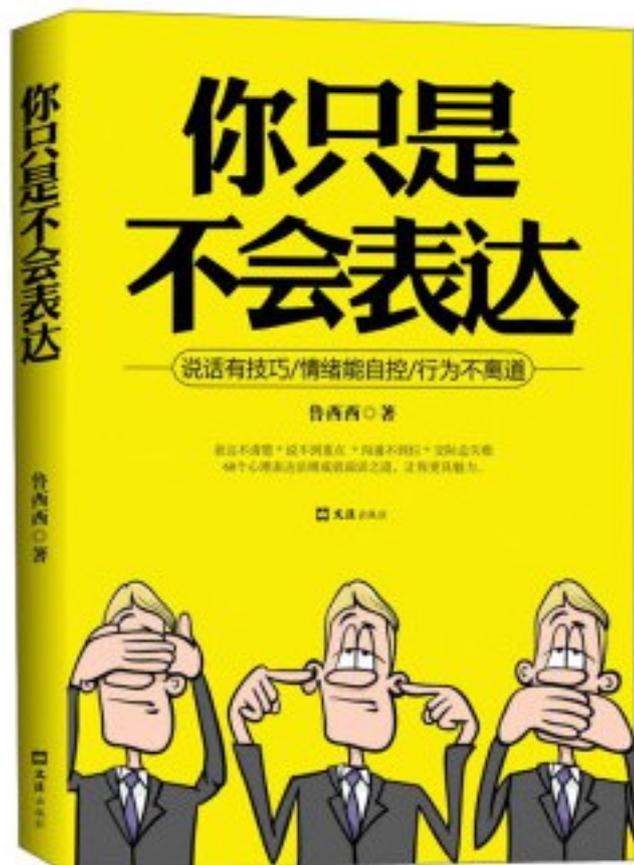


你只是不会表达



[你只是不会表达_下载链接1](#)

著者:鲁西西

出版者:文汇出版社

出版时间:2017-8

装帧:平装

isbn:9787549621774

90%的成功都是建立在“会表达”上!

职场、人际关系、沟通学、婚姻等方面

巧用表达技巧，让你更出众！

情商高就是会说话，会沟通就是情商高。行事不可任心，说话不可任口。

智者说话，是因为他们有话要说；愚者说话，则是因为他们想说。

不说话，是你最大的长处，不听人说话，却可能是你的致命伤。

一、人性：你拥有的最重要的奢侈品，不是那些物质，不是那些名牌衣服，不是十万块的包包，不是百万豪车，不是千万别墅，而是你的脸，你的手，你的身体，还有你的心。

二、职场：在将一件又一件小事做到最好的过程中，你会慢慢成长和强大，你会成为一个你想成为的你，一个你喜欢的你。当你身上散发着认真、坚持、努力、乐观的气息，你会因此充实而快乐，并且还会成为你的孩子的骄傲与榜样。

三、沟通：当你想要得到别人帮助的时候，要先去考虑如何能帮到别人，这是一个很好的办法。有一种恶意的关心，是关注和提醒别人的失意。能使别人快乐，才是人生最重要的能力。

作者介绍:

鲁西西，青春情感作家，文风以清新、时尚见长，著有青春故事集《一生之彩》《母亲的三轮车》。

曾任《新故事》杂志编辑，现为“福建之窗”网站主编，《青年文摘》《青年博览》杂志签约作家。已发表作品100多万字，文章多次入选年度优秀故事。曾获“微型小说我最*喜欢的小小说”奖等，其中，散文作品《有了想法你就说》曾在中央电视台科教频道（CCTV-10）节目《子午书简》播出。

目录: 第一辑：心理热身——做人要懂心理学（共19节）

1. 负面情绪是快乐的催化剂
2. 克服浮躁心理：将小事做到极致
3. 偏执人格：你在逆行却浑然未觉
4. 黑暗的蝴蝶效应
5. 焦虑心理：影响你情绪的是境遇
6. 端正态度：温柔沟通的关键
7. 同情心理：不要轻易相信跪着的人
8. 豁达心理学：直面悲惨的生活
9. 原来你是这样的神经病
10. 你的行为真的理所应当吗

第二辑：会说话是个技术活（共14节）

1. 自己有能力，沟通才给力
2. 纠结症患者的自述
3. 从来没有一份委屈是应该的
4. 条条大路通罗马，可是你此刻在哪里
5. “潜台词”表达法，使沟通更有效
6. 情商高就会懂得怎样发脾气
7. 懂得管理情绪才是聪明人
8. 安慰对方要巧用“顺从心理”
9. 别人不会教你的是：人生如戏，全靠演技

第三辑：丛林生存的心理攻略（共17节）

1. 洞悉人性：别掉入朋友的陷阱
2. 不忍耐，不强求
3. 别让“短视”害了你
4. 提高情商就这么简单
5. 把话题“抛”给对方
6. 我自善良，当有力量
7. 学会好好说话
8. 别输在“懒于说话”上
9. 人人都有表达欲

第四辑：情感经营心理学——与人相处事半功倍（共17节）

1. 别让尊重“迟到一会儿”
2. 友情中不只有包容和责备
3. 让“熊孩子”自己成长
4. 付费是最低成本的求助方式
5. 来一场心灵的沟通
6. 这个事情没有标准答案
7. 做一个有趣的人
8. 共鸣是沟通的润滑剂
9. 这是你的逆反心理在作怪

结语：做一个内心强大的人

• • • • • [\(收起\)](#)

[你只是不会表达 下载链接1](#)

标签

自我管理

人际交往

成长

沟通表达

学习

表达

认识自己

沟通

评论

作者肯定是一个人精。这本书适合那些不怎么读书的女孩子去读，但愿她们有机会碰得到这本书吧。

有些书真的不适合买纸质的～

曹操吃鸡肋。

第二和第四辑后半部分的文章我挺喜欢的

跟教人说话没什么关系，但是她说的都挺有道理的，对人的心理分析得很准确。

知乎劣质鸡汤文集

文字浅显易懂，例证也多数来自生活，不需要太多思考就能看下来的一本书。作者直观的指出了生活，职场，感情中别扭的人们存在的很多问题，然而问题的解法总是说得容易，做着难的了。

鸡肋，果然为了赚钱出的书

看来现在很多自媒体作者出的书籍都是将过去写的文章进行综合汇总起来这样的做法的好处是在于文章的内容广度特别大，能够涉及到生活的方方面面，然后用比较简洁的语言告诉你一些道理，与此同时阅读起来也不会特别吃力，比较轻松

这本书值得一读的，讲了都是日常生活能够用到的知识，比如如何更好与人相处和如何更好沟通表达。给我印象比较深刻

1，安慰朋友其实不用说太多道理，陪伴就是最好的安慰。

2，当朋友犹豫不决时，应该帮他分析以及提醒他能否承担失败的风险，而不是帮他做决定

3，看到朋友的坏消息，不一定都要告诉他，保持沉默也是种礼貌；你的好消息不一定能让对方开心

条理清晰、有逻辑。

速读系列，可读。

还行。不过个人更喜欢情节连贯的长篇小说，不大喜欢这种分篇说教

看豆瓣评分还蛮高的 前半部分还可以 后面就一目十行了

人生第一本书 无论是什么种类的书籍 只要有趣能汲取知识 就是好书。

个人感觉里面很多例子和作者的表达过于刻意和幼稚
有些观点是认同的但是没什么营养和价值 两星显示较差 我不好意思打分太低 给了三分
而且书中内容和标题推广不符

速读类的书，有些内容的确有道理。

很实用的一本书，干货很满，值得推荐！！！！

[你只是不会表达_下载链接1](#)

书评

[你只是不会表达_下载链接1](#)