

好書 介紹

書名

可以強悍，也可以示弱：有身段也有手段，人生的規矩我說了算

內容簡介

最誠實的黃大米，給你看她跌倒的狼狽，
也展現她奮起的強悍，這才是真實的人生
23 篇又痛又暖的人生對策，
讓你即使在低谷，也有勇氣起飛，並且飛得更高更遠

我二十幾歲時，受委屈總希望有人幫忙出口氣，更覺得命運苛薄自己，機會老是站在別人那一邊，永遠沒我的分。

三十幾歲時，爬上更高的位子，凡事針鋒相對廝殺，就怕一閃神，被踩落下去的就是我。

我喜歡這個剽悍的自己，卻不知不覺長滿一身尖刺，也渾身是傷。

到了四十幾歲，才發現，根本不需要事事都爭個頭破血流，有時放軟、裝傻、裝死，事情就順順過去了。

我們無法控制別人怎麼說怎麼想，能掌控的從來只有自己不聽、不看，也就能不想。

這麼多年來我體悟到：

這個世界沒有必然的規則，就像人生也不是只有一條路可走。

做人可剛強可柔弱，唯有持續前進，不停改變，所有的機會都是從此開啟。

祝福你在未來的人生路上，

不斷校正出更適合自己的道路，擁有更淡定的心靈與強大的實力。

★金句精選★

〈感謝酸民〉

如果你正因被同事攻擊傷害覺得難過，我想跟你說，不要傷心，任何攻擊只要不理會、不在乎、不回應，就不會傷害到你。把握這三不原則，你的人生就會很順利。活在人世間，被誤解是常態，也因此被理解才顯得珍貴。

〈可以霸氣說「我還在」〉

能讓你不斷進步的人也只有你自己，當你開始相信自己，努力地想辦法，用行動力解決困境時，敵人就不見了。當你專注在前進，怎有空理會他人。

〈換了位子換了地位〉

明白所有榮耀都有保存期限，得意時謙遜待人，日後平凡度日時，就比較不會感嘆萬千。沒有了

社會地位與不切實際的吹捧，也許反倒能擁有更多更踏實的東西。

〈可怕或可愛都無妨，重要的是——〉

可愛或者可怕都是假議題，你要永遠知道你的老闆是誰，誰可以決定你的前途與錢途。別人評價你可愛或者可恨都沒關係，堅定自己的方向與態度才是最重要的。

作者介紹

黃大米

經歷

輔大公共事務室新聞中心執行長、yes123 求職網編輯總監、非凡電視台採訪中心副主任、東森及 TVBS 電視台記者。

個人臉書：黃大米

攝影者簡介

李宛珊

獲獎資歷

2021 GARMINxNikon 來去山無痕有影 攝影比賽 第二名

2019 IPA Honorable Mention: Nature Animals/Pets

2017 Sony alpha 攝影比賽人物組 第二名

2016 國家地理全球攝影大賽台灣區圖片故事組佳作

目錄

PART 1 要有去看大山大海的野心

不要怕被打分數

可以霸氣說「我還在」

臣服內心欲望，就會產生超能力

強人的時間就是中央標準時間

不改變你就輸了

期待被愛不如先愛己

感謝酸民

無路可退時，活下來才是最重要的事

PART 2 把每一仗都打好打滿

換了位子換了地位

能吞下一口氣才是真強者

資歷能換來機會，實力才能拿穩位子
面對老鳥的冷漠，小心輕放玻璃心
給主管的求生祕笈——補人之前需三思
經歷遍體鱗傷，才熬出與生活搏鬥的堅強與剽悍
階段性夢想讓你的人生不受限

PART 3 找到自己的人生頭條

允許朋友有說不的權利
人人的頭條都不同
比八點檔更鬧的戀愛
結婚大作戰
串起又散落的貴婦夢
可怕或可愛都無妨，重要的是——
安全不是人生唯一道路
你是世界的中心
跋／謝謝你造就了我