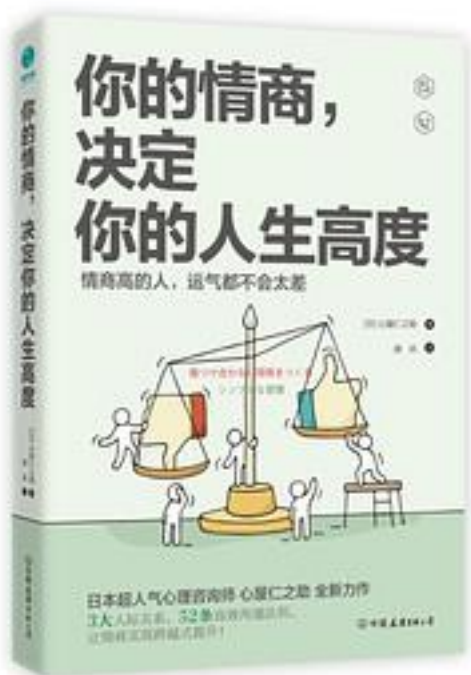


你的情商，决定你的人生高度：情商高的人，运气都不会太差！



[你的情商，决定你的人生高度：情商高的人，运气都不会太差！_下载链接1](#)

著者:[日]心屋仁之助 著

出版者:中国友谊出版公司

出版时间:2019-3

装帧:平装-胶订

isbn:9787505743076

一个人的情商的高低，体现在他与周围人的交往之中。领导、部下、父母、孩子、恋人、丈夫、妻子、知心朋友……如果能和这些重要的人实现良好相处，我们的事业、生活就可以迈上一个新的台阶。不过，不同的经历、不同的立场、不同的表达方式，让人与人之间的相处经常出现阻碍。

如何改善这种情况呢？在《你的情商，决定你的人生高度》一书中，日本超人气心理专家心屋仁之助详细做了解答。他从职场、亲密关系、个人魅力等多个角度，探寻了人际

矛盾的触发原因，并详细讲述了如何以一种高情商的方式来解决各种人际矛盾，最终实现情商以及生活、事业的提升。

作者介绍:

心屋仁之助，出生于兵库县。性格重塑师，心理理疗师。大学毕业后入职大型物流企业，曾做过销售，后来担任企划部的管理职务。工作十九年后，为解决自身问题接触到了心理疗法，终转型成为一名心理理疗师。著有多部畅销心理书籍，累计销量已突破百万册，被誉为日本人气第一的心理理疗师！

目录: 前言.....1

第一章打造和谐人脉的关键，就是提高情商.....1

没有理解，再好的关系也会出现危机3

获得理解为什么就那么难？7

你的想法，不等于别人的看法11

大胆沟通，凡事必须说出来14

正确表达情绪，这点很重要17

看清内心真实的想法22

别让不好意思害了你27

总结31

第二章提高情商，轻松化解职场冲突.....33

摆脱“领导不看好我”的思维误区35

主观臆想，害了多少职场人39

提出希望，帮助你迅速达到目的42

缺少坦白，最后一定会吃亏45

换位思考，多考虑他人的立场47

正确地看待反对意见50

宽容对待人与人之间的差异54

周围的声音，是了解自己的契机56

处理好旧伤，才能实现自我突破59

摆正心态，正确对待工作中的不如意63

总结67

第三章提高情商，轻松拉近亲子关系.....69

孩子对父母的期望，是产生问题的关键71

摆脱“反正……”的固化思维75

原谅父母的无心之语79

释放压抑，解除身上的“情绪炸弹”82

提出期待，从此停止互相伤害86

学会吃亏，不与父母计较得失89

宽恕过往，勇敢建立新的关系92

客观看待问题，别让情绪左右你的看法95

父母有错，不能将错就错98

把焦虑强加给孩子，酿成了多少家庭悲剧102

强行改变孩子不如主动改变自己107

记录情绪，让你豁然开朗的好方法111

总结115

第四章提高情商，轻松改善亲密关系.....117

担心不被爱，是亲密关系中最大的误区 119

你不必塑造完美的形象123

放弃无谓的自我牺牲127

做自己，只要彼此适应就无妨129

你的爱人，就是你的另一面132

坦然接受不足，才能关系和睦	135
改变自己的性格，让双方更幸福	138
可以寻求共鸣，但不可妄加揣测	143
学会相互确认理解偏差	146
毫无保留的坦白，有助于消除不必要的误会	149
勇敢行动，才能带来新体验	154
总结	157
第五章所谓情商高，就是会说话.....	159
平息怒火的一句话——算了，算了！	161
终结猜疑的一句话——他只是没有这方面的经验	164
自我纾解的一句话——你呀，就是个不会处理怒火的笨家伙	167
激发改变的一句话——我不要再做“好人”	171
消解疑问的一句话——这是怎么回事？	175
总结	177
第六章你的情商，决定你的人生高度.....	179
不可妄自菲薄，拒绝“下位”思想	181
以“必定……”的信念指导自己的行动	185
表达真实心声，消除情绪郁结	189
放弃无法转变的思维，事情就会有转机	192
不要被定势思维束缚	195
相信爱的真实存在	200
用心体会眼前的幸福	203
总结	206
后记.....	209
心屋仁之助	213
• • • • • (收起)	

[你的情商，决定你的人生高度：情商高的人，运气都不会太差！](#) [下载链接1](#)

标签

情商

心理

沟通

日本文学

日本

心理學

科普

很喜欢！希望有机会拜读！

评论

看看每章最后的总结就行了。

你不认同他人，是因为预期和差距。你不理解别人，是因为没有别人经历和经验。

今天下午，看到深有体会之处，我立刻给爱人打了电话，主要表明了两件事：
1.上次他简单的一句话我却突然哭了，其实不怪他。没有人会因为一句简单的话感到受伤，除非那引发了他的昔日伤口，我一直认为我是个不好相处的人，今天我才明白，其实只是我的伤口太多了，但是
2.我现在好多了，跟他在一起我感觉很开心，尤其是昨天他在我家陪伴了我一整天，让我感觉十分幸福。说完这两件事，他笑了很久，说我这样他还有点不太适应。
我也是活学活用本人了！
“安全感是靠自己给的”是一句空洞的话，但是安全感，到底还是一种感觉而已，那就是心理层面的，所以只要首先在心理上改变一些固有的认知，用一个未知的或者是积极的前提去面对他人，那么看待问题得到的结论也就会不同，生活会发生大的改变，安全感自然就来了。

学会沟通和包容 不要凭空揣测恶意 始终充满正能量！

还行，看看标题就行

沟通很重要，什么事情都要说出来不要闷在心里猜测

你不认同他人，是因为预期和差距。你不理解别人，是因为没有别人经历和经验。

浅显易懂，处处是为人着想的智慧。

意外的还不错

情商高，照顾他人情绪，有效表达自己情绪。

道理都懂，做到还需要长期有意识的努力。

超绝鸡汤，看完感想“只要没心没肺就可以不用烦恼”，看完有种微妙的被治愈感（悲）

还好是无聊看看 不长 一个多小时就看完了 只有一些写的还可以 大部分废话
还有因文化语言不同产生的不适用 而且作者太男性思维了 不推荐看
再长点我就打1星了……

更好的梳理一遍人际关系and亲密关系

本来一直觉得自己情商低，看完反而还涨了点自信…

可以直接先看每章的总结，若觉得还有必要看，再翻到前面进行阅读

情商的提高是阅历的提高，挺想变成高EQ 的人，有点启发的地方

有深厚功底才能看明白

心灵鸡汤。

一本关于沟通的书，书名有夸大了，内容整体很接地气，很多生活中的事情，但有些拖沓，反复在讲那么几个道理，好的地方是浅显易懂，逻辑清晰，不好的地方就是太浅了，道理很多，不过一些经常处理不好关系的人可以看看，说不定能解决一些实际问题。

[你的情商，决定你的人生高度：情商高的人，运气都不会太差！_下载链接1](#)

书评

勇敢活出随性真实的自己，这是实现幸福人生的关键一步。我的答案肯定是：不会。昨晚看腾讯视频《人生第一次》纪录片最新一集，主题刚好是结婚。片中一对对新人结婚领证、喜结良缘、满满的幸福感好像要溢出屏幕。片中一位女孩个性较强，她说平时感觉自己缺点满满，但在男友眼...

一个小时的时间读完了这本书，全篇来看，文笔篇口语，讲述了简单、常见和舒用的道理。很多矛盾的引起都是因为带着定式思维或想法，任事情发展引起的，想要解决矛盾总的方法分为以下几步：1.不要带着定式思维或想法去揣测他人，因为人和人本身就有差异，对事物的概念和理解各有...

前几天，何炅在一档全新的综艺节目《口红王子》中，又一次圈粉无数。原来节目组请来了杨超越。在谈及如何面对网络的负面舆论时，杨超越说，全靠自己的乐观，这一回答引起一片哗然。在观众眼中，杨超越没有实力，努力也不够，她唱歌跑调、跳舞僵硬，硬是凭着委屈的哭泣，在众...

[你的情商，决定你的人生高度：情商高的人，运气都不会太差！ 下载链接1](#)