

<<受益一生的哈佛情商课>>

图书基本信息

书名：<<受益一生的哈佛情商课>>

13位ISBN编号：9787115241337

10位ISBN编号：7115241333

出版时间：2010-11

出版时间：人民邮电

作者：唐华山

页数：245

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<受益一生的哈佛情商课>>

### 前言

“先有哈佛，后有美国。

”哈佛人骄傲地将这句话写入了自己的校史。

这绝非是哈佛人的自夸之辞，在美国，哈佛早就成为了一种成功与荣耀的象征，被誉为“美国人的思想库”。

哈佛大学是一所有着370多年历史的世界顶级名牌大学，比美国独立还要早一个半世纪。

截止到目前，哈佛大学共培养了8位美国总统、34位诺贝尔奖获得者和32位普利策奖获得者。

此外，有20%左右的哈佛学子在美国500家最大企业中担任要职，有30%的哈佛毕业生在全球各地担任跨国公司的董事长、CEO。

可以毫不夸张地说，在全球范围内很多领域的巅峰之处，都能够看到哈佛人的身影。

数百年来，哈佛就是成功的代名词，有所作为的哈佛人是举世公认的社会楷模和成功榜样。

人们不禁感到好奇：哈佛大学何以能够培养出如此众多的政界领袖和商业巨子呢？

他们的成功秘诀究竟是什么？

其实，在很大程度上，这要归功于哈佛大学一直以来对学生情商的培养。

一个人能否成功，最重要的决定因素是什么？

对于这个问题，相信很多人都会给出不同的答案：智商、人脉、家庭背景、社会关系或受教育程度等。

而哈佛大学的回答则是——情商。

正如哈佛大学丹尼尔·戈尔曼教授在其风靡全球的畅销书《情感智商》中说到的那样：在促成一个人成功的要素中，智商只起到20%的作用，情商却起到了80%的作用。

换言之，情商可以决定人生成败，是人生成就的真正主宰。

## <<受益一生的哈佛情商课>>

### 内容概要

本书以哈佛大学在情商方面的成功教学案例为基础，深入浅出地阐述了情商的相关理论，提出了很多可以帮助读者提高情商的具体措施，让读者在轻松的阅读中，犹如徜徉在哈佛大学的文化殿堂，切身感受到情商带给自己的深刻体悟与巨大能量，从而更好地驾驭自己的情感，把握自己的命运，成就美好的未来。

本书适合所有期待有所成就、有所作为的读者阅读。

## <<受益一生的哈佛情商课>>

### 书籍目录

第一章 情商综述——揭开情商的神秘面纱 情商的由来 智商并不是成功的关键 情商决定事业的成败 人类智能的第二次革命 情商是情绪管理的最佳能力 情商与智商的不同之处 情商比智商更重要 情商的四大作用 如何提高你的情商第二章 我是谁——认清自己方能走向成功 认识自己才能成就辉煌 问问自己的“wHww” 修炼自己的成熟人格 透视你神秘的第六感 解读神奇的自我心像理论 你必须有自知之明 要认清自己的价值 低估自己并非美德 自信是一种神奇的力量 信心无敌，把“不可能”从字典里抹掉第三章 情绪控制——学会控制你的情绪，做自己情绪的主人……第四章 潜能激发——每个人都是独一无二的第五章 自我管理——取得人生成就的关键第六章 人际交往——用情商提高你的影响力第七章 职场情商——让情商成为你的职场加油站第八章 情商测试——哈佛学生最学用的情商测试题

## <<受益一生的哈佛情商课>>

### 章节摘录

说起情商的诞生，还需要从心理学家马丁·塞里格曼的“乐观测试”谈起。

20世纪70年代中期，美国有一家保险公司雇了5000名保险销售员，并对他们进行了相应的职业培训，每名销售员的培训费用高达30000美元。

没想到，第一年就有一半人辞职，4年后只剩下不到1 / 5的人。

为什么会发生这样的情况呢？

原来，在保险销售过程中，销售员不得不面临着一次又一次被拒之门外的窘境。

很多人在遭受多次拒绝之后，就逐渐失去了继续从事该项工作的勇气与耐心。

这家公司决定邀请宾夕法尼亚大学的著名心理学家塞里格曼来做调查，希望他能为公司的员工招聘工作提供帮助。

塞里格曼的调查重点是：那些能够把每一次拒绝都当做挑战而非挫折的人，是否更有可能成为成功的销售人员。

在此之前，塞里格曼以提出“在人的成功中乐观情绪的重要性”的理论而享誉全球。

他认为，当乐观主义者失败时，人们往往会把失败的原因归结于一些他们能够改变的事情，而非某些固定的他们无法克服的困难。

因此，他们会努力改变现状，以争取最大限度上的个人成功。

塞里格曼在接受了这家保险公司的邀请后，就立即着手对1.5万名新员工进行了两次测试。

第一次测试是该公司常规的以智商测验为主的甄别测试，第二次测试是塞里格曼自己设计的、用于测试被测者乐观程度的测试。

此后，塞里格曼对这些新员工进行了相应的跟踪研究。

## <<受益一生的哈佛情商课>>

### 媒体关注与评论

如果你不懂EQ，那么从现在开始，我们宣布——你落伍了！

——美国《时代周刊》如果你掌握了情商，还有什么不能够做到的呢？

情商高的人，大都是能够清醒地了解并把握自己的情感，敏锐感受并有效反馈他人情绪变化的人，他们在生活的各个层面上都占尽优势。

——美国《读者文摘》情商是开启心智的钥匙、激发潜能的要诀，它像一面魔镜。

让你时刻反省自己、调整自己、激励自己，是获得成功的力量源泉。

——丹尼尔·戈尔曼 哈佛大学心理学教授从我的经验和一些最近的研究结果看来，领导能力中最重要的是所谓的“情商”。

据研究，在对个人工作业绩的影响方面，情商的影响力是智商的两倍；在高级管理者中，情商对于个人成败的影响力是智商的九倍。

——李开复

## <<受益一生的哈佛情商课>>

### 编辑推荐

《受益一生的哈佛情商课》：哈佛大学，一个曾培养了8位美国总统、34名诺贝尔奖获得者、32位普利策奖获得者、数十家跨国公司总裁的大学，她的影响力遍及世界各地……事实表明，情商水平的高低对一个人能否取得成功至关重要，高情商是任何一个成功者所必须具备的基本素质。这是一堂能让你受益一生的情商课，用哈佛人的视角看人生从此你对待生活的眼光会全然不同。走进哈佛，见证世界上最伟大的情商教育。

<<受益一生的哈佛情商课>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>