんなときに
開いてみてください

田村耕太郎

世の中アホばかりで、
40万部突破！！

ISBN 978-4-02-251198-0
税込1300円
朝日新聞出版



9784022511980
141 頭に来てもアホとは戦うな！

面C [巻]田村耕太郎

ケムラ

1209-02-28 (巻)14.07ビジネス・経営/ビジネス/自己啓
500円
(税別550円)
22.96 0017185900

ISBN 978-4-02-251198-0

C0095 ¥1300E

定価：本体1300円＋税

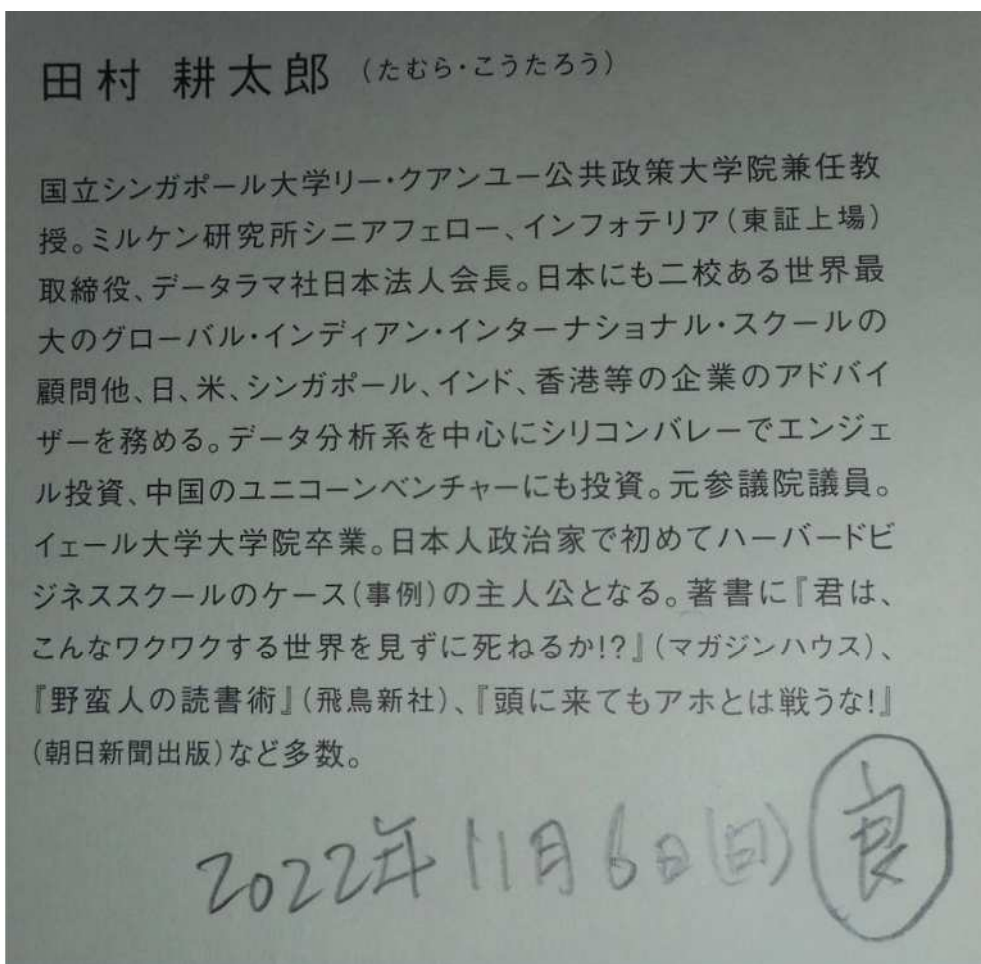
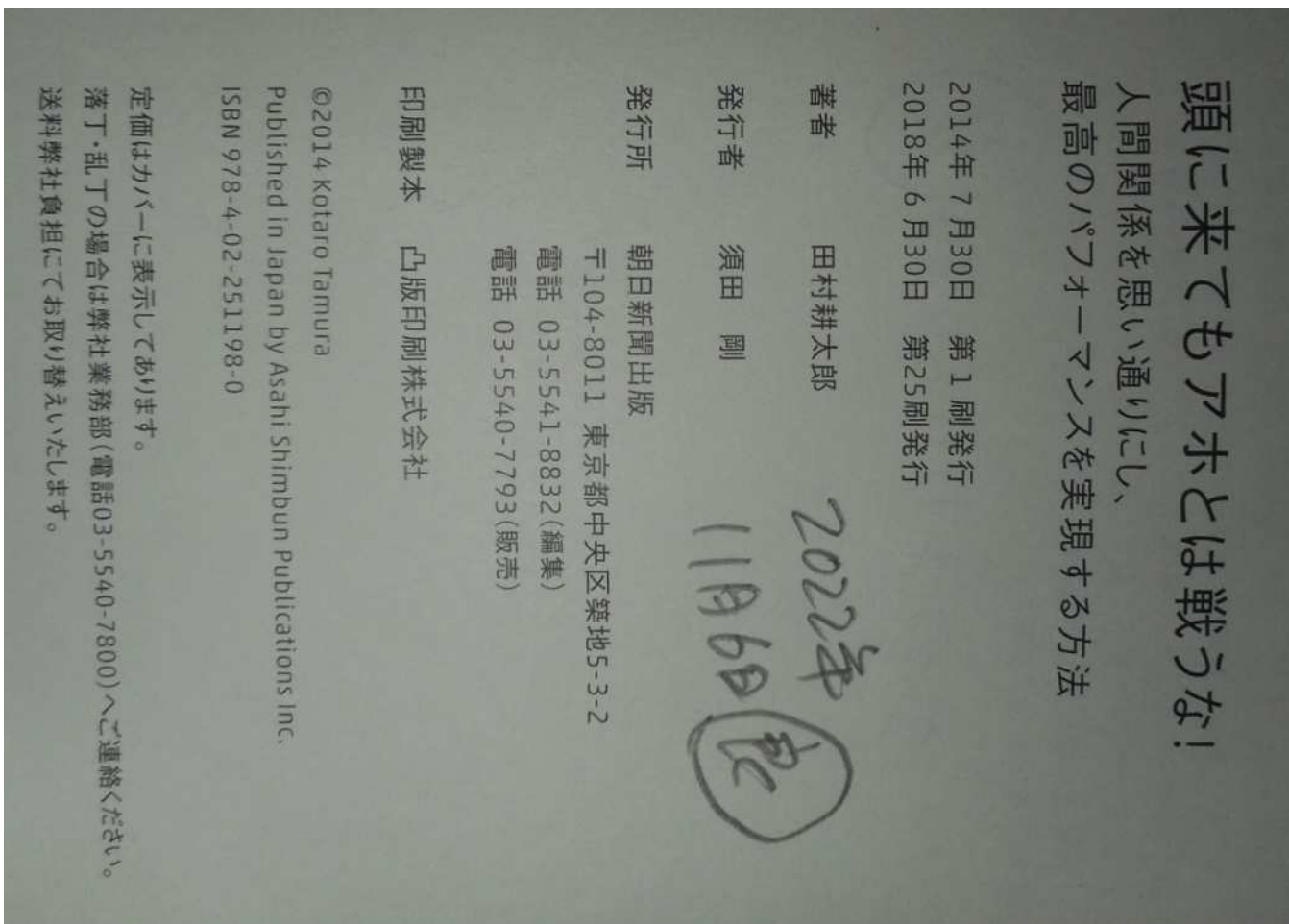
朝日新聞出版

怒りこそ最強の
パワーに変える

- 必ず「ダメになる」人には、無駄なフライトがある
- 執念を蒸し返して、傷を大きくするな
- 臆病な者はなぜ強いのか？
- 困っていないくても、困った顔をせよ
- さまじいときこそ、無理にでも話しかけよう
- 常に淡々と、楽天的であれ

現代版・
孫子の兵法！

頭に来てもアホとは戦うな！



頭に来ててもアホとは戦うな！

第 1 章

アホと戦うのは人生の無駄

はじめに — 2

他人とのいざこざで人生を浪費していた自分 — 16

無駄な戦いを繰り広げる人の特徴 — 20

正義感が強い／自信にあふれる／責任感が強い／プライドが高い／おせっかい — 29

厄介な無駄なプライドの捨て方 — 29

必ず「ダメになる」人の特徴／「等身大の自分」を冷静に見極めよ — 34

蒸し返して傷を大きくするな — 34

サングラスで割り切れ／タイコントを考えよ

頭に来ててもアホとは戦うな！ 目次

第 2 章

臆病者のための
戦略的コミュニケーションのススメ

臆病なココロの強さ — 38

嫌な相手にこそやられたフリ — 40

メンツより実利 — 43

「生意気は元気な証」だなんて思うな — 45

耐えて耐えて、耐え抜いた人が勝つ — 47

消えない怒りの解きほぐし方 — 50

まずは相手の動機を探る／瞬時に反応してはいけない

カッときたら幽体離脱 — 54

仕事に敵という発想はいらぬ — 57

第 3 章

どんな強者でも
味方にする「人たらし」の技術

人生で一番大切な能力 — 72

本当に頭がいい人とは？／エリートなのに挫折する理由

相手の気持ちを見抜くためのちょっとしたコツ — 77

人を意のままに動かす技術 — 81

理屈よりも感情 — どんな相手にでもリクエストを

腰の低い人ほどデキる人が多いのはなぜか？ — 86

頭に来てアホとは戦うな！

第 4 章

権力と評価の密接な関係

上司があなたを見てくれないのはなぜか？ 118

困っていても困った顔をせよ 89

淡々とこなす者が最後には勝つ 93

得意淡然、失意泰然 / 「男の嫉妬」は最大の敵

2年間売上ゼロの私が、全社で1位になれた理由 95

数字は人格 / 自分のことばかり考えていると損をする

常に楽天的であれ 104

志が人を動かす / 絶大な信頼感の源

皮肉な「ものの見方」を鍛えよ 109

偉くなっても偉ぶらない「偉さ」 113

仕事で評価される人・されない人 122

なぜ彼ばかりが出世するのか？ / ゴルフ、カラオケでは愛い奴になれ

不本意な人事異動の正しい耐え方 127

期待値コントロールの技術 / 腐るのは人生の最大の無駄

無駄な会議を建設的にする方法 132

不毛な国会 / 会議に参加しないで済むコツ

喧嘩が下手な日本人 139

なぜ日本はアマゾンも匿名書評なのか？ / 予定調和で出来上がった社会

日本企業は権力闘争が好き？ 143

政治権力はビジネスに不可欠 / 「調整型」が評価される組織にあらがちなこと

力にすり寄るのは汚いことか 147

無頼派は楽だが損 / 目的のために「組織力」を利用せよ

権力を握る人の条件 151

権力闘争に巻き込まれたら / 常に情勢を把握せよ

第 5 章

飲み会を有意義にする方法 155

不機嫌な職場で、息苦しいあなたへのヒント 158

他人の目を気にするな

人生は、あなたが主役であるべきだ 162

他人の人生を生きていないか？ / 死ぬときに後悔すること

人に好かれたい願望 167

張り合わず、自分のために利用せよ！ 170

苦手な相手に「うん」と言わせる説得術 173

小さな合意から積み重ねる / 手っ取り早い関係改善法

突き抜けたプレゼンはテクニックより「本気度」 179

最終章

自然と自信がつく、スーツの着こなしのコツ 182

心がポッキリ折れたときの自信の取り戻し方 184

他人を恨むな 187

アホとではなく自分と戦え！

ネットを見る暇があったら自分と向き合え 192

成功者がSNSをしないワケ / 自分を叱咤激励せよ

できる人間に囲まれた環境に飛び込め！ 196

自分の人生に満足できるかが、すべて 199

リスクだらけの人生をどう生きるか？ 203

準備をして未来に自信を持つ / ビンチをチャンスと考える

第 5 章

他人の目を気にするな

人生は、あなたが主役であるべきだ 162

他人の人生を生きていないか？ / 死ぬときに後悔すること

人に好かれたい願望 167

張り合わず、自分のために利用せよ！ 170

苦手な相手に「うん」と言わせる説得術 173

小さな合意から積み重ねる / 手っ取り早い関係改善法

突き抜けたプレゼンはテクニックより「本気度」 179

最終章

自然と自信がつく、スーツの着こなしのコツ 182

心がポッキリ折れたときの自信の取り戻し方 184

他人を恨むな 187

アホとではなく自分と戦え！

ネットを見る暇があったら自分と向き合え 192

成功者がSNSをしないワケ / 自分を叱咤激励せよ

できる人間に囲まれた環境に飛び込め！ 196

自分の人生に満足できるかが、すべて 199

リスクだらけの人生をどう生きるか？ 203

準備をして未来に自信を持つ / ビンチをチャンスと考える

第 5 章

飲み会を有意義にする方法 155

不機嫌な職場で、息苦しいあなたへのヒント 158

他人の目を気にするな

人生は、あなたが主役であるべきだ 162

他人の人生を生きていないか？ / 死ぬときに後悔すること

人に好かれたい願望 167

張り合わず、自分のために利用せよ！ 170

苦手な相手に「うん」と言わせる説得術 173

小さな合意から積み重ねる / 手っ取り早い関係改善法

突き抜けたプレゼンはテクニックより「本気度」 179

最終章

自然と自信がつく、スーツの着こなしのコツ 182

心がポッキリ折れたときの自信の取り戻し方 184

他人を恨むな 187

アホとではなく自分と戦え！

ネットを見る暇があったら自分と向き合え 192

成功者がSNSをしないワケ / 自分を叱咤激励せよ

できる人間に囲まれた環境に飛び込め！ 196

自分の人生に満足できるかが、すべて 199

リスクだらけの人生をどう生きるか？ 203

準備をして未来に自信を持つ / ビンチをチャンスと考える

頭に来てもアホとは戦うな！

