

厉害的人，从来不靠情绪表达自己



[厉害的人，从来不靠情绪表达自己 下载链接1](#)

著者:郭大侠

出版者:北方文艺出版社

出版时间:2019-8-20

装帧:平装

isbn:9787531745341

抖音著名沟通力博主、个人发展学会创始人郭大侠励志新书。成熟不在于你是否西装革履、谈吐文雅，而在于你是否面对问题和痛苦而不回避。无法掌控情绪，哪来自我命运的跃升？而真正厉害的人，都懂得清醒的自制。这本书将帮助你直面职场上、人生中的至暗时刻，挣脱负面情绪的枷锁，成为真正能掌控人生的少数人。

作者介绍:

郭大侠

个人发展学会创始人，抖音著名沟通力博主，资深营销人。

热播节目《沟通力高端问答》全网收听率过千万，订阅人数40余万。

25岁创业，服务于世界500强金融机构。32岁再创业，服务阿里巴巴、京东等电商客户，创造过众多行业经典营销案例。公司销售上亿。擅长渠道开拓、商务拓展、资源整合、沟通协调、团队管理等。

目录: 序 你的大脑控制着你的情绪，你的情绪决定着你的未来

Part 1对情绪的认知，决定了你的生活高度

认识情绪的来源，做情绪的主人

分清情绪的种类，才能管理好情绪

情绪管理是一种做出选择的能力

情绪就是心魔，你不控制它，它便吞噬你

情绪是一种能量，它会来就一定会走

影响你情绪的不是事情，而是你对事情的认知

Part 2控制不住自己情绪的人，能力再强也无济于事

Part 3情绪占据支配地位时，智力可能毫无意义

Part 4 你和高情商之间，只差一种情绪自控力

Part 5积累“人生场景”，成为一个真正处变不惊的人

Part 6如果我们可以改变情绪，我们就可以改变未来

Part 7厉害的人，从来不靠情绪表达自己

· · · · · (收起)

[厉害的人，从来不靠情绪表达自己](#) [下载链接1](#)

标签

心理调节

好书，值得一读

1-自我成长

心理学

自我管理

情绪表达

职场

现实主义

评论

看这种书，我只想看举例的故事，我果然不适合看鸡汤文。

当忍则忍，需发则发。

太鸡汤了

学会控制自己的情绪，要做情绪的主人，成功的人最重要的一点就是能够控制自己的情绪，我们对事情的态度不同就是因为我们对事情的看法不同，要做一个内心强大的人，感谢别人对自己不好，让自己能更快成长！

前半本太浅显，后半本很多理念读后让人豁然开朗，茅塞顿开！

书名是《厉害的人从来不靠情绪表达自己》，但我在书中几乎只看到一种情绪——愤怒，成年人的世界中愤怒事少有发生的，但更多的却是焦虑，忧愁，过度开心之类的一些情绪微妙变化，虽然作者写到过其他情绪焦虑，但整本书在写愤怒，愤怒作为一种极端情绪的表现，是少有发生的，但书中大多数提到的只是愤怒表现后的就事看事，更多的难道不应该从一些微妙的心理变化来出发，这样是不是更好一点？

[厉害的人，从来不靠情绪表达自己 下载链接1](#)

书评

我们都知道，生活不会事事如意，就连光芒万丈的明星，他的生活也不都是一帆风顺的，8月30日，吴亦凡的恋情绯闻曝光，就对他的人生产生了一定冲击，有人说他太傻太天真，爱的太卑微，也有人说他太花心，不专一，有支持他的人，当然也有不支持他的人。面对生活中的不如意，能够...

情绪是送信人，每一封信都来自我们的内心。当这些信千回百转终于被送至收信人的手中，被人阅读的时候，我们那些在信中表达的内容就会被人一一感知，这些内容不能让别人感同身受，却对别人影响颇深。

提起纣王，我们心中首先想到的就是残暴、荒淫，内不修德政，外不治天下。更是...

众所周知，每个人都有七情六欲，因此每个人都会有不同的情绪表达，或喜、或怒、或忧、或悲、或恐、或惊，各种各样的情绪造就了形形色色的人物。但是我想说，真正厉害的人物的背后一定会有一个稳定的情绪，这体现着一个人的高情商和大格局。

前段时间，看到一个新闻。说的是百度...

喜怒哀乐，充满了我们生活的每一天，每一个人都会经历，然而，更重要的是，在面对不同情绪时所表现出来的反应。从对待同一件事的不同反应，我们也许会对一个人贴上标签。情绪，对我们的身体健康、生活和工作有着越来越多的影响，所以，我们不得不重视起来。情绪管理，和精力管...

[厉害的人，从来不靠情绪表达自己](#) [下载链接1](#)