

决定你成功的不是情商,是逆商



[决定你成功的不是情商,是逆商 下载链接1](#)

著者:哈叔

出版者:天地出版社

出版时间:2018-9-1

装帧:平装

isbn:9787545540659

别人一次拒绝，你就玻璃心？

心里一有事，你就彻夜难眠？

一遇到挫折，就觉得人生要完蛋了？

为什么有一些人，无论从智商还是情商上看都是无可挑剔的“精英”，可一旦担当重任，精神上的“玻璃性”就会暴露无遗？这是因为“逆商”的缺失。

所谓“逆商”，是指人们面对逆境时的反应方式，即战胜挫折、摆脱困境和超越困难的能力。职场达人哈叔从他多年的职场中总结经验，发现了“逆商”的重要性。并针对现代人容易遇到的种种压力来源与情况，提出了培养逆商的七大实用技能，从正确认识失败、接受不完美、掌控情绪、培养自我效能感、突破自我、有责任感到如何自律，教你如何在逆境中崛起。

作者介绍:

哈叔，若客文化自媒体公司联合创始人，职场达人，为世界500强企业提供员工职场培训，曾供职于网络媒体平台，后转战自媒体，开设“哈叔的职场微课堂”“哈叔读三国”等多个微信公众号。

所创公众号文章笔触细腻，接地气，平易中显哲理，妙趣中见智慧，治愈了很多在迷茫中奋斗的年轻人。阅读量超过百万+的文章有很多，而且常被十点读书、思想聚焦等自媒体大号转载，全网阅读量累计破亿。

目录: 第一章

决定你成功的不是

情商，是逆商

智商和情商，的确会让你达到一个高度，但唯有逆商才能让你保持这个高度，再突破，即使跌入谷底，也能重新回到巅峰。

比情商更重要的，是逆商/002

被拒绝，能看出一个人的逆商/009

坦然接受失败和挫折/014

人生多逆境，再难也请负重前行/020

你总是太容易放过自己/026

世上最难之事：挣钱和活着/033

拒绝假勤奋，别让低效毁了你/038

第二章

你对情绪的掌控，

决定了你成功的高度

一个人最应该掌握的能力，就是控制好自己的情绪，不被情绪牵着鼻子走。而一个能将情绪控制住的人，必然不是一个平庸的人。

控制住脾气，别轻易指责别人/046

别抱怨生活，欠你的必会还你/051

不要和层次低的人和事纠缠/056

不作践自己，去迎合他人/061

拒绝玻璃心，将批评当礼物/066

越优秀的人，越懂得尊重人/072

情商高，就是把情绪控制好/078

第三章

你有多自律，

人生就有多美好

如果说，一个人的想法是0，执行力就是1。从0到1，是最关键的一步。没有这一步，你永远都是0。

不自律，毁半生/084

没有执行力，一切都是空谈/089

今天偷的懒，明天都将还回来/095

有没有混日子，就看两点/100

为什么道理都懂，执行力却很差/105

少点抱怨，多点行动/110

行动起来，你就已经赢了一半人/116

你能折腾的日子，就那么几年/121

别堕落，因为你没资格/127

第四章

思维决定出路，格局决定结局

结局见格局，你在低矮处看城市，可能会看到很多垃圾；当你登上高楼再看时，满眼都是风景。

格局，决定了你的结局和层次/132

拿死工资，是最没出息的/137

优化圈子，圈子决定了你的命运/144

这世界上根本没有稳定的工作/153

花钱买时间，才是富人思维/157

身体和灵魂，总有一个要在路上/163

选择一个好平台，就是你的本事/168

与人方便的人，混得都不差/173

第五章

你与优秀的自己，

只差好习惯的距离

习惯是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人的一生。一个好的习惯会成就人的一生，而一个坏的习惯会让人终生负债。

行动：拖延症，正在毁了你/180

阅读：对抗迷茫最好的方式/184

自律：能控制体重的人太可怕/190

作息：想要自律，就从早睡早起开始/195

充电：节省，并不一定是好习惯/199

做事：把自己干的事当回事/204

做人：做一个靠谱的人/209

态度：坚持比什么都重要/214

第六章

对自己狠一点，离成功近一点

改变虽痛苦，但不改变会更加痛苦。温室中的花朵难以扛住风吹雨打，但风雨总会不期而遇。

逆商高，才能走得更远/222

走出舒适区，才有机会更优秀/228

人一闲，就废了/234

对自己越狠，获得的奖励越多/239

目标调高，别给人生设限/244

如何突破瓶颈期/249

保持微笑，是双商的最高境界/254

• • • • • ([收起](#))

[决定你成功的不是情商,是逆商_下载链接1](#)

标签

好书，值得一读

成长

思维

正能量

我想读这本书

心理学

情绪管理

想读，一定很精彩！

评论

我看这本书是因为评分很好 而且作者好像在新媒体小有名气
但是看完之后我觉得新媒体这个行业真是玄学

看到豆瓣评分8.8分，才在淘宝上花了12.9元买了这么一本名称极像鸡汤的书，用了3个小时就看完了。事实证明Donald Trump的那句话是对的：如果你看一个好事情不像是真的，那它就不是真的。如果我看那本书像没有实质内容的鸡汤，那它就是没有实质内容的鸡汤。书中没有什么自己的观点，是由大量的小故事、名人名言而成的，毫无新意和印象深刻之处。

这个评分……目录就是精华内容，不用怀疑，只是给你几个故事或段子补充下；更可悲的是目录里面说的道理你觉得耳熟能详，作者肯定会深入的讲，但是你会发现自己错了……水分极其大……连个合格的鸡汤都不算……理论！没有的！！！最多算是几句感想，何况密度还很小……

2019坚持读书，受益颇多

扛得住，世界才是你的。聪明人很多，但是想要获得大成功，必须能熬得住，扛得住，挺下去。

看完这本书，收获满满，有时候人真的需要一些正能量

智商决定人生高度，情商决定人生宽度，
逆商则可以决定你在失去前两者时是否依旧可以取得成功。

鸡汤有点浓。。。

有时候学会转换思路，也许你得到的结果就不一样，而这本书，就是给了你这样的启示。
逆商，也许就是这个意思

30岁前，你对酒狂歌，依仗的是自己的年龄与精力；30岁以后，你负重前行，拼的就是抗逆力，所以逆商决定了成功。

逆商，是你人生进阶的金钥匙。

我们都知道智商和情商，但很少人知道逆商，不妨看看此书，

一般，豆瓣评分有点高了……

第一次看到论辩逆商的书，很感兴趣，写的不错

豆瓣有一类书评分虚高，就是作者自己经营豆瓣，圈了一批豆友，写了一本鲜有真实读者烂书。

逆商是一个人永不倒下的关键。这本书里有好多哲理小故事，受益匪浅。

人生多逆旅，我们不应该逃避，而是要修炼逆商，以逆商为最锋利的武器来保护自己。鲁迅说：“农家的孩子早识犁，兵家的孩子舞盗抢，秀才的孩子弄文墨。”你的朋友圈，决定了你是怎样的人。不自律，毁半生。这三点，最令我动容的地方。

逆商这本书，汇聚了理论与实际案例分析，是你成功的道路不可获取的。

很受启发，有时候心态真的很重要

沧海横流方显英雄本色，所以逆境中的强大才是真的强大

[决定你成功的不是情商,是逆商_下载链接1](#)

书评

你是不是喜欢拖拖拉拉，对分配的工作，对自己的计划总是一拖再拖，心里想着：这个事情有点难度，等会再做，反正不会误事.....啊呀，明天再做吧.....唉，要是可以不做就好了.....
最后没有了最后，事儿和计划还原封不动地搁那，心里的戏是加了一波又一波，最终还是没有实质性...

感谢哈叔的作品，书籍言简意赅，没有过多重复的片段，如果你处于迷茫与驻足不前的时候可以看看，喝点鸡汤，重新认识一下自己，说不定可以改变现在的状态！贴合个人来讲，关于自律，情绪控制以及执行力对我还是比较实用的:没有目标的努力，没有计划的奋斗确认都是在作秀。对自己...

一个人经历风浪后波澜不惊乘风破浪并不难，难的是如何在风浪后更上一层楼，反败为胜，扭亏为盈。而这种反脆弱所必备的能力，就是逆商。哈叔这本《决定你成功的不是情商，是逆商》系统的为我们介绍了什么是逆商，对情绪的掌控，如何自律，建立大格局，培养优秀习惯以及狠中出英...

在我们的工作和生活中，有的时候会出现这样几种情形：被别人拒绝一次，就变得玻璃心；心里一有点事，就彻夜难眠；遇到一点挫折，就觉得人生没有希望，那么，为什么会这样？这就是因为“逆商”的缺失。
在《决定你成功的不是情商，是逆商》一书中，就指出了“逆商”的重要性，并...

你是否还在为着多做了些分外事而发着牢骚？是否在抱怨钱少事多？却不知钱在老板手上，他掌握着主动权，所以只有先干活，干好活，才会被升职加薪，而不是等着加薪了，才准备去好好干活。
你是否还在为一些小事发着牢骚，得理不让人。很多时候，一个人的脾气能看出一个人的人品，...

因8.3的评分而买，飞机上阅读完，非常失望。逆商这个主题没有很好的诠释，且内容如同随笔，毫无干货。举例的故事，不是类似寓言，一看就是为讲道理而刻意编故事，或者就是举得实例不详实。前面的高评分不知从何而来，或者不确定做评分的人是否真正读过此书。最近几个读者的一...

犹太人经历了2500多年的颠沛流离、被屠杀、被侮辱、被排挤，如今由犹太人建立的以色列却成为了中东地区最为强大、最为现代化、经济发展成就最高民族；男明星胡歌在24岁事业正处于巅峰时期遭遇了一起险象环生的车祸导致眼部永远留下一道疤痕，但他并没有被那段意志消沉、无助的...

在书店工作的我，每天都会在音频上分享自己喜欢的书，所以需要经常挖掘一些好书与读者分享，这也是我工作的必修课。相较于早期，大家喜欢听我读一些心灵鸡汤而言，现今的读者更喜欢听我分享实用的、提升自我能力的好书。于是，在一个虽已入秋，但仍旧有阳光的暖融融的午后，我...

文/鱼丰徐徐

每到考试季，尤其是高考季，经常会有孩子跳楼自杀的消息传来。这些孩子当中，有的是成绩差的，有的是成绩好的。最终都选择自杀来草草结束自己年轻的生命。每每看到这样的新闻，除了痛惜，更多的是疑惑：为什么他们会如此的想不开？人生才刚刚拉开序幕，后面的故事...

最近的几桩社会热点新闻都很令人感伤，比如“德阳女医生”自杀事件。事件的起因其实真的不大，德阳一位女医生在游泳池游泳时被13岁的男孩冒犯，男孩不但拒绝道歉，还对她扮鬼脸、吐口水，女医生丈夫一怒之下教训了男孩。孩子父母知道后，先是在更衣室打了女医生，后又将剪辑...

IQ（智商）、EQ（情商）、AQ（逆商）并称3Q，是成功必备的三大法宝。逆商如此重要，那逆商到底是什么？怎样培养和提高？逆商的作用有哪些呢？在《决定你成功的不是情商，是逆商》一书中，作者哈叔为你一一解答。哈叔，若客文化自媒体公司联合创始人，职场达人，为世界500强企业...

一直以来，我们都会习惯于说那些不怎么会办事的人情商低，也往往会将自己还不能成功的原因归于自己的情商，但是事实真的就是如此简单吗？除却了智商与情商之外，还

有没有制约我们成功的存在呢？在哈叔的眼中，逆商或者是一个比智商还有情商更为重要的东西，这或者才是真正制约...

[决定你成功的不是情商,是逆商_下载链接1](#)