

<<不生气，要争气>>

图书基本信息

书名：<<不生气，要争气>>

13位ISBN编号：9787545410211

10位ISBN编号：7545410211

出版时间：2011-12

出版时间：广东经济出版社有限公司

作者：戴晨志

页数：165

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;不生气，要争气&gt;&gt;

## 前言

一天晚上，我脖子上挂着MP3，听着音乐开始了一个半小时的快走。

路过一家西装店时，好奇地走进去看看西装的布料和剪裁。

我对穿着一向不太讲究，平常上台演讲，都是随便买套西装，很少去定做高级西装。

那老板客气地跟我闲聊，还告诉我手工、半手工以及现成西装的差别。

随后，老板打量了一下我的身材，说：“你最好定做西服，因为，你个子不高，又是溜肩，而且，左右胳膊也不一样长，买现成的恐怕不太适合……”从小，我就知道自己是溜肩，侧背袋子时，袋子都会滑下来，绝不是一个身材好的衣架。

还有一次，银行送我们家4000元(本书中的货币单位“元”均指新台币)的百货公司礼券，我来到百货公司男士衬衫专柜，想定做衬衫。

男士的衬衫因要系领带，所以领口大小合不合适就很重要。

衬衫做好后，寄来给我，试穿后我发现领子小，打领带时太紧，脖子很不舒服。

几天后，我把衬衫拿到百货公司，跟售货员反映这个问题。

那位售货员五十岁上下，听完我的问题，她客气地说：“对不起，是我们做得太紧了，我会送回去修改。

我只要注明几个字，师傅就知道怎么修改了。

” “你要怎么注明？”

”我好奇地问。

“这是我们专业的写法……”这位中年妇人低着头，一边说，一边用笔在修改单上写了三个字。

她的字歪歪扭扭，一下子不易认出。

我把单子拿来一看，那上面写着：脖子短。

天啊，她竟然那么诚实地写出来。

长久以来，我一直不知道自己脖子短，我只是以为我“脖子粗”而已。

从我念艺专开始，我就知道自己个子矮，只有165公分，过了30年，还是165公分。

可是，有一年去体检时，护士小姐跟我说：“戴老师，164.5公分。

”我说：“我是165公分。

”护士严肃地说：“不，你只有164.5公分，做人要诚实。

”隔年，我再去体检，另一位护士说：“戴老师，你的身高是163.9公分。

”天啊，人老了，身高竟真的缩水了，人变得愈来愈矮。

可是，不管我的个子矮、脖子短、溜肩或屁股翘(有人这样告诉我)，也曾有不少读者和听众对我说：“戴老师，你站在台上演讲时从头到尾都在微笑，好有自信，好阳光，很像费玉清。

”我不知道自己在台上的表现如何，因我看不到自己。

我知道，我的个子不高，人也不帅，脖子短，又是溜肩，但我尽可能用自己的智慧、笑容和自信，和大家分享我学习的心得。

每个人都有EQ，知道自己的优势和才华是什么，不必那么在意别人的评价，也不要爱生气、常抱怨。

人就是要乐观、自信，用阳光般的灿烂笑脸面对人生。

最近发生的一件事更是提醒我，自己实在不是什么帅哥。

那天，演讲后我为读者签名时，一位妈妈带着孩子拿着书来找我签名。

她站在我前面许久，当我抬头对她微笑时，她对我说：“戴老师，我觉得你远远地看，比较好看！”

”唉，我能说什么？”

只有微笑着说：“谢谢你，再见！”

”一个有成熟心智的人，必须掌握住自己快乐的钥匙。

不管别人说我们个子矮、脖子短、溜肩膀，或是说我们远远地看比较好看……只要自己想快乐，没有不快乐的，管别人说我们有什么缺点。

所以，想成功的人，没有悲观的权利。

## <<不生气，要争气>>

有时，我们遭遇挫折，很难过，也很悲观，可悲观只会让人的心情更灰暗而已。心情难过时，要及时转换方向，要正面思考，用乐观和喜悦来打扮自己，让自己精神抖擞、神采奕奕，才能焕发出亮丽的神采。

有人说：“悲观，只是虐待自己而已。

”的确，一个人若常悲观，爱生气，总是从负面思考，就是没有智慧的表现。

也因此，在心情低潮时，我常告诉自己：一切都会过去，我要微笑，我不要把快乐的钥匙，交在别人的手上。

我们只有笑脸常开、诚心待人、心存喜乐、乐观开朗，别人才会认同并欣赏我们，给我们正面的评价！

所以，我们时刻都要掌握自己的情绪，做自我情绪的主人，不要让别人影响我们的心情。我们要做个快乐E0高手，让自己天天都快乐！

## <<不生气，要争气>>

### 内容概要

一个EQ高手，不能屈服于颠沛的困境，更不能始终借口时运不济、造化弄人。

毕竟每个人都无法一出生，就拿到“好牌”；只有在拿到一手“坏牌”时，还能够心存乐观，把“坏牌”打得让人刮目相看，  
才是一个具备高情商的人！

## <<不生气，要争气>>

### 作者简介

戴晨志，1959年生于台湾花莲县，畅销书作家，励志演讲大师，美国俄勒冈大学口语传播博士。他的作品在台湾销量突破400万册，成为广大读者心目中的“心灵导师”；他的书籍和演讲影响了近千万人，被誉为“激励大师”、“东方卡内基”。十几年来，他曾多次被评为台湾金石堂书店、诚品书店，及马来西亚大众书局的“年度十大畅销书作家”。

自1994年以来，戴晨志博士已出版了40部脍炙人口的心灵励志佳作。

他每年举行逾两百场演讲，除在台湾地区外，还在马来西亚、新加坡、文莱，以及香港、北京、上海、西安、广东、南京、无锡、厦门、四川等地的政府机关、企业、学校进行演讲，受到听众的热烈欢迎。

同时，他还经常到残疾人中间及灾区进行励志演讲，激励那些逆境中的人，苦中立志，勇敢面对人生的挫折和挑战。

戴晨志博士本人的人生历程就是一部写不完的励志书。

他考大学两度落榜，艺专广电科毕业后失业两年，托福连考七次不过，第八次也仅以510分通过最低标准；留美获硕士学位后，他进入台湾地区最有名的电视台，成为一名记者；但两年后，他却决定放下一切，到美国攻读博士；拿到口语传播博士学位后，他应聘到台湾世新大学创办了口语传播学系，担任系主任；然而四年后，他又毅然辞职，专心投入专职写作和演讲，鼓励更多的人实现理想、创造成功的人生，他本人也因此成为影响台湾地区社会风气的榜样人物。

## <<不生气，要争气>>

### 书籍目录

#### 第一章 愤怒起于愚昧，终于悔恨

我这么爱他，为何还要诅咒他2  
诅咒成真，泣不成声，遗憾终生  
咆哮公堂的未婚夫妻7  
嫉妒是灵魂的黄疸病  
愤怒父亲两巴掌的代价12  
愤怒始于冲动，终于悔恨  
没有你，我的日子更快乐18  
生气、愤怒时，一定要克服它、对抗它  
无罪之人，可用石头把淫妇打死23  
去了病便是好人，去了云便是晴天  
你住臭狗窝，我住香闺房28

#### 第二章 给暴怒的情绪换条跑道

老师，你的发型好像金毛狮王36  
愤怒，会将我们理智的灯吹熄  
怀恨就寝者，是与魔鬼共榻42  
挫折容忍力低，就是EQ低  
别让口中舌头，像一匹快马47  
不要急着说、抢着说，而要想着说  
恶毒的言语，比响尾蛇的毒液更毒52  
伤人的话，比刀枪更让人感到害怕绝望  
天堂，就在你我的欢笑之中57  
切勿杞人忧天、自寻烦恼、过度焦虑  
怒气，在柔软笔尖下消失无踪62  
脱口而出的话，常具极大杀伤力

#### 第三章 勿让情绪癌细胞扩散

爸妈保守三十多年的秘密68  
勿放大别人错误，缩小别人一世恩情  
码头上，卖玫瑰花的小女孩75  
让我们不吝伸出友谊之手  
漂亮富有的公主输给又穷又丑的哑女81  
尖酸的话伤人心，刻薄的人遭人厌  
喝下洗锅水的心急营长88  
善用同理心，了解他人感受  
失恋，只是暂时的不习惯93  
没有EQ，将被情绪癌细胞吞噬  
命好，不如习惯好99  
乐观的人，从挫折中发现希望

#### 第四章 学习谦卑，感谢责骂

让人起死回生的一骂106  
谢谢你批评过我、鄙视过我  
常谦卑低头，才不会撞到头112  
骄傲带来怨恨，听劝才有智慧  
小心混着蜜糖的毒酒118

<<不生气，要争气>>

勿被花言巧语蒙蔽

甘愿半夜起身刷厕所的老婆123

赞美代替讥笑，鼓励代替责骂

让冰冷不动的她，遗爱人间127

施舍不在大，救人之急可也

请问，您府上有几个令堂132

将蜜汁献给蜜蜂，是鲜花最欢乐的给予

第五章 不抛弃，不放弃，成功就在眼前

懈怠、懒惰是慢性自杀138

没有人因贪睡、懒惰、懈怠而成功

系着黄金的鸟，无法翱翔天际143

天下未有贪而不穷者

斧头虽小，终能伐倒坚硬橡木148

坚忍毅力，必能动摇山岳

心急如焚，快飞回巢的燕子154

儿女忘恩，也是EQ低能儿

圣诞夜，那段无声而惊险的逃亡之旅161

冷静、沉着，做最适当的判断

## <<不生气，要争气>>

### 章节摘录

版权页：插图：“妈，你怎么会在家？

你们不是到新加坡去了吗？

”我问。

妈听到是我的声音，开始低泣，许久之后，才说道：“我们……先回来了……”越洋电话中，听得出来妈显然已哭泣了很久。

“怎么了？

妈！

”我的心加速地跳了起来。

“晨志，你要镇定，这是上帝的意思……晨暖……她已经离开这个世界了。

”我感觉到妈一边擦拭泪水，一边试图安慰我：“她前天晚上，在医院值完夜班，骑摩托车回家……被小货车撞上，再没有醒过来！

”“啊？

”我愣住了，大我两岁的姐姐竟会这么突然地意外离世。

她一句话没留，却留下两个年幼懵懂的儿女。

我急忙订了机票，匆匆返台，参加姐姐的葬礼。

在飞机上，脑中一直浮现从小到大，我和姐姐、哥哥儿时成长、吵吵闹闹、嬉笑欢乐的情景。

姐姐念的是护专，毕业后嫁到台南。

孝顺的她经常打电话和爸妈聊天，也常回家，将私房积蓄的钱，偷偷塞给爸妈。

经过十多小时的飞行，飞机降落在中正机场。

我推着行李，远远看见微胖的妈带着小侄子，伸长脖子在人群中找我。

“妈！

”我和妈的眼睛交会一下，但不敢注视太久。

妈的眼睛红肿，她一定哭了好几天，身子也消瘦了许多。

## <<不生气，要争气>>

### 编辑推荐

《不生气,要争气:管好情绪你就能管世界》：华语世界最优秀的励志大师戴晨志博士，写给年轻人的第二本励志书，他的作品台湾销量突破400万册，激励了近千万人。

<<不生气，要争气>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>