

<<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>

<<不生气，要争气>>

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>