

是不生气， 是种本事，

管好情绪，
就管好了你的世界



华语世界励志大师

戴晨志 著

他的作品总销量超过500万册，
连续15年位居台湾励志书排行榜前三名
他的演讲遍布亚洲学校、企业、机关，
累计突破3000场次，影响千万余人

在戴老师平实而警醒的话语中，
成为自己情绪、自己世界的真正主人



广东旅游出版社

GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS

广东省出版集团，广东人民出版社

不生气，

戴晨志 著

是种本事



广东旅游出版社

GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS

悦读书·悦旅行·悦享人生

图书在版编目 (CIP) 数据

不生气,是种本事 / 戴晨志著. —广州:广东旅游出版社, 2014. 7
ISBN 978-7-80766-829-9

I. ①不… II. ①戴… III. ①情绪—自我控制—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 064237 号

广东旅游出版社出版发行

广州市天河区五山路 483 号华南农业大学公共管理学院 14 号楼三层 邮编: 510642

印刷: 北京同文印刷有限责任公司

(地址: 北京市密云县十里堡镇庄禾屯村)

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

邮购地址: 广州市天河区五山路 483 号华南农业大学公共管理学院 14 号楼三层

联系电话: 020-87347994 邮编: 510642

880 毫米 × 1230 毫米 32 开 5.5 印张 115 千字

2014 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 32.00 元

[版权所有 侵权必究]

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。

掌握住快乐的钥匙

◆戴晨志

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子。

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。

不生气，要争气

所以，想成功的人，没有悲观的权利。

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EQ高手，让自己天天都快乐！





目 录

自 序

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
------------------	----

男女感情挫败后的精神胜利法



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
----------------	-----

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	

第一章

愤怒起于愚昧，终于悔恨

愤怒时的冲动之举，常给人造成无法弥补的遗憾。

学习提高情绪自制力，多一些祝福，少一些愤怒与嫉妒，会让我们的心灵更加富足！



我这么爱他，为何还要诅咒他

诅咒成真，泣不成声，遗憾终生

亲爱的，再过几天就是情人节了，我无法在你身边，这束玫瑰，就先代表我的心意！你再等四个月，我就退伍了，那时我们就可以结婚，一起到美国去念书。

美芬是我的朋友，她在移民之前，告诉我她的故事。

在大学念书时，美芬就和她的男朋友一起通过托福考试，准备男友退伍后两人结婚，再一起到美国留学。当男友在马祖服役时，美芬也考上了一家航空公司，当起了空姐。

年轻漂亮的美芬受训完后，在国际航线上值勤。但是，最令她兴奋和期待的，是她每次空勤回家后，即可看到男友从马祖寄来的信或卡片。这些信和卡片，美芬的姐姐都会按照日期，帮她排列、整理好。

一天，男友从马祖放假回来，美芬也安排休假，二人到各个名胜古迹游玩。男友总是那么细心浪漫，常送些鲜花、巧克力或洋娃娃，令美芬惊喜不已。尤其是男友在返回马祖的前一夜，送给美芬二十朵玫瑰，还深情款款地说：“亲爱的，再过几天就是情人节了，我无法在你身边，这束玫瑰，就先代表我的心意！你再等四个

月，我就退伍了，我们就可以结婚，一起到美国去念书。”男友说完，给了美芬一个甜蜜的吻。

然而，男友回部队后的两个星期，美芬迟迟没收到男友的来信，也没有卡片，连一通电话都没有。

“或许是他刚回部队比较忙吧！”美芬心里这样想。

可是，三个星期过去了，每次回到家，书桌上都空空如也，没有一封信，也没有一张卡片。美芬愈想愈气，男友竟然这么快就变心了，把她甩了，还虚情假意地说什么情人节快到了，先送你一束花……现在情人节都过去了，连一封信也没有。

“这死男人，不晓得死到哪里去了！都快退伍了，竟然跟我玩失踪，这样怎么结婚啊？”美芬在姐姐面前臭骂男朋友。姐姐坐在沙发上，一言不发。

美芬继续骂道：“搞什么呀，分手也要告诉我一声啊！我同事都嘲笑我：‘你男朋友失踪了？还是兵变了？人家兵变，都是女的甩掉男的，你不要被男朋友甩了，自己还不知道呢！’”美芬愈骂愈大声，神情激动地说：“我宁愿他去死，也不要莫名其妙地被他甩了！为什么？为什么要这样折磨我？”

一旁的姐姐听了美芬的话，眼圈红了起来。

“现在就算他回来找我，我也不理他了。”美芬继续生气地说。

“好了，你……你不要再骂他了！”姐姐流着眼泪，哽咽着说：“你男朋友……他……他已经死了！”

美芬愣了一下，说：“你开什么玩笑？他上个月才回来……”

“真的！你男朋友回部队的第二天，就被连里一个精神错乱的士兵用枪打死了，是从背后开的枪，那个士兵后来举枪自杀

了……一共打死了六个人！”姐姐满脸泪水地说：“你男朋友的妈妈两个多星期前就打电话来，哭得死去活来。刚好那时候你在飞机上执勤，我和小阿姨担心你承受不了这么残酷的事情，所以一直忍着没告诉你！但是我看你像疯子一样，不断地臭骂、诅咒曾经那么爱你的人，我听了都很难过……”

当天晚上，美芬全身发抖地走进男友家，男友的母亲抱着美芬大哭一场。男友的遗像就挂在客厅的中央，看着那熟悉的脸庞、温暖的的笑容，美芬忍不住又一次泪如雨下。猛然，美芬想起自己对男友的臭骂、诅咒——“我宁愿他去死，也不愿被他甩了！”心中又是一阵刺痛，哭得死去活来，自责不已。

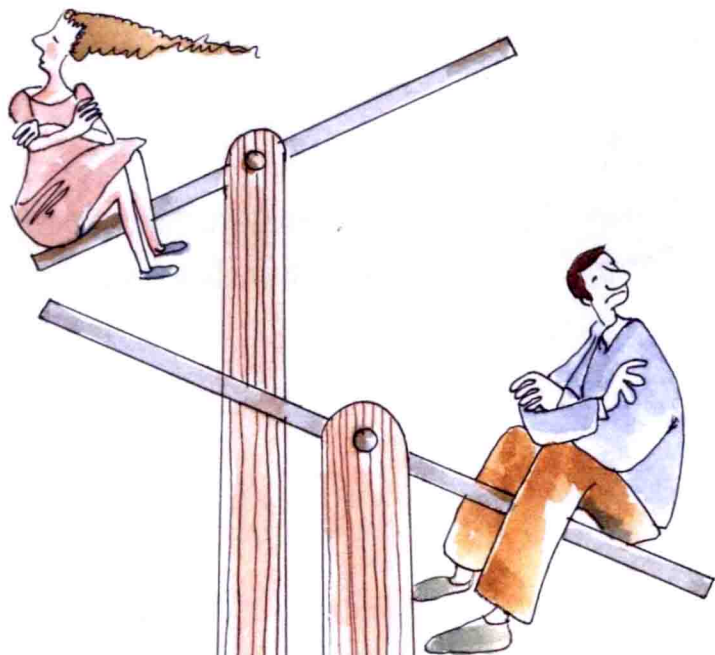
“出殡时，我戴着墨镜参加他的葬礼。”美芬口气平静地告诉我这故事的结局，毕竟事情已经过去半年了。“我只是他的女朋友，但是出殡下葬那天，他的亲戚朋友们一直看着我，好像我是‘未亡人’一样。”美芬有点开玩笑似的对我说。

“有时候，我想起以前诅咒我男朋友的话，心里就很痛、很难过……当时，我骂他——‘宁愿他去死，也不愿被他甩了！’可是，现在我的心情却真的是宁愿被他甩了，也不愿他去死！”美芬真心吐露她的心声。

虽然，男友不是因美芬的诅咒而死，但是她因此而终生遗憾，也为自己对男友的诅咒懊悔不已。

“所以，我现在学会不说诅咒他人的话，万一这些诅咒成真、灵验了，我们一辈子都会很痛苦。我常常觉得后悔，我那么爱他，为什么要去诅咒他呢？”

美芬说着说着，眼泪又掉了下来……



与其诅咒黑暗
不如点燃蜡烛
诅咒和仇视
会让误解和伤害
更深更重



人在面对让自己不悦、痛恨的事而又无计可施时，常借着诅咒来抒发心中的不满情绪。

有一位小姐骂她那刻薄、专爱找麻烦的上司时，愤恨地说：“真希望他生的小孩没屁眼！”在雨天，被疾驶而过的摩托车溅得全身污水时，一些人会大声痛骂：“死人啊，你到下个红绿灯会被车撞死！”

有个男人总是酗酒，经常把自己灌得烂醉。一个下雨天，他执意要出门喝酒，太太苦口婆心地劝他，但怎么拦也拦不住，最后他硬是冒着大雨，撑着伞出门了。

“好，你爱出去就出去，最好给雷公打死，死在外面不要回来了！”太太生气地大声诅咒。结果，男人走出家门还不到五十米，一截断裂的电线掉入积水中，他真的被电死了。

恶毒的诅咒，常是为了发泄不满，但万一诅咒成真，却会令人痛苦一辈子，且后悔不已！

EQ

小

叮

咛

1. 爱他，就不要去诅咒他。
2. 脾气来了，福气就没有了！
3. 恶毒的诅咒不幸成真，常会令人后悔不已！

