

# 不生气的技术



NO.1

畅销作品、金石堂、当当网等  
销售冠军

人气畅销书作家 最新  
**吴淡如** 作品

【在愤怒时还能微笑的人，才是最幸福的人】

[不生气的技术\\_下载链接1](#)

著者:吴淡如

出版者:漓江出版社

出版时间:2012-8-1

装帧:平装

isbn:9787540757427

## 为什么不要生气？

只要是人，一定会生气。但是愤怒会蒙蔽理智，发泄愤怒的代价，往往超出你的想象，可以让生命中的百宝箱，因为不值得的人或东西，毁于一夕。

## 生气时怎么办？

一问自己：“气什么？”二问自己：“值得吗？”三问自己：“有没有更好的方法？”执行完，你应该已经度过“一时之怒”的最致命时刻。接着，去执行那些比较好的方式吧！

除了生气，你可以……

孙中山先生如果不打从心底生气，不会有十一次革命。愤怒可以变身为行动力，用来奋发图强、解决问题，甚至安天下。利用怒气往前走，远比原地踏步有趣。

## 作者介绍：

### 吴淡如

台湾知名作家及节目主持人。连续5年获金石堂最佳畅销女作家第1名，有“台湾畅销书天后”的美誉；两度获得金钟奖最佳教育节目、最佳谈话性节目主持人提名。

台大法律系学士，中文研究所、EMBA双硕士。吴淡如多才多艺、兴趣广泛，写作、主持、理财、创业各方面，都有非常好的成绩。跳佛拉明戈舞、学摄影、到全世界各地旅行，多彩多姿的生活也令人艳羨。

身为公众人物，吴淡如需要比一般人更高的EQ，但她自认是个天生很有脾气的人，常为小事抓狂，常在心里骂脏话，常找自己麻烦。幸好经过后天的自我对话训练，已经学会了如何不让愤怒把自己变成一个不定时炸弹，并且从负面的事情中汲取正面的价值。而这些“不生气的技术”，却是所有人都需要的。

另著有《吴淡如超人气说话术》、《每一次相遇都是奇迹》、《嫁给谁都幸福》、《时间管理幸福学》、《爱情，不是得到就是学到》、《乖女孩没糖吃》等书。

## 目录：【自序】每一种怒气都有一致的本质

### 第一部 为什么不要生气？

1. 爱生气的代价超乎想象
  2. 玉石俱焚，太不值得！
  3. 女人发脾气最不利
  4. 迁怒使你人际破产
  5. 小不忍则乱大谋
  6. 不动气者得天下
  7. 不生只对自己不利的气
  8. 蚂蚁大的小事别生气
  9. 愤怒的人是带原者
  10. 爱情也会被气死
- ### 第二部 生气时怎么办？
11. 想象他是一只疯狗
  12. 他不是针对你
  13. 健康生气的诀窍
  14. 就让气随风而逝

- 15.让你生气的人永远存在
  - 16.别跟他缠斗下去
  - 17.怒气也需要时间管理
  - 18.不关你的事，就别气啦！
  - 19.趁早切断情绪牵连
  - 20.怒气是一张藏宝图
  - 21.不要找自己麻烦
  - 第三部 除了生气，你可以……
  - 22.化悲愤为力量
  - 23.最高明的反击
  - 24.预防胜于治疗
  - 25.解决问题比生气有用
  - 26.消气另有好方法
  - 27.复原力越好越成功
  - 28.先改变自己
- • • • • (收起)

[不生气的技术](#) [下载链接1](#)

## 标签

吴淡如

心理自助

不生气

台湾

心理学

心理励志

脾气

幸福

## 评论

: B842.6-49/6834-1

这个还需要有意识的训练。感觉这本没有她另一本超人气说话术好。

论点太琐碎 且缺乏说服力 大量赘述空洞乏力的身边经验

人有时候需要这种世俗实用的智慧。

也许书中的道理我们都懂，但落到实践中总是难上加难。不过不要放弃，要一直提醒自己，改变才会发生。

我总觉得吴淡如的书太口语化了，而且喜欢讲些身边的故事，让人觉得太过随意，有凑字数的嫌疑。不过能从书中学到点东西就是好的。

挺好的，确实是技术

深入浅出，很实用，很有帮助，如果完全消化，情商一定有质的飞跃

冷静是第一步，遇到大事时要想得开，必须在小事时就懂得不生气的技术。和自己对话，把怒气转移到别的方向。你有更好的选择，千万不要伤害自己。

学会不轻易被撩拨怒火，你就得道了。

不要笑，我读完心情真的很好。

有声书斋，自我管理书，4颗星。可再听一遍。

感觉很有用的一本书，以后一定要每天都读一读~

心中坦荡荡，行事明亮亮。生气有太多的表现方式，常持之而不自知。做到心中平和，管你雷电暴雨疯狗猎犬，我自微笑面之。

还好吧，反正读完了。

给四颗星是因为我自己的确很容易生气，看完以后至少会跟自己说刚看的书怎么又生气了。。。另外一个原因就是去厦门旅行前买的，在厦门/鼓浪屿/飞机上都看了，陪伴我的旅途，下飞机那一刻，旅途结束，书也看完了，和男友多次旅行，总有些磕磕碰碰，节奏不一致，这一次非常愉快，没有生气～：）

封面越来越妩媚，内容越来越无味。

看这本书就是想解开心中的疑惑，为什么那么爱生气，怎样可以少生气。

将理论应用于实践实在是很难的一件事情。

就像作者說的，這本書是寫給她看的。作為讀者，我看了確實是有心理上的教育，但效果不佳。

[不生气的技术](#) [下载链接1](#)

## 书评

最近一两年十分爱生气，任何一件小事都能让我愤怒，却因为种种原因不得不忍，时间久了我怕我会内伤。逛图书馆时候发现了这本书。

曾经一段时间关注吴淡如的微博，里面对情感的分析很透彻。

不知道这本书写的怎么样？书的名字很符合我现在的情况，总之借了再说！  
书不厚，花...

人是有思想有感情的动物，所以凡是人必定要生气。或因为大事，或因为小事；或因为要事，或因为琐事。不生气的人不可能有，不单是人，即使某些动物，我们也可常见暴跳如雷的情状。

有一篇打油诗，名字叫做“莫生气”。劝告人们不要生气，因为生气会伤身体，惹事端，起争议...

作者在自序里说写这本书的出发点是写给自己看的，也许是通过写这本书的过程也告诉自己我也需要不生气的技术。

其实我也是个很容易生气的人，不过是那种怒气来得快走得也快过后甚至完全忘记的人，但是单单容易动气就是一个很大的缺点，人一生气就容易冲动，而冲动之下或作出什么...

生气是拿别人的错误惩罚自己。

如果是我错了，我凭什么生气；如果是别人错了，我为什么要生气？

愤怒以愚蠢开始，以后悔告终。

不生对自己不利的气。有些气生得无聊又可笑；自己气得半死，别人根本不知道。这种损自己的气，干嘛生？很少人能在生闷气的那一刻，反省到自己即好...

太爱生气不好，对自己身体对周围朋友都不好，你可以通过《不生气的技术》试着改变你对生活的态度，让自己不生气，不仅仅是一种涵养，也是一种修养，坦然面对生活中

的每次不快，笑而处之，不必斤斤计较。你会发现生活中还是有很多有意义的事情值得你去做。

当然我也承认，有些时候，女人也不能全无脾气。我曾经碰过一个状况，是在某餐厅中吃饭，我很意外地碰到好久不见的朋友阿吉夫妇。他们也带了一群亲友来吃饭。阿吉向我挥手，我也很自然地坐过去打招呼。阿吉旁边有个年纪不小的男人，忽然冒出了一句

话：“吴小姐，没想到你也…

为什么不要生气？

因为追求一时畅快的代价，是花很多时间收拾遗留的副作用。得不偿失。

愤怒会蒙蔽理智，阻碍人的正确思考，让生命中的百宝箱，因为一个不值得的人或东西，毁于一旦。

愤怒可以化为行动力，用来奋发图强、解决问题，甚至安天下。利用怒气往前走，远比原地踏步…

要在生气的时候微笑真是挺难的，是门技术活，书的内容挺好的可以学习，比较受用，很轻松很心灵，自己很喜欢，希望可以学到这个“技术”，在生气的时候微笑，成为赢家，嘻嘻。作者吴淡如也是我个人比较喜欢的，嘻嘻嘻～

菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃。

生气解决不了任何问题，还会给自己的身体造成伤害。

调整好了心态，负面的事物也能变成学习，变成机遇，变成收获。

祸之福所依，福之祸所依，看淡福祸，人生就会变得很快乐。

快乐是人生最大的财富。

老爸容易生气老妈容易生气老婆容易生气……我却很怪，不容易生气，可惜我只能领会，却写不出来技术……

吴淡如这书，居然写出了技术，写得还不错……为什么要生气？生气有什么好处？

……几个问题问自己，问下来，如果你还生气，那您恐怕是性命多天了……

劝君还是莫…

当遇到一些“誓可忍熟不可忍”的事情时，怎么办呢？原来还有《不生气的技术》这本书。

“愤怒可以是一座梯子，让你上天堂，也让你下地狱。上天堂较难走，要一步一步踩着刀梯往上爬；下地狱是电梯，你高兴下到地下几层，一按键就可以。”

让我好好学习吧！

这是台湾名人、畅销书大户吴淡如的新书，分为“为什么不要生气？”“生气时怎么办？”“除了生气，你可以……”三个部分。据说是写给那些生气的人看得。当然，如果你现在不生气，也需要看看，因为生活中、工作中不如意的事太多了，情绪难免波动。比如我，之前还在生气，读写万...

看了这本书，使我懂得了原来关于生气还有这么多学问可言，我以为生气就生气了，我以前在生活中经常会遇到不如意的事情，还会自然而然的生气，现在看了这本书知道了，不能生气，生气是很有讲究的，这本书教你怎样生而不气，怎样美丽的生气，总之，让原来的生气化为高兴的生气。

“鹰损羽毛人伤形”。据说鹰动怒非常有害它的羽毛，而没有羽毛它就不能飞翔；人也一样，生气伤身，展现在他人面前也不是那么美好。不如静下心来想想处理问题的方式方法。这些道理大概每个人都懂得，可是日常生活中并不是每个人时时处处都能做得很好。《不生气的技术》告诉你如...

不生气的技术？我的第一反应是，我不生气不是要憋死了？就算我想要不生气，但是我又控制不了？

没想到正中作者下怀：本书前两个部分就是“为什么不要生气”，“生气时怎么办”而且作者还赠送我一个栏目：“除了生气，你可以..”这本书没白买~

有价值，有必要好好读读的一部书。作者台湾吴淡如。。当今的社会更是比以往浮躁百倍，怎么做到心平气和、不生气，这确实需要好好研究一下。活得艺术，并不是一件容易的事情，这可以说是一门值得研究学问==学习中，获益匪浅，力荐==

生气是人的本性，但是对于身体不好的人来说，经常生气是不行的。生气时一问自己：“气什么？”二问自己：“值得吗？”三问自己：“有没有更好的方法？”，然后，你会发现心情沉静了，之后想问题会更深刻更全面。不生气的技术，淡定的技术，很棒的技术！

买这本书送给一个朋友，希望朋友的心性能够变得好一点。  
喜欢吴淡如的生活态度，《不生气的技术》应该也能够给更多的人带来启发与生活智慧！  
淡如的文字就像她的名字一样，给人风轻云淡的感觉，像夏日的一抹清凉，浇灭心头的狂躁，还你冷静和淡然。生气容易使人冲动，我们更多...

[不生气的技术 下载链接1](#)