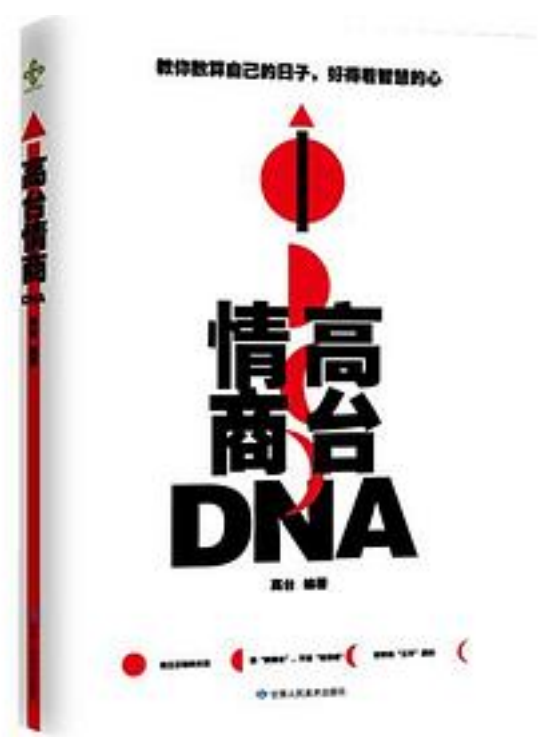


高台情商DNA



[高台情商DNA 下载链接1](#)

著者:高台 编著

出版者:甘肃人民美术出版社

出版时间:2013-10-1

装帧:平装

isbn:9787552701647

高台就是一个让自己看清楚自己的地方，是道德的高台，是价值观的高台，是人生境界的高地。当下社会，经济快速发展，人的价值观却日渐迷茫，人心浮躁，信仰缺乏，家庭矛盾和社会问题日益集中突显。要构建美满的家庭、和谐的社会、和睦同居的社群关系，必须从自我认知和找回迷失的自我开始。

我们的生理靠DNA基因遗传，我们的心灵也有一个情商的基因，决定着我们的喜怒哀乐和幸福指数。本书是作者十年来研究、辅导数千人生命状态的结晶，从内在医治到外在更新改变，旨在帮助人建立一种热诚、透明、安全、健康的全新的人际关系，进而实现自助亦助人的超越。

高台情商10 要素

- 聆听的“三不”原则
- 做“转播台”，不做“垃圾桶”
- 学会分辨
- 真实与透明破碎
- 接纳的问题
- 良心的问题
- 权威的问题
- 满足的问题
- 反应的问题
- 建立正确的关系

作者介绍:

高台，留美学者，国家执业咨询师。“高台”理念倡导者，“高台”机构创立人，默默地为心灵迷失、关系招损、前路无望的人做着疗伤、劝和、导航的工作，更帮助无数家庭受损、婚姻破裂、自我放弃的需要者,重新定位人生，绽放光彩。

目录: 前言 智慧在呼唤
第一章 聆听的“三不”原则
第二章 不做“垃圾桶”，做“转播台”
第三章 边聆听边分辨
第四章 真实与破碎
第五章 真实与透明
第六章 “情商”源于真智慧，而不是感觉
第七章 接纳的问题
第八章 良心的问题
第九章 满足的问题
第十章 反应的问题
第十一章 权威的问题
第十二章 建立正确的关系
· · · · · (收起)

[高台情商DNA 下载链接1](#)

标签

情商

人际关系

心理学

灵修

更新

信仰

辅导

疗伤

评论

前两天读的，还行。

很适合从小组长开始操练，谦卑，聆听。主动破碎自己的生命，这不容易，却是真智慧，极美的。

困扰我们的事件会像风一样从我们的记忆中消逝。但是，当风吹过时，我们表现出来的东西会留下永恒的影响。

总结起来就是，人是需要倾诉的动物

三不原则非常使用，书籍是以小组培训来设计的，就是有些内容比较贴近世俗心理学，

还不够基督中心，比如关于自我接纳方面。

书是好书，不过不适合一个人读，需要有一组人，而且必须是相互坦诚，相互信任的，这样的话对于医治原生家庭或者年少时受到的伤害比较好。

教你数算自己的日子。

[高台情商DNA_下载链接1](#)

书评

我接受过高台创始人的几次亲自培训。最大的感受就是“明白很多道理”与“能过好这一生"之间，隔着一个实践的距离。高台的这些理念很简单，也很好。但是，远远不够。需要在高台情商小组里实践，进而在生活中实践，才能真正明白其妙处。在我参加的小组里，原来彼此不认识的人， ...

[高台情商DNA_下载链接1](#)