第一图书网, tushu007.com

<<世界上最神奇的24堂情商课>>

图书基本信息

书名：<<世界上最神奇的24堂情商课>>

13位ISBN编号：9787121149696

10位ISBN编号：7121149699

出版时间：2012-1

出版时间：电子工业

作者：白小波

页数：224

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

前言

这是一个较量情商的时代　如果你正处于青少年时期，情商可以让你学会正确地认知自己，赶走自卑，建立自信；　如果你正处于事业发展阶段，情商可以让你掌握认真倾听的艺术、最有效的社交方式；　如果你正处于恋爱阶段，情商可以让你掌握在恋爱中需要怎么做，才能抱得美人归；　如果你是一位领导者，情商可以教你做一位让下属敬重的领导者、做一个拥有高社交技巧的领导者；　如果你是一个每天朝九晚五的上班族，情商可以教你作为一个打工者，如何把工作当成乐趣并从中获得快乐。

情商（Emotional Intelligence，EQ）一词，是1990年由美国耶鲁大学心理学家彼得塞拉维和新罕布什尔大学的约翰梅耶首创的。

自1995年美国哈佛大学心理学教授丹尼尔戈尔曼所著的《情绪智商》一书出版后，“情商”这一概念便成了世界各国心理学界、教育学界、企业界等讨论的话题。

以往的观点是，一个人能否在一生中取得成功，智商水平是最重要的，智商越高，取得成就的可能性就越大。

但现在心理学家们普遍认为，情商水平的高低对一个人能否取得成功也有着重要的影响。

那么，到底什么是情商呢？

简单来说，情感智商是指自我管理情绪的能力。

和智商一样，情商是一个抽象的概念，是一个度量情绪能力的指标。

丹尼尔戈尔曼在他的书中明确指出，情商不同于智商，它不是天生注定的，它主要由下列5种能力组成。

(1)了解自己情绪的能力。

能立刻察觉自己的情绪，了解情绪产生的原因。

(2)控制自己情绪的能力。

能够安抚自己，摆脱强烈的焦虑、忧郁，控制刺激情绪的根源。

(3)激励自己的能力。

能够调整情绪，让自己朝着一定的目标努力，增强注意力与创造力。

(4)了解别人情绪的能力。

理解别人的感觉，察觉别人的真正需要，具有同情心。

(5)维系并融洽人际关系的能力。

能够理解并适应别人的情绪。

比尔盖茨说：“我不再像过去那样认为智商是无可替代的。

想要成功，你还必须要知道如何做出明智的选择和怎样获得更深邃的思想。

”这里说的“更深邃的思想”就是情商。

在这个竞争激烈的社会，“成功”是每个人不辞辛苦拼命追求的东西，所以人们不断寻找成功需要的资本。

而大量的事实证明，情商是影响人成功与否的关键性因素。

它是神奇的，它渗透在你的血液里，操控着你走向成功。

本书从认知自己、激励自己、了解他人、工作及恋爱等方面来全面剖析情商的真正内涵及影响力，帮助读者得到对幸福、成功、心态等的客观认识，使您获得更完美的人生。

内容概要

情商如今已经成为人们日常交往中的一种必要智慧，情商不仅是开启心智大门的钥匙，更是影响个人命运的关键因素。
一个人成功与否，受很多因素的影响，其中情商起着决定性作用。
要做出明智的决定，采取最合理的行动，正确应对变化并最终取得成功，情商不仅是必要的，而且是至关重要的。
白小波编著的《世界上最神奇的24堂情商课》从多方面讲述情商的内涵及重要意义，帮助读者提升EQ指数，从而在个人生活和事业生涯中获得成功。

《世界上最神奇的24堂情商课》适合需要提升个人情商的读者阅读。

书籍目录

第1课 情商改变一点点，人生就大不一样
情商——本世纪最伟大的发现
聪明者≠成功者
情商高低决定人生成败
卓越从提升情商开始
第2课 大部分的失败者，都是跌倒在情绪上
情商的价值在于情绪控制
坏情绪是种传染病
谁控制住情绪，谁就控制了自己的人生
为情绪找一个释放的窗口
让烦恼迅速过期
第3课 高情商是唤醒潜能的“魔戒”
你是一座“矿山”
很多人并不了解自己多么优秀
让潜在的能量释放出来
困难对我们有意外的帮助
第4课 思考让你获得高情商
思考是情商的源头
思考是智慧的引子
想象力：灵魂的工厂
多从事创造性的工作
拆掉“思维的墙”
第5课 接纳自己，才能提升自己
务必珍惜你自己
爱自己，做自己
所想决定所得
找一个客观的参照物
第6课 自卑使才能生锈，自卑让灵气散失
平凡自有平凡的庄重
忘记自己“办不到”
上帝不轻视有缺陷的人
将自卑送进坟墓
第7课 有理想的人不会成为他人的配角
做自己命运的设计师
梦想源于执著
向着目标前进，全世界给你让路
第8课 用最小的成本换回快乐
多一些理性，少一些悲观
为世界注入盈盈暖意
少欲为乐，身心自在
消除身边的抱怨
第9课 与其逃避，不如主动改变
机遇面前，“三只眼”抓住它
不抛开拐杖，就学不会走路
行动让幻想“点石成金”

懒惰：毁掉你的天敌
第10课 停止重复自己的错误
成功的背后有一面镜子
承担错误的后果
无罪的人，请扔石块
反省，让绊脚石变成垫脚石
第11课 自信让你焕发光彩
自信只需要一根支柱
相信吉卜赛人的话
在任何球场上，他都是球王
帮助自己建立自信
第12课 常给自己加油打气
好的暗示让你更优秀
给自己一个希望
勤奋的双手更有力量
成功就像滚雪球
第13课 增加自己内心的弹性
压力之下，我们能跑得更快
切莫苛求完美
拔掉忧虑这根刺
要学会量力而行
第14课 高情商教你“舍”与“得”
人生即是选择
有舍才有得
有一种智慧叫做放弃
到绝境处“破釜沉舟”
第15课 让心胸铺满阳光
谦逊者，人助之
挑起肩上的责任
放下多余的包袱
退一步，进三步
第16课 沟通从了解开始
影响他人之前，先去了解他
阅读他人的眼睛
移情换位，发挥你的影响力
站在对方的位置上思考
第17课 倾听，心灵的回音壁
人们都有两只耳朵，一张嘴
做一个好口碑的听众
走近他人并不难
第18课 情商在团队中更宝贵
懂得合力，才能成功
团队的成功，就是个人成功
故意制造一点危机
高情商领导的魅力
第19课 高情商就是拥有好习惯
习惯，习惯者的墓志铭

坏习惯是偿还不尽的债务
用一个好习惯替换一个坏习惯
第20课 用情商赢得好人缘
诚信是最聪明的交际术
微笑，零成本高回报
宽容多了，你的喜乐也多了
让你有一个幽默的生活
第21课 逆境情商：通向光明的指示灯
点一盏信念之灯
逆境是一笔财富
挫折是强者的起点
不要为打翻的牛奶而哭泣
第22课 降低语言中的负面能量
天天沟通不等于懂得沟通
说服需要揣摩
委婉批评他人的错误
赞美是全球畅通的通行证
第23课 在工作中体现情商的魔力
工作吧，就像明天要竞聘一样
带着思想工作
为“格子间”降降温
把工作当成人生最大的快乐
第24课 会爱的人，才会获得爱
交流的方式决定爱的质量
爱情是“浪漫”的孩子
等待不一定是最好的选择
爱情需要平衡的付出
后记

章节摘录

版权页：想要被别人接受，你就需要用自己的影响力去影响他人，而赞美恰恰是让别人接受你的最好方式。
赞美别人，就仿佛是用一支火把照亮了别人的生活，同时也照亮了自己的心田，有助于发扬被赞美者的美德和推动彼此友谊的健康发展，还可以消除人际间的怨恨，最关键的是你能接近对方，而后才能去影响他人。
每一个人都渴望得到称赞，我们不能吝啬我们的赞美。
有人说赞美是全球畅通的通行证。
我们要做的就是表达那来自内心的赞美之声。
表示赞美的时候，我们既是付出者，也是受益者，在为别人带来美好的心情时，也为自己创造着奇迹。
恰到好处的赞美具有“魔术般的力量”，是“创造奇迹的良方”。
说一句简单的赞美话，实在不是一件难的事情，只要你愿意并留心观察，处处都有值得你赞美的地方，适时说出来，会产生意想不到的效果。
法国总统戴高乐1960年访问美国，在尼克松为他举行的宴会上，尼克松夫人精心布置了一个美观的鲜花展台：在一张马蹄形的桌子中央，鲜艳夺目的热带鲜花衬托着一个精致的喷泉。
戴高乐将军一眼就看出这是女主人为了欢迎他而精心设计制作的，不禁脱口称赞道：“这是一个多么漂亮、雅致的计划和布置啊！
感谢尊贵而优雅的女主人。
”尼克松夫人听了十分高兴。

后记

一本著作的完成需要许多人的默默贡献，闪耀的是集体的智慧。
其中铭刻着许多艰辛的付出，凝结着许多辛勤的劳动和汗水。
本书在策划和写作过程中，得到了许多同行的关怀与帮助，以及许多老师和作者的大力支持，在此向以下参与本书写作的人员致以诚挚的谢意：许长荣、齐艳杰、闫晗、王艳明、李文静、杨云鹏、史慧莉、上官紫微、常娟、武敬敏、欧俊、黄晓林、王杰、周珊、张保文。
本书在写作过程中，借鉴和参考了大量的文献和作品，从中得到了不少启悟，也汲取了其中的智慧菁华，谨向各位专家、学者表示崇高的敬意一因为有了大家的努力，才有了本书的诞生。
凡被本书选用的材料，我们都将按出版法有关规定向原作者支付稿酬，但因为有的作者通信地址不详，尚未取得联系。
敬请您见到本书后及时函告您的详细信息，我们会尽快办理相关事宜。

媒体关注与评论

仅有IQ是不够的，我们应该用EQ来教育下一代，帮助他们发挥与生俱来的潜能。
——丹尼尔，戈尔曼如果不懂EQ，从现在起，我们宣布：你落伍了！
——美国《时代周刊》情商是开启心智的钥匙，激发潜能的要诀，它像一面魔镜，令你时刻反省自己，调整自己，激励自己，是你人生成功的力量源泉。
——英国《泰晤士报》情商是影响和主宰个人命运最强大的力量。
情商比智商在更大程度上决定着一个人的爱情、婚姻、学习、工作、人际关系及整个事业。
——柯云路《情商启蒙》美国一个著名的调查公司研究了188个公司，测试了每个公司高级主管的智商和情商，果发现，情商的影响力是智商的9倍。
这说明，智商略逊他人的人如果拥有更高的情商指数也一样可以获得成功。
——微软前任全球副总裁李开复现代社会，凡期盼在人生道路上获得成功的人，不但要有高智商，还要有高情商。
——彼得，塞拉斯

编辑推荐

《世界上最神奇的24堂情商课》：情商，人类世界的一次精神洗礼。

第一图书网, tushu007.com

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