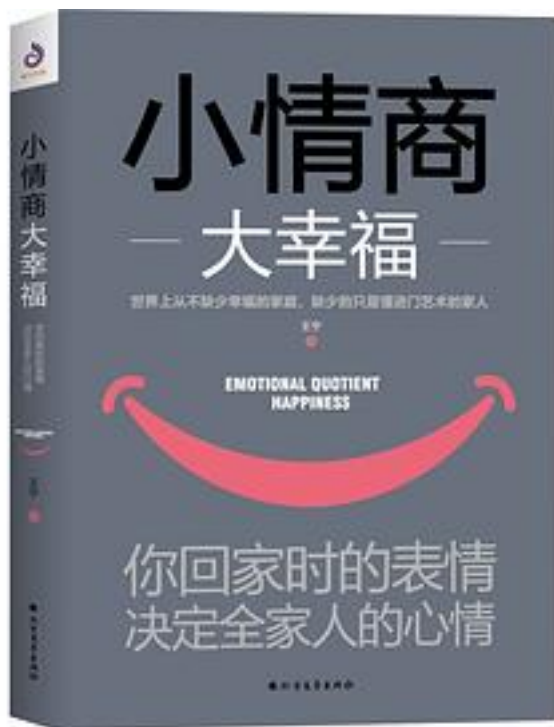


小情商大幸福



[小情商大幸福_下载链接1](#)

著者:

出版者:北方文艺出版社

出版时间:2019-3

装帧:平装

isbn:9787531744481

情商决定着一个人的幸福走向。缺乏情商的人很难体会他人的情感和立场，缺乏自我调节意识，无法控制自己的情绪，因此很难得到幸福。人的一生中会扮演许多角色，在多种角色中快速转换并不是一件容易的事，所以现实生活中很多人不懂“进门的艺术”，常常会把不良情绪带进家门，发泄到家人身上，把家庭关系变得一团糟。面对争吵、冷战等不和谐因素，到底应该怎么做？

本书以“情商与家庭幸福”为切入点，从生活中的每个小家庭出发，对人们的各种情绪进行分析和解读，带领读者了解和学习进家门的艺术。作为家庭中的重要成员，我们应该管理好自己的情绪，带给家人一个和谐、温馨的氛围，成为高情商的幸福家庭缔造者

作者介绍:

王宁，作为一位疗愈力一流的情绪管理师，也曾数度遭遇家庭危机，精神濒临崩溃。之后长期践行用情商来与时隐时现的焦虑感斗智斗勇，逐渐学会控制自己的情绪，每天带着微笑回家。

如今宝宝聪明可爱，老公体贴入微，公婆善解人意，她将多年情商研究与亲身实践经验浓缩为本书，希望帮助更多家庭走出阴霾，获得幸福！

目录: 第一章 “家”为什么越来越冷漠

工作快节奏催生“奈特尔家庭” 002

幸福总在大脑里而非生活里 006

过度放大自己的感受 009

被家庭冷暴力侵蚀 012

付出的爱总是不被接受 015

和家人缺乏有效的沟通 018

受童年生活的影响 020

走不出“原生家庭”的阴影 023

留守儿童的家庭缺少温情 026

第二章 家庭中的不和谐因素，怎么破

改变应对态度，打消婚姻焦虑 030

建立情感账户，避免情绪冲动 032

发现对方的优点，让感情保鲜如初 035

对方与你争辩，把胜利让给他 038

愤怒时，先沉默三分钟 041

如何与坏脾气的家人相处 044

老公不是你的私有财产 046

妻子不应是你处处怀疑的对象 048

相互尊重，避免婚内性暴力 050

第三章 与父母建立积极的关系，幸福如期而至

真的是“无仇不父子”吗 054

抠门爸妈与大手子女 057

婆婆、媳妇真的是天敌吗 060

婆媳之间，真心才能换真心 063

别在外是人，在父母面前却是兽 066

把最好的情绪留给父母 069

成家后别再过度依赖父母 071

问候父母的电话要经常打 074

陪伴，给父母最好的礼物 077

第四章 随着婚姻成长的人是幸福的

婚姻中的“刺猬理论” 080

家务是婚姻的坟墓吗 083

有了孩子，就没了沟通吗 086

夫妻之间该不该有隐私 089

爱他就要说出来 092

吵得再凶，也不翻旧账 095

降低爱的“噪音” 098

换种表达方式能加深夫妻感情 100

为了家庭，适当牺牲也是必要的 103

第五章 幸福是和孩子一起学情绪管理

孩子，你为什么不开心 108
父母的情绪对孩子影响甚大 111
为何父亲难成孩子的倾诉对象 114
关注孩子情绪背后的需求 117
以自我为中心的孩子情绪不稳定 120
如何应对脾气暴躁的孩子 123
孩子以哭为武器，怎么办 126
青春期的孩子怎么变叛逆了 129
避免孩子乱发脾气，先控制好自己的情绪 132
第六章 幸福家庭需要求同存异
没有哪两个人的性格是相同的 136
性格互补式婚姻的美好生活 139
婚姻不是博弈，没有胜负之分 141
家暴：婚姻不能承受之重 144
再婚，用接受差异通往幸福的方向 147
苛刻的家庭关系为问题家庭播种 150
贪欲是家庭不幸的元凶 153
用两种面孔对待事业和家庭 155
即使红了脸，也是一家人 157
第七章 先处理情绪，后处理事情
改变自己的负面情绪 160
接纳失望的情绪 163
慢慢动怒，快快释放 166
嫉妒是恶化夫妻关系的毒药 168
期待，只是看上去很美 171
怨气只会带来心灵上的创伤 174
吃醋，源于不自信和占有欲 176
如何释放怒气 179
从容接受家庭的变故 182
第八章 控制好情绪，小家庭里满是大幸福
每天都做“快乐练习” 186
充分享受与家人交流的时光 189
幸福的家庭总有默认的“家规” 192
适时表达对爱人的感激之情 195
和睦的家庭说话时总是轻声细语 198
温馨的幸福藏在平淡的生活里 201
理解幸福，从认识内在开始 204
读懂“我不要你管”的真实含义 207
控制好情绪，幸福不请自来 210
· · · · · (收起)

[小情商大幸福_下载链接1](#)

标签

好书，值得一读

自我提升

情商

情绪管理

家庭幸福

生活方式

生活方式；生活态度；心灵整理

心理学

评论

微信读书看的，有点水，看上去案例很多，说的挺多，但是实际解决办法挺水的，还有很多解决办法也很过时，没有从根源上解决问题。

其实，这么一个小小的举动、或者是一个微不足道的行为，就是体现您的素质，接人待物的方式。小小的情商，收获的确确实大大大大的幸福哟！！

情商真的很重要啊

修炼情商，可以看看哦

喜欢这本书想看就看一看

情商高的人说话会让人很舒服，情商低的人总是词不达意

情商低的人缺乏自我调节意识，无法控制自己的情绪

治愈很高，希望每天都幸福

一部关于情商的深度解读。

和情商高的人一起，心情轻松美好，推荐阅读。

调整好自己的情绪，创造一个更幸福的家庭

很好的书，值得了解

这本书让你情商满满哟

和情商高的人相处的每一刻都是舒服的，会说话却不代表情商高，这本书从各个方面分析了关于情商的小故事

情商比智商在现实生活中更为重要！

情商高的人处处受欢迎。但情商后天可以提高的。

情商在生活工作中都很重要，这也是可以锻炼的

幸福家庭小助手，非常值得一看的书。

情商决定一切，高情商的人在为人处事各方面真的很强的，能让我们学会自我提升

提高自己的情商，不错的一本书

[小情商大幸福_下载链接1](#)

书评

[小情商大幸福_下载链接1](#)