

Temperament

气质，

是最好的名牌

施以诺 著

相信吗？气质，是最好的名牌！
一个人若能端正自己的心思、谈吐，
那么言行间所流露出的气质，
将比穿戴任何名牌都来得
更美、更帅、更受人肯定。



四川大学出版社

B848.1
4



Temperament is the best brand

气质，

是最好的名牌

施以诺 著

相信吗？气质，是最好的名牌！

一个人若能端正自己的心思、谈吐，

那么言行间所流露出的气质，

将比穿戴任何名牌都来得

更美、更帅、更受人肯定。



四川大学出版社

责任编辑:王 锋
责任校对:李思莹
封面设计:吴 强
责任印制:杨丽贤

图书在版编目(CIP)数据

气质,是最好的名牌 / 施以诺著. —成都:四川大学出版社, 2006.5

ISBN 7-5614-3373-5

I. 气... II. 施... III. 个人-气质-通俗读物
IV. B848.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 052932 号

四川省版权局著作权合同登记图进字 21-2006-049 号
授权者——华宣出版社有限公司

书名 气质,是最好的名牌

作 者	施以诺 著
出 版	四川大学出版社
地 址	成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行	四川大学出版社
印 刷	四川大学印刷厂
成品尺寸	170 mm × 220 mm
印 张	10.75
字 数	88 千字
版 次	2006 年 6 月第 1 版
印 次	2006 年 6 月第 1 次印刷
印 数	0 001 ~ 5 000 册
定 价	24.00 元

◆读者邮购本书,请与本社发行科
联系。电 话: 85408408/85401670/
85408023 邮 政 编 码: 610065

◆本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。

◆网址: www.scupress.com.cn

版权所有◆侵权必究
此书无本社防伪标识一律不准销售

相信吗？

气质，才是最好、最耐看的名牌。

真心邀请您，我亲爱的朋友，

一同来享受一趟充满品味的气质之旅。

孙序

让自己成为名牌

好久没见到以诺本人了，但近年来却越来越常看到他的名字，或听人提起他。在大家眼中，他是一位非常敦厚而且上进的青年。

前两天晚上，我接到以诺打来的电话，他告诉我：“孙叔叔，我又写了一本书，可不可以再请您为我写一篇推荐序？”我爽快地答应了他，并由衷觉得，以诺长大了！他早已不再是当年那个理着小平头的初中生了。

以诺可以说是个“医、文两栖类”，他既是治疗师也是作家。我觉得一个医学院出身的年轻人，能保持着用写书来净化人心的习惯是相当可贵的。特别是，我喜欢以诺这本书的书名：“气质，是最好的名牌！”

现在的人喜欢买名牌、穿名牌，但却很少有人懂得让自己成为名牌！如何让自己看起来与众不同呢？气质，是最大的关键！一个人脸上有气质，远比穿金戴银更受人肯定。作者这种成熟、健康的理念，在现今这个盲目讲究物质、外貌的社会是相当值得推崇的。

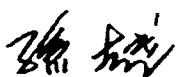
古人说：“相由心生。”在本书中，作者施以诺从信仰的角度写了许多培养气质的生活态度、价值观，会让人读了以后，祥和、宁静、仁爱之心油然而生，进而让脸上

散发出清新脱俗的气质。

说真的，这本书不贵，但却比许多价格上万的衣服、皮包等更值得收藏。期待作者将来在治疗病人之余，还能够继续创作出像《气质，是最好的名牌》这样的作品来影响这个世界。

以诺，加油！孙叔叔祝福你！

孙越



公益事业终生义工

寇序

是为序

我在做一件很有意思的事！

我在写一篇序，我在为一本新书写序，我在为一位好朋友的新书写序，我在为一位从未谋面的好朋友的新书写序！

有意思吧？

很多人出书找名人写序，就像为商品挂名牌，以诺要出书，竟然找个传道人写序，既非名流，也无法增色，好在以诺的书本身就有“气质”，无须“名牌”，我也就大胆为之序！

忘记是怎么认识以诺的，只觉得好像忽然就很熟了，因为常常在网上收到他E-mail来的各式各样的文章。每天我收到的E-mail非常之多，但大部分连开都没开就删除了，留下的不多，会打开的更少，打开后会认真去读的就更少之又少了。然而，以诺的我一定会留、一定会读，尤其是他自己写的文章。如果正好在忙，没时间赏读，我会把它先存起来，等得闲再好好读！以诺的文章，值得细读！和以诺神交一段日子后，忽然想到：已经这么“熟”了，竟然还没见过面！我们有一些共同的朋友，于是，我四处打听这位仁兄的底细，发现我们有一些相似处：

我们都是牧师的儿子，
都有一位“出名”的老爸！
我们都在教会里长大，
都是妈妈们口里的“乖乖牌”！
我们的成长大体都顺利，
但也都有一些小小的“凸锤”！

然而，我们也有一些不一样的地方，比如说：以诺比我健康——不只是身体，更是心理：

身为一位PK（牧师的儿子），当我二十来岁，还在为这个身份跟上天长期抗争，把自己逼到一个阴暗的角落时，人家早已在阳光下自在挥洒了！

这一点恐怕要归功于施牧师、师母的教育和心理建设！

以诺也比我成熟，当然不是年龄，而是心智：

身为一个老幺，当我还在为个子的高度、赛跑的速度跟上天闹脾气时，人家已经在讨论“态度与高度”、“兔子与乌龟”了！

这一点恐怕还是要归功于施牧师和师母，牧师这些年生病，显然加速了以诺的成长，万事互相效力！

虽比以诺虚长几岁，但我从不敢以长辈自居，反而读他文章时挺戒慎的，有时被骂了，有时被笑了，更多的时候：像是忽然发现裤子拉链没拉，或是胡子没刮，有点狼狈，有点尴尬，更有点庆幸：好在被提醒，好在发现了！

以诺很年轻，看事情却透彻，每次听他说故事，都由

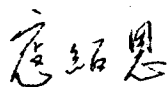
衷为牧师、师母感恩。

以诺要出书，第七本书了，真为他高兴，但愿我的弟兄，始终存谦卑的心，并且福杯满溢、使人得福。

以诺加油！

寇绍恩

基督之家主任牧师
知名电视节目主持人



附记：盼望以诺出第八本书时，我们能从“未谋面的好朋友”，进一步成为“常见面的好兄弟”。以诺，等你的电话！

王序

小故事大哲理

台湾每年出版新书三万多本，内容精彩的也不少，但问题是，有时读者真的来不及消化。

所以我比较喜欢以讲故事的方式来说道理。这几年，我前后出版了六本励志的书，都是以小故事大哲理的方式来写的，还蛮受欢迎的。

最近我接到施以诺先生寄来的新书的稿子，也是以小故事大哲理的方式，跟读者叙述人生的重要道理及观念。施先生还很年轻，就能写出这么多的人生道理，真是不容易。本书中所列举的许多小故事，有的很幽默，有的则令人沉思良久，总之，都能使我们受益良多。

本书每篇小故事大哲理的文字都不多，很容易消化吸收。我站着翻翻，就看了十几篇。在杂务繁忙的日子里，这是一本可以使我们在很短的时间里，就能清新一下心灵的好书，特此推荐。

王建煊

王建煊

序于士林外双溪

现任爱心第二春文教基金会董事长

湯序

浮乱中的宁静

继《态度决定你的高度》《十个跑赢兔子的方法》之后，以诺又要出书了，这真是读者们的福气。

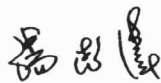
我本身就是他的忠实读者。

每周一一早均定时借由他传来的电子报，看到以诺如何用他的心、用他的智慧在过生活。

我个人相当佩服以诺的，就是他总能借由生活当中的平凡小事，引领出具有正面、启发性的生活态度和不凡哲理。

在这么一个浮乱的时代中，我们需要有平静安稳的心，以诺的文字就具有此等效力，能帮助我们进入一种全然的安定！

汤志伟



知名电视演员

导演

留英硕士

作者序

气质，最耐看的名牌

什么是最好、最耐看的名牌呢？

是香奈儿的衣服？皮尔卡登的裤子？Gucci的背心？Hermes的围巾？还是Fendi的鞋子？这本书要提供给你一个“不标准的正确答案”。

相信很多人都听过一个老故事，是讲有一次林肯总统面试一位新进的人员，后来，他并没有录取那位应征者。幕僚问他原因，他竟然说：“我不喜欢他的长相！”幕僚非常不服，问道：“难道一个人天生长得不好看，也是他的错吗？”林肯回答：“一个人四十岁以前的脸是父母决定的，但四十岁以后的脸却是自己决定的，人要为自己四十岁以后的长相负责任。”

我很赞同林肯回答的这句话，它跟古人“相由心生”的论调不谋而合。人，常会花很多的时间去瞎拼，花很多的金钱去购买名牌服饰，但却很少有人愿意花等量的精力去修身养性。

殊不知，“气质”才是最耐看的“名牌”！

一个人脸上有气质，远比穿上香奈儿的衣服、皮尔卡登的裤子、Gucci的背心、Hermes的围巾、Fendi的鞋子等等，更美、更帅、更受人肯定。

而想拥有它也很简单！你甚至不必花一毛钱，只需注意自己的脾气，端正自己的品格，净化自己的思想，充实自己的内在，则无形之中，你的谈吐、态度、举止，全都会披戴上一股清新而脱俗的气息。

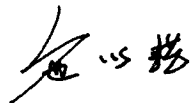
气质，是最好的名牌！如果你希望在社会上获得人们发自内心的敬重，真正的关键不在于所穿衣物的价格，而在于你整个人所流露出的气质。

这本书是《心灵小点心》系列的第四部曲，共分为四个单元：

- 用“心”美化你的脸
- 认真的人最美丽
- “苦难”烘焙出超凡的气质
- 修身养性

这是一本心灵小品文学书，亦是一本“另类的美容书”！没有说教的言词，没有艰涩难懂的教条，只有轻松活脱的小故事，以及许多活生生的例子和令你会心一笑的生活建议。这本书要教你从“心”来美化你的脸，欢迎你继续往下翻阅这本兼具信仰、励志、美容……的精美图书。

施以诺





第一部 用“心”美化你的脸

- 1 每天赞美一个人 / 4 2 上帝的眼泪 / 7
- 3 越小越有价值 / 10 4 内在三围 / 12
- 5 主观，是一种暴力 / 14 6 他们一家都是坏人 / 16
- 7 多想想人的好处，少计较人的短处 / 18
- 8 好人？坏人？ / 20
- 9 有仇不报，必有后福 / 22
- 10 你的“东西”掉了！ / 25
- 11 将这份情传下去 / 27
- 12 三颗珍珠 / 29 13 没什么了不起 / 32
- 14 待人“微软”一点 / 34
- 15 留点余地给得罪你的人 / 36
- 16 站在别人的立场设想 / 38
- 17 做一个没有“噪音”的人 / 40
- 18 眼中的梁木 / 42

- 19 连退一步的空间都没有了吗？ / 44
20 爱在心里口常开 / 46 21 说话的三个检验剂 / 48
22 懂得分享，人生是彩色的！ / 50

第二部 认真的人最美丽

- 23 别人摸鱼，你捕鱼 / 54
24 去做失败者不喜欢做的事 / 56
25 后天神童 / 58 26 人人为我，我为人人 / 60
27 该你发光了！ / 62
28 弯腰，有时比站直更高 / 64
29 心宽，路就会更宽 / 66
30 好走的路，都是下坡路 / 68
31 使生你的人喜悦 / 70
32 品格，决定未来命运 / 72 33 两只九官鸟 / 74
34 “方便面”心灵 / 76
35 度量，决定了你的力量 / 78 36 开水朋友 / 80
37 要突破，不要看破 / 82 38 面包人生 / 84
39 想像自己的追悼会 / 86
40 不要争第一，但要做唯一 / 88
41 格局，决定了你的结局 / 90

第三部 “苦难”烘焙出超凡的气质

- 42 祝福是礼物，苦难是包装纸 / 94
43 悲观，把芝麻变成巨石 / 96

- 44 可以失望，但不要绝望 / 98
 45 山洞里的秘笈 / 100
 46 别让坏情绪在你家过夜 / 102 47 挫折免疫学 / 104
 48 谱写自己的命运交响曲 / 106 49 陶土的塑造 / 108
 50 彩虹人生 / 110 51 失去，让生命更完整！ / 111
 52 冲浪与人生 / 112

第四部 修身养性

- 53 旧伤口 / 116 54 一碗面 / 118
 55 不要心怀不平，以致作恶 / 121 56 自导自演 / 123
 57 开怀，打开你的胸怀 / 125
 58 吵一个有品质的架 / 127
 59 我平凡，我快乐 / 129
 60 我的判断可能是错误的？ / 131
 61 五星级的心境 / 133
 62 为“祝福”找一个出口 / 134
 63 分享别人成功的喜悦 / 136
 64 你怎么看你自己？ / 138
 65 要有品味，不要有酸味 / 140
 66 懂得放下，何等自在 / 142
 67 “交托”，情绪的避震器 / 144
 68 别用记忆来修理自己 / 146
 69 许一个“卡农人生” / 148 70 形象 / 150
 71 茶道 / 152

第一部 用“心”美化你的脸

人品好，人缘必定也会好