

新情商



[新情商 下载链接1](#)

著者:[美] 丹尼尔·戈尔曼

出版者:中信出版集团

出版时间:2019-4

装帧:精装

isbn:9787521700404

在信息爆炸的年代，如何专注内心的声音，不被恐惧、愤怒等情绪掌控？
如何用科学方法缓解压力，改善人际关系，提高工作效率，甚至持续改变自我？

在《新情商》中，丹尼尔·戈尔曼和理查德·戴维森两位《纽约时报》畅销书作家公布了他们的多年研究成果：有效的思维方法可以改变大脑，重塑性格，它对于人类的意义远超我们的想象。

在这本书中，他们指出了常见的错误观念和一些伪神经科学，用实例和研究证明，科学的精神训练除了令人感到愉悦之外，更大的益处在于给大脑和思维带来持久的改变，进而影响生活和工作方式，包括缓解焦虑、提升专注力、增强同理心和洞察力、营造良好人际关系、减少坏情绪的影响等。他们发现了一种新的模式，提供了一系列新的思维训练方法，帮助读者实现最大程度的自我重塑。

这是一部能够在深层次上改变我们的著作。大脑值得探索，心智可以提升。利用这本书中提供的方法，我们将不断挖掘自身潜能，更好地与人连接，拥有更多面对世界的能量。

作者介绍：

丹尼尔·戈尔曼

哈佛大学心理学博士，现为美国科学促进会研究员，曾四度获颁美国心理协会最高荣誉奖项，并荣获美国心理学会终身成就奖。其经典著作《情商》，畅销逾1000万册，高踞《纽约时报》畅销书排行榜18个月。畅销著作包括《情商：为什么情商比智商更重要》《情商2：影响你一生的社交商》《情商3：影响你一生的工作情商》《情商4：决定你人生高度的领导情商》《情商5：影响人类未来的生态商》等书。

理查德·戴维森

哈佛大学心理学博士，威斯康星大学麦迪逊分校威廉·詹姆斯和维拉斯心理学与精神病学研究教授，魏斯曼中心脑成像和行为学实验室主任，魏斯曼中心健康心智研究中心创始人。戴维森博士已经发表了320多篇学术论文以及大量专题文章和评论，并参与编辑了14本书，荣获多种奖项。

目录：

[新情商 下载链接1](#)

标签

心理学

情商

心理

思维

冥想

社会

抑郁症

外国文学

评论

一本讲冥想的书，不要被书名欺骗。尤其是信息爆炸时代，如何控制自己的情绪，找到情感宣泄的出口，自我重塑的过程。

冥想本身是很好很好的，亲自试下就知道，坚持下去就知道。可是这本书真的是为了严谨、为了实证冥想的好，给搞得特别难读。。。

正念疗法虽然现在没有实打实的证据，或者说数据佐证，但是我确实靠十几年来每天中午（至少每周有5天）的冥想或者听心经金刚经等，大大缓解我的焦虑，治好了失眠，当然可能我本人十几年前就认同佛陀体认的是真理，这一切只是一种自我实现也是可能的，归根到底信念能否和科学完全融合，我不知道，可能一部分可以。其实真正按佛理，自身都要扬弃：知我说法如筏喻者。法尚应舍何况非法。科学说到底按照黑格尔分析，只是过程中的一环，某种程度上佛理是一种更抽象层面的指导原则

讲冥想的

新情商=冥想+重塑人格。

切勿被书名误导，书中内容是关于冥想的研究，并且大部分内容还没有得到完全实证。只是对冥想的好处做个肯定的基础。

除非你要从今天开始冥想，不然书中所云意义不大。

书名没起好，别的没说主要是普及循证医学的概念

退

本来是了解下如何提升情商，结果书里一直在讲冥想怎么怎么好，如何如何验证，像一篇科研报告。就算跟情商没关系也就算了，如何冥想也没怎么提到。打扰了。

看来不行

丹的书就很硬核，不过倒是可以作为一个文献整理引用。很多关于冥想的科学实验

这是一本论证长期冥想带给人心理健康的书。坚持冥想，训练自己的专注力，减弱应对压力的焦虑。畅销书式的叙述，还好每章有一个小结。

1.保持内心的专注，内心有困扰，生活也会充满焦虑。真正困扰我们的是我们对发生事情的看法。坚持冥想训练可以提升情绪管理能力，逐渐重塑性格。

2.通过正念冥想，我们将注意力聚焦在早已习惯的周围，焕发新生。冥想培养的是注意力。

科学方式严谨地一步步验证内观之好

其实整本书都在告诉你冥想的好处，而强调的好处更贴近情绪控制。

同情别人，同情自己。改变识别，面对压力用价值观分析。识别情绪，anger, depressed, hate。关注一间事情，就是静心。

正念的研究越来越多，什么时候普及呢？

改善人际关系，提高工作效率，是职场人士通常都会关注的问题。这本书里提供改善大脑，重塑性格，改善人际关系，提高工作效率的方法，对职场人士有启示。

本书提供了改变大脑、重塑性格的方法，可以帮助人们缓解压力，改善人际关系，挺实用的。

情商就是在帮助我们更好的展现更好的自己

情商对一个人的成功，非常关键，只有高情商的人才会受欢迎

工作之后就需要大量的情商！这本书正好帮助我学习下！

[新情商 下载链接1](#)

书评

引子

马上，2020年的三月就离我们远去了。你现在是在做季度总结，还是在做季度计划？
01 《新情商》

回想一下你的前三月，有经历过类似这样的压力吗？春节回家，被三姑六姨催婚或者催娃。工作的deadline马上到了，你还只完成了一半。为赶项目需要加班一周，此时家里老人或孩子...

“我们只能猜测这反映了什么样的意识状态：瑜伽修行者似乎在日常生活中就一直保持开放、丰富的意识状态，而不仅仅在他们冥想期间。瑜伽修行者自己将其描述为冥想经历中的一种空灵和广阔的状态，就好像他们的意识对这幅丰富多彩的经历全景画大敞心扉。P261” 01 — 书名是标题党。...

当我看到《新情商》这本书的书名时，刚开始以为讲的是情商，直到看了内容以后才知道此“情商”非彼“情商”。这本书讲的情商跟我们平时认为的情商并不一样。本书讲的是通过冥想可以减轻抑郁症、焦虑症、疼痛症的症状，甚至可以重塑人格（当然这个还有待深入的研究）。我真的很...

少就是多。当我们持续专注一件事时，奇迹迟早会从中出现。喜欢读书的人，都知道赵普，他的出名，不在于博览群书或者学贯中西，而在于他持续阅读《论语》，并留下了“半部论语治天下”的典故。如果说赵普比较遥远的话，网络大V和自媒体达人“六神磊磊”则是当代的例子，他自称...

书名和内容，牛头不对马嘴。实际讲冥想的，看到100页，都在啰嗦讲冥想的好处，还引用了不知道多少人名，实验等没干货的内容。很多人都听说过冥想的好处，但也不用这么繁复的讲有什么好处吧，好不好试了才知道，却没看到如何进行冥想...后面200页不知道会不会有具体如何冥...

我初翻这本书时，阅读一小会儿，再翻翻后面，一定是我打开的方式不对。这本关于情商的书籍和我想像中的情商书籍完全不一样。我看过的关于智商、逆商的书籍，都是一些社会实例故事，告诉我们如何培养这一种能力。而这本书确实讲的冥想，冥想在我脑海中一直是瑜伽的一种，老师教授...

[新情商 下载链接1](#)