

情绪掌控，决定你的人生格局



[情绪掌控，决定你的人生格局_下载链接1](#)

著者:宋晓东 著

[情绪掌控，决定你的人生格局_下载链接1](#)

标签

评论

纸质不错印刷比比较像正版，而且有彩印，书的包装都不错。是，是心理咨询师推荐的书，建议大家喜欢的话可以买看看现在的人压力比较大，只些书，一个人的成长非常有益

送朋友的

纸质很好，封面很有设计感，内容也很不错，初看就有意想不到的收获！

好好好！不错的一本书。很好！喜欢！好好！

很好的一本书，喜欢，不错！好好好！

从标题到内容，都是我喜欢的。但个人觉得书在排版上稍稍紧凑一点，就会少点浪费。

质量不错 不少是作者自身的实例 讲到的内容对我很受用 看完后感慨颇多

格尔德 吉仁泽（Gerd Gigerenzer），社会心理学家，德国柏林马普所(Max Planck Institute)人类发展研究中心主任，曾任美国芝加哥大学心理学教授和弗吉尼亚大学法学院客座教授。

他因在判断和决策上众多开创性的研究和理论建树而享誉全球，1991年获得“美国科学促进会行为科学研究奖”，2002年获得德国“科学书籍奖”。他的课是雅俗共赏且富有启发性，听他课的人包括小学生、医生、银行家、企业家、政治家等各领域的人士。他著有十几部具有重要影响力的著作，本书就是其中具有代表性的一部。在这本书的启发下，诞生了许多重量级的畅销书，《引爆点》就是其中一例。诺贝尔奖获得者赫伯特·西蒙这样称赞这本书：“他的研究是认知科学中的一次革命，给理性推理法重重一击！”

你为什么还没有成功？就是因为掌控不了情绪。很多人都是这样，明明很努力、很勤奋，可就是在某一个时间点没控制好情绪，导致别人误解自己，认为你是一个“脾气大于本事的人”，让1%的情绪失控毁了99%的努力，把自己一次次拉向深渊。本书就是要告诉你如何从各个方面提升自己掌控情绪的能力。知名心理学者小宋老师，用他的专业知识、生动的案例，从沟通方式、思维模式、心理疏导方法等方面，教你掌

控情绪，克服自己这一致命短板，开启快速的上升通道。

书还是可以看看，但最重要的是实践，自己去做

还可以

买书上京东。折扣不是一般多。五折抢的正品。孩子很喜欢。我也很喜欢。棒！好评！

很赞的书，如果给我推荐的理由，我想书中自序的最后部分就是理由

内容不错，值得一看，颇有收获。

很好的一本书，之前在网上看过评价，还是忍不住买了，慢慢看，包装质量不错，很满意～～

京东618年中大促，囤书的时节到了，只是优惠券越来越少了，书籍正版，物流急速，一直是plus会员，99%的网购都在京东，好评好评。

不错，这个还没拆开，但是看着应该是正版的！快递就是给力！

真的学习，人生就会变得越来越漂亮

书名不咋地，内容杠杠滴。喜欢这本书文末的小诗。

毕淑敏老师的新书，我冲着中英双文版买的，准备送人的，快递给我咚一声扔进来！书角都折了！

是正版图书，纸张质量不错，字迹清晰。

好好学习，天天向上

公司工会为员工们谋福利，买的都是大家想看的书。京东的价格也比书店便宜很多，而且支付方式全面，付款前的保留期限也可以，就选择在京东买啦，而且送货就是快

还没看 应该还是不错的

鸡汤的外表，干货的心。

正版无疑，不错。。。。

好书，从这本开始。。

昨天晚上下的单，今天上午就送到，超级快。这些书都是在书店看到的，价格比书店便宜好多

好书，维尼老师的书实用，装帧精致

书中有很多方法还是挺实用的，但是再好的道理都没有办法代替行动，多学多用，才是使用这本书的最佳方法。

情绪掌控，关键是改变自己的认知方式，这也是为什么这本书第一章内容重点讲解思维方式改变的原因吧！

京东买图书就是划算，而且配送服务没话说，必须为京东配送员点赞

这本书当中引用了很多经典书籍的内容，在读书的过程中，也收获了一份实用的书单。

很牛啊，买书就上京东

物流很快 宝贝很好 与图片相符 很喜欢下次还会来买

好书！性价比高，非常好看，包装给力，推荐购买！

很好看见这些书我就喜欢，感觉开学发新书的感觉开心？一次性买这么多，慢慢看吧，大爱！这本书太好了，都是干货，得慢慢改变新思维

书很好，有塑封，京东的服务一直不错的，包装也很好

朋友推荐来的，用心学习校正自己！也许会有很好的收获！希望越来越多的朋友们能健康的，勇敢的正视自己，让自己变得越来越好！

好书，建议有情绪容易发作的都看看

很棒棒哦，书的包装非常好，赞一个！！

经常在京东买书，值得信赖！

此用户未填写评价内容

还是值得一看，慢慢学吧！

很好，不错，很好！！ 不错！！ 甚好！！！！

看了前面几章，不错，对自我认识有很好的帮助。

京东买书就是方便 送货超快 太好了

一翻开，书就有折痕，不开心不开心???内容还是不错的不错不错不错不错

还不错，下次还会继续购买

书本已收到，很好，快递也很给力

有没有超过10个字？貌似没有！

上京东买东西，又便宜又快，非常满意！希望多多发神券！！！上京东买东西，又便宜又快，非常满意！希望多多发神券！！！上京东买东西，又便宜又快，非常满意！希望多多发神券！！！上京东买东西，又便宜又快，非常满意！希望多多发神券！！！上京东买东西，又便宜又快，非常满意！希望多多发神券！！！上京东买东西，又便宜又快，非常满意！希望多多发神券！！！上京东买东西，又便宜又快，非常满意！希望多多发神券！！！！

正版图书，质量好，包装好，内容丰富，思想深刻，读了后让人眼界打开，钱花的特别值！在这个手机横行的放下，要回归自己，多读书，多学习，努力提升自己！做一个丰富有趣的人！5星好评！买吧亲们！

很好，买书也只在京东…

很是正版，我只要买书，都会选择在咱们京东上买书，京东经常搞优惠活动，可以省不少钱呢，而且字迹都会很清晰，最重的是京东是自建物流体系，特别重视顾客的购物体验，比如配送时效，再比如配送时送货小哥的服务态度，都很令人满意。而且，京东的包装也很用心，如果是塑料袋包装，京东考虑了重复使用这个塑料袋的效用问题，特备环保！

买了这本，先改造自己，然后买另一本，教育孩子

掌握好心情！！！

物流挺快，书内容不错，在公众号上看到推荐购买的？

一口气买了很多，弟弟特别喜欢，说以后还要在这里买，

维尼老师第一本书籍《顺应心理，孩子更合作》就是一本实用，接地气的育儿育己的书籍，我也有幸在第一本书籍中参与了一些问题的实践，同时也和维尼老师的粉丝们带领过新书的读书会。这本书为成人而写，听说出版了就预订购买了，浏览了一下需要细细品读，同时也值得推荐给大家，一起读书请加微信~

收到书就迫不及待地读了几篇，因为是首版也觉得蛮有收藏价值的。买了两本，一本送给朋友做新年礼物，另一本作为自己的新年礼物。只是，留给自己的这本书脊上端有点磨损，不完美了呢，可能是快递过程时造成的吧。

正在努力的学习中，希望能够有所改变。

值得阅读，受益匪浅，不错不错，推荐

书不错，包装很好，没有破损，物流很快，送货及时，书还没看，看了其中基本，还不错吧，纸张质量不错，印刷也不错，比~是贵的，看在质量物流都不错，五星吧。这本真的不错。希望看了对自己有帮助

物流配送快，服务态度好。商品质量保证，价格便宜。

书已收到，包装完好，字体清楚，全5星好评。

非常感谢京东商城给予的优质服务，从仓储管理、物流配送等各方面做得非常到位，送货及时，配送员非常热情。售后服务不错，给客户带来很好的购物体验。

书籍包装质量好，京东配送发货速度快。好评！

北大，中国最高学府，我们学习榜样！

挺不错的一本书

书太多了，就不就不一一评论了，大家看图说话，书单是底层资料，也希望各位能入一手资料不浪费时间，祝大家好运，比心

商品不错，值得信赖的牌子，每个月都要在京东购物买买买，大到电器，小到柴米油盐，价格实惠，京东自营品质有保障，售后服务棒！

非常感谢京东商城给予的优质的服务，从仓储管理、物流配送等各方面都是做的非常好的。送货及时，配送员也非常的热情，有时候不方便收件的时候，也安排时间另行配送。同时京东商城在售后管理上也非常好的，以解客户忧患，排除万难。给予我们非常好的购物体验

这本书是看了电子书以后决定买的，虽然也是混有鸡汤的，但是觉得读来还是可以的，建议购买

我为什么喜欢在京东买东西，因为今天买明天就可以送到。我为什么每个商品的评价都一样，因为在京东买的东西太多太多了，导致积累了很多未评价的订单，所以我统一用段话作为评价内容。京东购物这么久，有买到很好的产品

送货上门快到货品有保障信赖京东自营愿一如既往地继续保持很棒哦?٩(●)٩!

非常喜欢这本书。毕淑敏老师能从心里学角度分析生活中的小事件。受益匪浅！

多次购买了，京东自营不错，就是每次购买评价有点难写，总结一下，好评就用这个了，希望京东自营越做越强大

孙姐姐推荐的，第一次评价，以前买东西都不评价的，这次走心评价一下，真的很不错

在一路高歌的人生路上突然跌落深渊，不止贾跃亭一个人。
有人说，毁掉一个人最容易的办法是：给他所有，然后一次性收回。但是，面对命运这种一次性收回的事件，不同的转身态度，才真正决定了一个人的轨迹。

全部塑封包装，外观干净整洁，快递员配送专业及时，非常值得信赖！

买了几本同作者的书，都是关于面对不确定性和风险的情况下，如何使用大数据和一些简便工具进行高效选择和解决问题。

挺好的。就是让你以前就知道的事情更明确了，让你没有再拖延的接口了？

一直很喜欢维尼老师的书，简单明了，有很强的借鉴性

非常不错的一本书，值得阅读。印刷清晰，排版有条理，材质也不错。

不错 值得看

很好的书籍，才出版的，这么快就收到了，出乎意料。

很棒 都是活动时买的 真的很值得 下回还要继续剁手

这书很有创意，左右两页中英文对照，一举两得，既欣赏了中文，又学习了英语。

不破不立，但破了也怕破罐子破摔。相信内心的力量，总能觑见未来的光亮。

已经加入购物车很久了，凑单买的，要不plus券用不了

好书，趁着京东搞活动一下子买了一堆书，接下来有时间好好看看。

这本书的内容是好的，是所有人都应该学习并运用的，但是它的包装我不喜欢。既然倡导极简，这本书也应该符合它极简的主旨，在封面外边再加一个封皮是不是多余了呢？况且还有个多余的书腰。里面蓝色的封面就已经很好了，外表白色的封皮完全多余，而且也不好看，也不符合极简的主旨，这一个星星就扣在这里了。

质量非常好，与卖家描述的完全一致，非常满意,真的很喜欢，完全超出期望值，发货速度非常快，包装非常仔细、严实，物流公司服务态度很好，运送速度很快，很满意的一次购物

从来都懒得评价。自从知道京豆可以抵现，后悔不已，实在不知道浪费了多少京豆，于是存了这条信息方便评论拿京豆。如果贴了这条长评论，说明我对这款产品总体还是满意的。

物流速度非常快，物美价廉，品质值得信赖

一直在看维尼老师的书，第二本出来了，赶快购

看了书序，不错。我也有类似的问题，朋友推荐的，我一定要看完

货已收到，要改变自己～读懂《反本能》！很好的书！

绝对正版书，内容不错，值得购买的一本书

昨天订的书今天就到了，京东速度很快！书的质量也很好！慢慢阅读！

朋友推荐的书，应该是正品书吧，材质印刷质量都挺好的！

碰到活动就多买几本，质量很好！

包装完整，质量很好，都是喜欢的，关键是优惠力度大。

618活动买的，哎哎哎，叹气

书质量都很好 纸张厚实 印刷清晰 一直在京东买书

囤货，京东多快好省，实在是利国利民啊，感谢。。。

从这本书中相信能够读有所得。

还行。物流方面很快，内容还没看。

好书，对于了解大脑对外界事物做出的决定，为什么是这种行为而不是其它行为，通过人类进化和本能的反应进行分析，针对大脑产生的惰性做了系统的分析，很值得一看

书正品，一直相信京东。支持好评！！！！

好好学习提升自己挺好的。看了一点，内容不错。

读书，可以让一个人慢慢沉静，学会从不同的角度、维度去看去感知这世界。

京东太棒了，当天到，超喜欢这书！ 京东加油哦~

很好很喜欢很好很喜欢很好很喜欢

书非常好，送货很快，值得赞。

京东自营图书活动还是很划算的

书本包装很好..雪天密封也好！ 快递速度很快 会再次购买！

完全一致，非常满意,真的很喜欢，完全超出期望值，发货速度非常快，包装非常仔细、严实，物流公司服务态度很好，运送速度很快，很满意，希望下次介绍朋友来，能打个折。

物流超快，一只信任京东自营店，一下买了4本，看看能不能收益改善下脾气，做事不要那么浮躁。我自己看一本，其他的同事拿去看了。目测是正版，纸质很好，同事也好评……给32个赞？

还没有看，应该不错，希望可以看完

非常不错的书，收获很大，满意，好评

好没有刚接个您送米诺哦坡头

看着不错看着不错看着不错看着不错看着不错

关注这本书很久了，终于等到降价了

东西很好，京东服务依旧那么好！！

正版图书，质量还可以。京东物流太给力了。

书很不错，我很喜欢?下次还会选择京东，信赖京东商城

质量非常好，与卖家描述的完全一致，非常满意,真的很喜欢，完全超出期望值，发货速度非常快，包装非常仔细、严实，物流公司服务态度很好，运送速度很快，很满意的一次购物

第一次购买，书的质量还可以

东西收到以后马上查看，发现与图片描述一致，超级喜欢，卖家发货速度很快，，服务也很到位，给老板点个赞，下次还会来购买.....

方便购物在京东，不得不说京东真的太方便啦！而且物流超快，现在家里买东西首选京东啊简直，而且送货上门，还有优惠，比去超市买还方便！

东西收到以后马上查看，发现与图片描述一致，超级喜欢，卖家发货速度很快，服务也很到位，给老板点个赞，下次还会来购买.....

这书写的真挺不错，好多是从人的生理结构分析为什么我们会懒惰会依赖手机

京东商城书质量好，速度快

速度杠杠的，纸质很好，是正品

好好好好好好好好好好

的确是一本正经十足的书。有个别代表错字

很棒，改变了我三观的一本书。各种颠覆和醍醐灌顶

好书改变从自己开始

期待，下次需要还来你家选，不错！

质量不错，读书会推荐，再阅读一下

活动买了600多块的书，快递很快，京东值得信赖

很快很好，活动价半价购买给力！很快很好，活动价半价购买给力！很快很好，活动价半价购买给力！很快很好，活动价半价购买给力！

书很好，包装完好，有时间一定好好看看…

购物首选京东自营！其次是京东物流！切记！购物首选京东自营！其次是京东物流！切记！购物首选京东自营！其次是京东物流！切记！

书都是完好无损，京东的效率服务超级赞

内容还没来得及看。。有帖子推荐这本书。。多读书总是好的。。一次买了很多。。装了个大箱子运过来的。。物流很快。

质量不错，京东配送及时，继续信任京东

京东送货快，快递小哥态度好，活动给力

当做礼物，跟老婆一起看，哈哈

可以可以。。。。。。。。

书特别好！赶上618买书真的太划算的。虽然没有抢到400-300,-280也很便宜了。这些书够看好一阵子了。很棒！继续支持京东。

非常不错的一本书，值得细细品读！

质量很好 正版！ 京东速度超快！

很不错的书，客户推荐看的！

内容不错，值得一看，价格实惠

这本书，看完，我就忘的差不多了

不错的一本书，写的有点儿道理

直接决定我们情绪和行为的不是事情本身，而是对事情的认知。过去已经不可改变，我们可以改变认知，认知变，情绪变。

对抗本能，本身就是件难事，全5分，值得阅读。

学一学和孩子的沟通技巧，有些话不是成年人不懂，而是能不能做到的事情，我鼓励孩子自己也看看，趁在十八岁性格定型前看看

每天都有无数次对生活起了杀心，可手无寸铁，总会陷入对峙的僵局。人人都可以成为他人的军师，可进退输赢，又无人共。说到底啊，人生只是一个人的挣扎，一个人的战斗。

价格便宜 快递给力 下单后第二天就到了。

经常在京东商城网购买书，质量好有保证

书的内容不错了，内容很不错，干货多，非常的实用

包装完好，书面全新，书质不错

一直关注维尼老师的书，内容接地气、通俗易懂。很不错的一本书，值得大家购买的。

书很好，人需要反思自己的认知模式，重建自己对事物的看法，否则都是自己在和自己较劲

好的很，好的很好的很，好的很

每次拿到老师的书，如获至宝，各种问题分析透彻，通俗易懂，接地气，相信对很多人都会有帮助

使用京东图书优惠券买的，性价比很高，这本书讲的不错，这个作者的书很有道理。

没事拿来随便翻翻

还招人我用你弄，orz送您哦，jdjdjdmhhsJJ破罐子www，XP秘密哦行住坐卧

艾米的书好看 风格独特。

很不错的一本书，值得看一看。发货很快，质量也可以，在京东买书是一种享受！

买东西的话，在京东购物是很不错的选择，活动多，货品多，各种服务都很到位，客服也很及时回应。

喜欢在京东买书，物流给力。退换给力。就是以后能不能包装厚实一些。书总容易磕到。

企盼已久，到了后就急不可待的读起来了。维尼老师是我们的心灵导师，希望能提升自己。

我感觉这本书还是是个年轻人多我不住年轻人了，所以上面的东西我都看过了。

5分，很喜欢毕淑敏的书，非常有深度，值得拥有哦，京东物流一如既往地给力，必须赞一个哈

送货速度很快，在大部分快递都停掉的情况下还能及时送到，真是太满意了，而且价格也可以，质量不错，挺好。

[情绪掌控，决定你的人生格局_下载链接1](#)

书评

[情绪掌控，决定你的人生格局_下载链接1](#)