

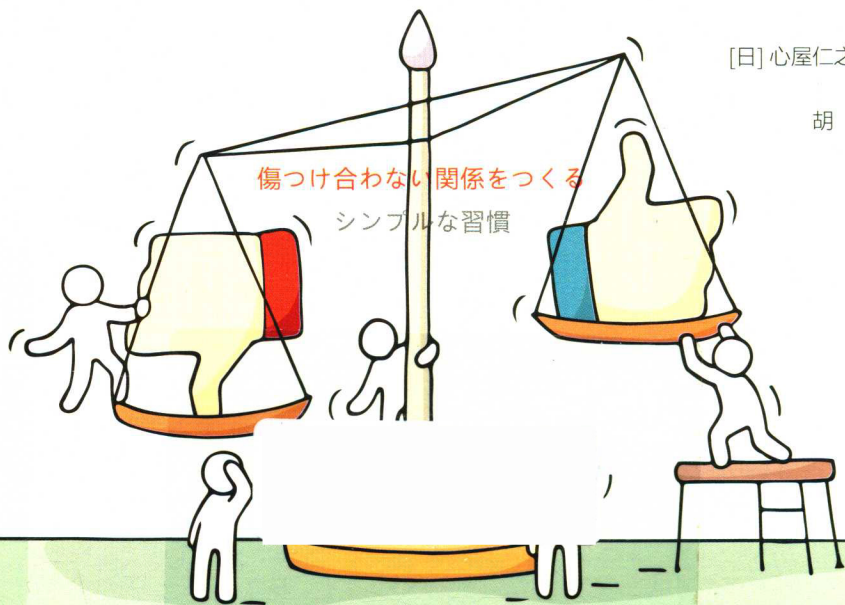
你的情商， 决定 你的人生高度

情商高的人，运气都不会太差



[日] 心屋仁之助 著

胡环 译



日本超人气心理咨询师 心屋仁之助 全新力作

3大人际关系，52条高效沟通法则，
让情商实现跨越式提升！

中国友谊出版公司

你的情商， 决定 你的人生高度



[日] 心屋仁之助 著

胡 环 译

傷つけ合わない関係をつくる
シンプルな習慣

 中国友谊出版公司

图书在版编目 (C I P) 数据

你的情商，决定你的人生高度 / (日) 心屋仁之助著；
胡环译. -- 北京：中国友谊出版公司，2019.3
ISBN 978-7-5057-4307-6

I . ①你… II . ①心… ②胡… III . ①情商 - 通俗读物 IV . ① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 005063 号

KIZUTSUKAEWANAI KANKEI WO TSUKURU SHINPURUNA SHUUKAN

by JINNOSUKE KOKOROYA

Copyright © 2016 JINNOSUKE KOKOROYA

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Asahi Shimbun Publications Inc., Japan

Chinese translation rights in simple characters arranged with Asahi Shimbun
Publications Inc., Japan through Bardou-Chinese Media Agency, Taipei.

书名 你的情商，决定你的人生高度
作者 [日] 心屋仁之助
译者 胡环
出版 中国友谊出版公司
发行 中国友谊出版公司
经销 新华书店
印刷 天津中印联印务有限公司
规格 880 × 1230 毫米 32 开
7 印张 116 千字
版次 2019 年 3 月第 1 版
印次 2019 年 3 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978-7-5057-4307-6
定价 45.00 元
地址 北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼
邮编 100028
电话 (010) 64678009

前言

各位亲爱的新读者、老朋友，感谢您们垂青、阅读此书。

我是心理理疗师心屋仁之助。

承蒙大家厚爱，已经出版的《简单习惯让你告别心力交瘁》和《轻松打造不服输精神》累积销售超过三十万册，本书是“轻松系列”的第三部。

虽然说是“轻松系列”的第三部，但是大家不必担心，即便没有阅读过前两本书，也不会影响到本书的阅读。

在我开始筹划本书选题时，曾经犹豫不决，不知该从何入手，茫然中突然想起现实生活中很多人为之苦恼的一件事，那就是我们常常莫名其妙地和心中非常在乎的人产生矛盾，引发争吵。

父母、孩子、恋人、丈夫、妻子、敬重的领导、器重的部下、知心的朋友……这些都是我们放在心中重要位置上的

人，本应多加尊重，多加关爱，亲密相处才对，结果却往往对他们疾言厉色，导致关系紧张。

- 两个人明明彼此深爱，却总会发生争吵。

- 想着要好好对待父母，结果见了面，因为一言不合就吵起来。

- 对某个下属抱有很高的期待，并且不遗余力地提携他（她），可是与他 / （她）相处起来总觉得不融洽。

- 无条件地爱着自己的孩子，愿意为他（她）付出一切，却总是控制不住地训斥他（她），给他（她）留下心灵的创伤。

总之，“明明想的是要珍爱在乎的人，却总是事与愿违”，“莫名其妙地就陷入了毫无意义的争吵”……诸如此类的烦恼层出不穷。

老实说，我也同样会有这样的烦恼。

成为心理理疗师后，我写了不少为人解惑的心理书籍，也在成百上千人面前做过心理讲座，可是即便是这样的我依然还会与在乎的人争吵、冷战。说到底，还是自身心理不够成熟。

在以前的书中我曾提到过，我离过一次婚。其实，当时选择做心理理疗师，有工作上的原因，家庭问题也是一个重要的方面。

学习、研究心理学，最终成为一名心理理疗师，倾听了许多人的困惑和烦恼，为他们做了分析、提了建议。如今，我觉得自己多少要比以前做得好了。

倒不是说如今和的妻子一次架也没吵过，其实我们之间也有过吵闹，详细的情况我将在本书的相关章节中细说。说实话，即使现在，我们还会偶有矛盾。

朋友之间，上下级之间，亲子之间，恋人、伴侣、夫妻之间，本是最亲近、最和谐的关系，也往往发生矛盾和争吵，伤人又伤己。

这样的情况，在我们的周围屡见不鲜。

每天朝夕相处，在不可预知的生活和工作中，有时候无意中就会伤害到对方，有时候不管怎么防备，还是会不可避免地受到伤害。

最重要的是接下来我们应该怎么做。

不管是伤害别人，还是你被别人伤害，这种“互相伤害”是令人遗憾和伤心的。

无论是伤害还是被伤害，我们首先而且必须要做的是努力停止“互相伤害”。

在职场上，我们希望与敬重的领导或器重的下属构建和谐、默契的关系，提高工作效率，做出令人瞩目的成绩。

在家庭中，我们非常珍视父子、母子缘分，希望能与父

母、孩子和睦相处，享受温馨和幸福。

面对深爱的恋人，我们希望能停止、避免一些影响感情的无谓争吵，两个人彼此关爱，共享甜蜜。

面对携手走入婚姻殿堂的丈夫或妻子，我们希望两个人能在柴米油盐的生活中彼此恩爱，相濡以沫。

我相信，不管一个人在职场、亲子、伴侣关系上面临多么大的问题，不管他（她）把这些关系处理得多么糟糕，但是他（她）的内心深处依然会有这样的希冀和期盼。

我也相信，在发生冲突和争吵时，不管一个人多么地“烦躁”“生气”“厌恶对方”，但是他（她）内心里希望的依然是与对方和睦相处，彼此体谅和善待。

有的人希望与周围的人和平相处，有的人希望与重要的人搞好关系，有的人希望做到珍爱在乎的人，还有的人希望摆脱“明明相爱，却总会争吵”的困境。

这本书就是专门为有这些需求的读者传授相处之道的。为了让大家能够与自己在乎的人更加亲密，为了帮助大家营造一个与人和平相处的放松环境，我选择了“提高情商，构建和谐人际关系”这一主题。

衷心希望此书能够给大家带来帮助和启发。

2016年9月

心屋仁之助

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



第一章

打造和谐人脉的关键，
就是提高情商



人生就是一张错综复杂的关系网，比如“尽量与同事和平相处”的职场关系、苦于“希望与母亲亲密无间，却总也无法达成心愿”的亲子关系、“明明相爱，却总会争吵”或者“不想再进行无谓争吵”的伴侣关系……不管处于何种关系，很多时候我们都想营造一种“不想互相伤害”的和平氛围。

本章节，我们将围绕“明明不想互相伤害，却为何总是事与愿违？”这一根本问题展开讨论。

没有理解，再好的关系也会出现危机

选择此书的读者，想必很多人都遭遇到了下列人际关系的困扰吧。

- 并不是讨厌部下这个人，无意中却总会对他（她）严苛以待。虽说本意是为了促进对方在工作中尽快成熟起来，但是如果不能将自己的这番苦心准确无误地传达给下属的话，未能很好完成工作的他（她）势必会产生抗拒心理。如此一来，自然就陷入争论、非议的恶性循环中。

- 母亲稍一唠叨，自己就心生怒火，忍不住极力反驳回去。过后，也不是不懊悔：“唉，自己都这么大人了，怎么还如此幼稚呢？”可是，一旦到了某个时候，却又控制不住

自己，再次犯了不该犯的错。

- 明明非常爱他（她），不时憧憬着两人共度此生的美好将来，可是一旦吵起来就没完没了，陷入不停的哭闹、指责中，几个小时都难以停歇，结果，弄得深爱的两个人身心疲惫。

- 夫妻之间争吵不断。当初那么相爱、带着执子之手与子偕老的信念走进婚姻殿堂的两个人，却在柴米油盐的生活中慢慢变得因为一点鸡毛蒜皮的小事就闹得不可开交。

总之，就是这样一种状况：

没有珍视重要的人，伤害了不想伤害的人，还因此耗费了大量的精力。

说起来实在不好意思，我也是这样的人。有一次正跟妻子拌着嘴，我心中突然冒出些疑问：“为什么吵？为了什么吵？根本原因到底在哪儿呢？”我试着分析起来。

就在那时，我明白了：看上去争吵的理由很多，指责对方的话也很多，但究其原因，只有一个。

虽然只有一个原因，但我此时在写出它的这一瞬间，竟然感受到心间钻出的丝丝惬意。

实在是这个根本原因让人感觉太不好了。

这个唯一的根本原因其实就是一种执念——“为什么就不理解我呢？”。如果用一句话简单概括的话，那就是：

争吵就是拼命地向对方灌注“为什么就不理解我呢？”这一执念。

“我觉得那种方式很奇葩！”，当你这样极力地反驳领导时，其实就等同于变相地质问领导：“为什么？为什么就不能理解我的想法和做法？！”

当你对丈夫（妻子）说：“你总是这样！为什么就不能给我打个电话，哪怕是发个短信也好？”，其实你内心深处真正愤怒的是“为什么体会不到我的愁苦、悲伤和担心？”

“为什么就不理解我呢？”这一执念，其实就是“希望对方理解自己”的一种期盼，甚至说是一种“想要互相理解”的美好愿望。人呢，就是太过于希望对方理解自己了，才会做出互相伤害的事情。

当你“想要建立一种不会互相伤害的人际关系”时，希望大家首先想到我上面提到的这一点。