

<<就是愛被罵>>

图书基本信息

书名：<<就是愛被罵>>

13位ISBN编号：9789571349831

10位ISBN编号：9571349836

出版时间：2009-1

出版时间：時報文化出版企業股份有限公司

作者：鄭匡宇

页数：216

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>

<<就是愛被罵>>

前言

人生在世，難免被罵，但在被罵的時候如何宛如有神功護體、刀槍不入，甚至還能展現乾坤大挪移般的技藝，讓批評謾罵成為推進自身成長的動力，相信是每個人都想趨之若鶩的經典祕技。

這本《就是愛被罵》，幫讀者們整理出了「抗罵護體神功」十四招，循序漸進，每日練習，將讓大家能在短時間內加強自信，對各種批評與謾罵免疫，還能積極地將別人的惡意批評乃至善意建言納為己用，截長補短，發揮自身無窮的潛力。

這十四個招式分別是：第一式：誤會來襲，誠懇回應 讓誤會產生的負面效果不至於無限延伸，用誠懇將傷害降至最低。

第二式：慎選友誼，小人勿近 認清友情的黑暗面，防止被熟人倒打一耙的不堪結果出現。

第三式：無視貶抑，價值自定 將惡意的批評當作耳邊風，相信自己在世上無可取代的價值。

第四式：異中求同，創造雙贏 了解他人與自我成長背景與價值觀的不同，在爭執時替彼此找到一個最佳的均衡點。

第五式：抽絲剝繭，力抗偏執 透視批評與謾罵背後的原因與邏輯，體諒對方的偏執，也避免自身的頑固不冥。

第六式：發揮同情，求己恕人 把同情心與同理心發揮到極致，總是要求自己，但多多原諒別人。

第七式：反求諸己，善待彼此情誼 反省應該留給自己，將讚美送給他人，用善意來促進彼此之間情誼。

第八式：自以為是，立命安身 只要自己覺得是對的事情，一定全力以赴，用最後的成功當成是說服他人的有力證據。

第九式：堅定立場，反擊謠言 有過應該改進，沒錯時卻要堅毅，對不實謠言猛烈反擊，務必維護自身清譽。

第十式：控制情緒，慎防遷怒 穩定自身情緒，別讓憤怒蒙蔽自己的眼睛，錯將無辜者當成出氣包。

第十一式：洞悉陰謀，豁達自在 知道每個人都有他討厭或攻擊我們的理由，用良好的運籌帷幄滿足各方需求。

第十二式：鎮定幽默，扭轉乾坤 別為小事難過煩憂，而世上所有事都是小事，輕鬆看待，並轉化成有趣的人生故事。

第十三式：嚴以律己，不出惡言 控制自己的負面思想，以及想要口出惡言的衝動，與人為善，欣賞他人的成功。

第十四式：同舟共濟，利己利人 把所有人都看成與我們休戚相關的命運共同體，向強者學習，更要拉弱者一把。

上面這「抗罵護體神功」十四式，大家可以分成幾個星期修練，也可以濃縮在每一天的生活之中來體驗，更可以隨時將這本祕笈帶在身邊，在遇到類似的被罵場景時，趕快拿出來臨時抱佛腳，解救自己脫離負面情緒的痛苦深淵。

請大家務必要有一個體認：這世上沒有人有義務為我們的心情負責，我們才是主宰自我情緒的主人；別人有權利渲洩他們的不滿和批評，我們也有權利鞏固自身的信念，並把他人的攻擊轉化成讓自己更好的建言。

惟有如此，才能遠離負面憂鬱的心情，活出豁達自在的人生。讓我們一起用這抗罵護體神功來縱橫天下、笑傲江湖吧！

<<就是愛被罵>>

內容概要

搭訕教主變身抗罵達人的全新力作！

一本讓你從被罵的挫敗中蛻變無敵的成功學祕笈！

從小到大，每個人或多或少一定都有「被罵」的經驗，有時是自己做錯了事，有時可能是因為對方看你不順眼，有時卻會讓你丈二金剛摸不頭緒，一頓罵挨得莫名其妙……。

讚美是種鼓勵，沒有誰喜歡被責備、被臭罵，但我們既非完人，就難免掃到颱風尾，再者有言道：「死狗是沒人踢。

」所以如何將負面的情緒轉化成正面的能量，就是本書要與讀者分享的正向積極觀念。

「激勵達人」鄭匡宇將他多年的體悟及實際的操作，化作心得，不藏私的與大家分享，如何在人生的過程中「打不還手，罵不還口」，並且用將來的成功，讓謾罵或批評你的人徹底知道：究竟誰才是那扶不起的阿斗；用未來的成就做出回應：謝謝你曾經「罵」過我，否則在人生的路途進退上，還真會缺少那關鍵的「臨門一腳」啊！

人，千萬不要怕被罵，而是要習慣從被罵裡，看到自己的問題與機會，轉化成向前的動機與助力。

書中以十四式絕招比擬，輕鬆帶你修練抗罵護體神功 - - 別怕被罵，因為死狗是沒人踢的，找出應對方式，努力不懈，被罵就是帶領你邁向成功之路的最佳敲門磚！

<<就是愛被罵>>

作者簡介

鄭匡宇 討厭他的人很多，喜歡他的人更多，但不管貶抑或崇拜，沒有人能否認鄭匡宇在台灣兩性成長學以及成功激勵學領域的地位！這位新世代的激勵達人，是政治大學的學士，美國加州大學河濱分校的博士，目前則是台、陸、韓三國之間的空中飛人，四處演講開課。

從喊出「搭訕就是一種毛遂自薦」這個響亮的口號當作藍海策略開始，鄭匡宇用自己的奮鬥故事與生活經驗，和大家討論了我們害怕跟陌生人接觸的原因，分析勇敢伸出友誼之手的方法，提供設定職涯目標與受挫時激勵自我的訣竅，現在更進一步要和大家分享的是保持良好人際關係，以及有效面對批評與謾罵的絕招。

他的演講與激勵課程受到聯華電子、趨勢科技、奇異電子、遠雄人壽等無數上市電子公司與直銷保險業界的歡迎，是目前知名講師群中身價最高的作家之一，但他相信教育應該從小紮根，於是即將展開巡迴各大高中與大學的演講，歡迎各界踴躍邀約。

鄭匡宇希望能用親身的故事來激勵年輕朋友一起珍視每個人獨一無二的價值，用努力和堅持開創出屬於自己的精彩人生！目前已出版作品有：《搭訕聖經》、《情挑MSN》、《正妹心理學》、《脫離好人幫》、《比女王更女王》、《你就是自己的激勵達人：搭訕前，先搞定人生》、《第一次搭訕就上手：讓她easy愛上你》等等。

<<就是愛被罵>>

書籍目錄

自序 抗罵神功護體神功，大家一起笑傲江湖前言 相信我，被罵不會少塊肉，當然更不需自我了斷
第一篇 釐清批評與謾罵的不同，更要搞清楚罵我們到底是什麼人！
第二篇 知己知彼，百戰百勝！
大方接受批評指教，才能真正受教第三篇 被罵原因和應對做法大分析第1式 誤會來襲，誠懇回應
第2式 慎選友誼，小人勿近第3式 無視貶抑，價值自定第4式 異中求同，創造雙贏第5式 抽絲剝
繭，力抗偏執第6式 發揮同情，求己恕人第7式 反求諸己，善待彼此第8式 自以為是，立命安身
第9式 堅定立場，反擊謠言第10式 控制情緒，慎防遷怒第11式 洞悉陰謀，豁達自在第12式 鎮定幽默
，扭轉乾坤第13式 嚴以律己，不出惡言第14式 同舟共濟，利己利人最終篇 不要怕被罵，因為死狗是
沒人踢的

<<就是愛被罵>>

章節摘錄

這本《就是愛被罵--史上最強被罵應對心理學》，真是千呼萬喚始出來，在讀者們的殷殷企盼下，終於和大家見面了！說到本書的寫作緣起，得先講到二〇一五年我在接受台灣優仕網專訪的時候所談到關於自身未來的規劃（順道一提，這個專訪是我自己主動聯繫優仕網才得來的，當然又是靠著那不要臉的自我推薦，而訊息的中介正是名作家王文華大哥的網站。

優仕網原本想找王大哥受訪，但他遲遲沒有回應，後來遇到我這「沒魚蝦也好」的「主動王」，只好半推半就，勉為其難地接受了）。

當時負責專訪的主筆記者問我，用搭訕作為寫作的主題，難道不怕遭遇別人異樣的眼光與攻擊嗎？

未來除了寫作關於搭訕與兩性的書籍之外，還有什麼其他的規劃？

搭訕真的可以成為一門顯學一直被討論下去嗎？

我告訴記者，搭訕只是用來提倡自我激勵與全方位提昇的藍海策略，我除了用搭訕吸引讀者們的目光以外，還將從自信這個主題開始，繼續發展出更多的寫作議題，包括人際溝通、情緒管理、面對挫折、增進口才、求職面試等等範疇，都將有所著墨。

當時還特別提到，因為自己是以「搭訕教主」這個聳動的「自封」號稱出道，難免有一些討厭搭訕或者討厭我的人，會對我和我提倡的理論提出批評與攻擊，於是打算借力使力，透過分析他們各種不同的謾罵與批評，整理出一本專門討論人在被罵時，該如何做出最佳反應與適當心理調適的書籍，以期幫助更多被罵時不知所措、痛苦不堪的人們。

也就是說，早在我還沒有出書成名之前，便已經知道未來自己將遭遇怎樣的批評與謾罵，不但先替自己打好了預防針，還規劃了一個更遠大的目標，想帶給其他人正面的影響。

我常想，如果我是那些討厭搭訕教主和他書籍群眾裡頭的一份子，看到這裡不氣炸了才怪！

原來，自己一切行動早在鄭匡宇的預料之中，連罵他的話都要被他拿來當成寫作的內容，真是「士可忍，孰不可忍」啊！

針對這樣的朋友，我只能再次表達我的歉意，可是你們本來就不應該藉由罵人來滿足自己情緒的渲洩，完全不顧那些被你們謾罵者的內心感受，遇上了我，只能說是你們運氣不好，挑錯對手罷了！

不過也別太難過自責，因為這本書將替你們做做善事，把謾罵侮辱那些負面的能量，轉換成讓人進步向上的正面能量，這樣也算好事一樁啊！

我發現，現今坊間有太多關於情緒管理的書籍，卻沒有一本專門探討人在被罵時該如何應對與調適自我心情的專書，而這偏偏又是一個人否能在社會裡頭安身立命、活出幸福人生的重要起點。於是，這個坊間情緒管理專書討論完全呈現空白的部分，將成為我的一個施力點，能夠讓自己拓展寫作的方向，也對更多讀者提供有效的幫助。

在我們的生活裡頭，時常看到太多血淋淋的悲劇，都肇始於當事人在面對批評謾罵的時候不知如何回應，於是有人暴力相向造成難以彌補的傷害，也有人鬱鬱寡歡導致嚴重的精神疾病，更有人受不了別人的責難而選擇結束生命。

我想，上面那些回應方式，都不是最好的回應方式，一定還有更好的作法，能夠創造自身與他人的雙贏，讓這個社會往更好的方向邁進。

<<就是愛被罵>>

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>