

《不生气，要争气！（平装）》

图书基本信息

书名：《不生气，要争气！（平装）》

13位ISBN编号：9789571340692

10位ISBN编号：9571340693

出版时间：2004年04月

出版社：时报文化出版企业股份有限公司 (2004年4月23日)

作者：戴晨志

页数：248 页

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《不生氣，要爭氣！（平裝）》

內容概要

近年來，學生為課業自殺、戀人為感情衝突的事件，屢見不鮮；生活中也時有人際溝通不良、或擦槍走火的爭執情形。人，或許是個「智慧的巨人」，卻也可能是個「情緒的侏儒」！這「侏儒」常告訴自己：「這口氣，我絕對嚥不下去！我非得去討個公道不可！」

「誰惹了我，誰就倒楣！我豁出去了……」然而，常愛生氣，就沒福氣！真的，憤怒是片刻的瘋狂！一個人若沒有「情緒智慧」，不懂得提高「情緒自制力」、「自我驅策力」，也沒有「同理心」和「熱忱毅力」，就可能是個「EQ低能兒」。我們必須「學習謙卑、感謝責罵」，也讓自己更有「志氣」、更加「爭氣」，而不是一直「洩氣、生悶氣、生怨氣」啊！

一個「EQ高手」，不能屈服於顛沛的困境，更不能始終怪罪「時運不濟、造化弄人」。畢竟每個人都無法一出生，就拿到「好牌」；只有在拿到一手「壞牌」時，還能夠心存樂觀，把「壞牌」打得讓人刮目相看，才是一個「高情緒智商」的人！

在本書中，戴老師以30個溫馨動人或幽默詼諧的情緒智慧故事，與我們分享做個EQ高手的要訣秘方，其中的情境有兩性的溝通、親子的交流、也有待人接物的互動；提到的觀念有樂觀的建立、同理心的培養、也有實際說話技巧的運用。讓我們一起學習「樂觀風趣」、懂得「控制情緒」、不隨意「生氣動怒」，做個快樂的EQ高手；也願書中的這些「情緒智慧」故事，滋潤你我的心靈。

《不生氣，要爭氣！（平裝）》

作者簡介

戴晨志

民國四十八年，生於台灣花蓮，成長於台南、嘉義、雲林、台中、台北等地。學歷：

美國奧瑞崗大學口語傳播博士(Dept. of Speech Communication)

美國威斯康辛州馬凱大學廣播電視碩士

國立藝專廣播電視科畢業

經歷：

世新大學口語傳播系創系主任

華視新聞部記者、編譯

「華視新聞雜誌」執行製作

現任：

自由作家

著作：

《你是說話高手嗎？》、《你是幽默高手嗎？》、《你是幽默高手嗎？(2)》、《風趣高手》、《快樂高手——拋開憂悶偏見，快樂泉源湧現！》、《男女溝通高手》、《戴晨志溫馨說故事》、《激勵高手》、《人際溝通高手》、《激勵高手2》、《成功高手座右銘》、《自我挑戰高手》、《新愛的教育》、《口才魅力高手》、《圓夢高手》、《新愛的教育2》、《真愛溝通高手》、《我心環遊世界》、《不生氣，要爭氣》（時報出版）；《受用一生的智慧》、《你可以更傑出》、《成功戀愛學》（圓神出版）

《不生气，要争气！（平装）》

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：www.tushu000.com