

<<情商比智商更重要>>

图书基本信息

书名：<<情商比智商更重要>>

13位ISBN编号：9787505425507

10位ISBN编号：7505425501

出版时间：2011-1

出版时间：朝华

作者：刘浩

页数：304

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>

<<情商比智商更重要>>

内容概要

情商的高低不是先天就有的，只要重视后天的培养，每个人都可以提高这方面的素质和能力。只要提高了情商，就把握住了成功的可能。

本书将带领你以最轻松的方式，了解和提高自知、移情、自律、自强和交往技巧等方面的情商和能力，以引导你更充分地发掘自身的潜能，更轻松地去创造美好的生活，享受更加幸福和快乐的人生。

<<情商比智商更重要>>

书籍目录

第一章 良好的心理素质是高情商的表现 一定要重视和了解如何提高自己的情商 追求成功者应有的心理素质 你可以把不幸事件变成自己事业有益的因素 克制自己, 提高自我控制的能力 约束自己向着有益的目标迈进 适度地控制激情, 防止冲动和鲁莽 为了追求成功, 不可忽视对性格的培养 塑造和锻炼良好性格的五项基本原则 提高心理成熟度, 促进情商发展 通过适当的行为训练改变软弱的个性 历练遇事不惧、临场不乱的心理素质 不断超越自我, 追求个性成熟的生活品性

第二章 正确认识和接纳自己, 发掘潜能 努力地去实现自我才是一种成功的人生 准确地认识自己才能奠定事业成功的基础 对自己一定要有足够的信心 如何树立自信心和必胜的信念 根据自己的特点确定自己的努力方向 不真正地接纳自己就无法成功 努力确立积极良好的自我形象感 尝试进行提高自信心理的基本训练 按照最适合自己的模式去生活 学会在心理上进行积极的自我暗示 充分发掘自身的潜力, 减少自我发展中的挫折 在设定目标时, 要尽量伸展自己

第三章 站在他人的立场上思考与处理问题 尽量去了解别人才能避免交往中的障碍 生活中需要经常站在对方的角度来思考 一定要重视别人, 学会欣赏别人 利用“同理心”获得对方的理解与配合 强化共同点, 自然地建立和谐的关系 使对方感觉到你与他有更多的相似性 深入地了解别人, 使彼此的交流更富有成效 把握适度的原则, 与人愉快交谈 在沟通中吸引对方注意力的三大秘诀 通过倾听为彼此的深入交往奠定良好的基础 尽量去肯定别人, 不要自我狡辩 我们对他人的动机和行为的假设可能是错误的 站在对方的角度去考虑问题就容易谈拢 避免正常的冲突扩大化或向消极方向发展

第四章 情商较高的人容易获得良好的人际关系 人际交往是现代人生活中一项不可缺少的内容 找出和消除你在人际交往中的困扰 纠正建立良好人际关系中的错误想法 正确对待和处理情绪才能维系良好的人际关系 结交朋友也是需要把握一些基本的原则的 学会建立健康的交往心态是非常重要的 对别人表示出真心诚意的赞赏 增强你的吸引力, 得到别人的认可和支持 良好的沟通是建立和谐人际关系的基础 合情合理地在日常的协商中取得成功 事情搞砸之后如何让人家原谅你 面对拒绝怎样坚持你的要求 拥有足够的自信心不等于固执和刚愎自用 消除人际交往中不快的最好办法是宽恕 在为人处世方面适当变通, 保持性格的灵活性

第五章 一个人的情商的高低体现在自身情绪控制力上 要相信自己具有控制自我情绪的能力 如果你能控制自己的思想就能控制生活 努力保持清醒的头脑和冷静、清晰的思维 生活从来都没有像你所以为的那么糟糕 不为不可挽救的事实而激动, 才是聪明的 从来没有人因为抱怨世界而感到发自内心的快乐 克服心理上的焦虑, 战胜莫名的紧张 不要让忧虑妨碍你享受生活 面对麻烦和烦恼采取积极有效的行动 用理智的力量来控制 and 调整自己的心态 在竞争中扬长避短, 减轻心理压力 多方努力, 解除心理疲劳 掌控心情, 营造良好的内心环境

第六章 以愉悦和积极的心态去看待现实世界 乐观快乐的人才会真正拥有这个世界 整天想着好的念头才能拥有美好的人生 树立“我确实能做到”的信念 不要把视线投到事情错误的一面 无论日子多么艰难都要保持积极的态度 把内心的思想和言语都引导到奋发鼓劲的方向上去 不要去想那些已经失去的东西 培养和加强积极的人生态度的基本原则 凡事都向好的方面想, 减少挫折感 激发积极情绪, 战胜沮丧和消极 一个充满激情的人总是积极乐观的

第七章 用心去容忍和接受日常生活中的挫折 大多数人能够承受超过我们所认为的压力 把失败当做激发你以新的信心和坚毅精神重新出发的契机 逆境和挫折可以使我们变得更加强大 忘却痛苦不幸的过去, 放眼充满希望的未来 不论你现在在什么地方都可以努力超越不如意的生活 “积极行动”是应对逆境的最好方法 不要让对失败的恐惧绊住你尝试新事物的脚步 失败和成功一样对我们的人生有价值 只有被善待的失败才会成为成功之母 面对生活中的挫折和困难应采取的态度 通过自身的努力提高耐挫能力

第八章 让情商为你追求成功提供足够的动力 一定要努力成为善于适应环境变化的人 人生和工作结果的方程式与成功三要素 在竞争中胜人一筹的生存法则 坚持独立的思考和判断, 摆脱从众心理 相信直觉, 善于依靠灵机一动办事 善于合作, 与自己而不是与他人竞争 成功是一种需要付出努力的选择而不是机遇 对未来抱有美好的期望, 拥有适度的“野心” 时刻做好准备以获得更多、更好的机会 聪明的人在必要的时候会冒可能出丑的风险 做自己害怕的事就容易克服恐惧 追求幸福和卓越所应该极力避免的人生态度 不断追求进步, 努力做得更好 培养良好的人格品质, 争做创造性人才

<<情商比智商更重要>>

章节摘录

追求成功者应有的心理素质心理学家发现，一个人如果缺乏应有的心理素质，即使平时表现再良好，在竞技场上也会失败。

后羿是夏朝著名的神射手。

他练就了一手百步穿杨的好本领，立射、跪射、骑射样样精通，几乎从来没有失过手。

夏王听说了这位神射手的本领，十分欣赏他。

有一天，夏王想把后羿召入宫中来，准备领略他那炉火纯青的射技。

夏王命人把后羿带到御花园里，找了个开阔地带，叫人拿来了一块一尺见方、靶心直径大约一寸的兽皮箭靶，用手指着说：“这个箭靶就是你的目标。

如果射中了的话，我就赏赐给你黄金万两；如果射不中，那就要削减你一千户的封地。

”后羿听了夏王的话，一言不发，面色变得凝重起来。

看着一尺见方的靶心，想着即将到手的万两黄金或即将失去的千户封邑，心潮起伏，难以平静。

平素不在话下的靶心变得格外遥远，他的脚步显得相当沉重。

他慢慢走到离箭靶一百步的地方，然后取出一支箭搭上弓弦，摆好姿势，拉开弓，开始瞄准。

想到自己这一箭出去可能发生的结果，后羿的呼吸变得急促起来，拉弓的手也微微发抖，瞄了几次，都没有把箭射出去。

最后，后羿一咬牙松开了弦，箭应声而出，“啪”地一下钉在离靶心足有几寸远的地方。

后羿脸色一下子白了，他再次弯弓搭箭，精神却更加不集中了，射出的箭也偏得更加离谱。

后羿收拾弓箭，悻悻地离开了王宫。

夏王在失望的同时，掩饰不住心头的疑惑，就问道：“后羿平时射起箭来百发百中，为什么今天大失水准呢？”

”有一位一直在旁边观察的大臣解释说：“后羿平日射箭，不过是一般练习，在一颗平常心之下，水平自然可以正常发挥。

可是今天他射出的箭直接关系到他的切身利益，他根本无法静下心来施展技术，又怎么能射得好呢？”

”本来稳操胜券的后羿，因为心理负担过重而大失水准，最终黯然离场。

他的悲剧有各种各样的解释，但是我们从心理学上分析，可以归因于约翰逊效应。

约翰逊效应得名于一位名叫约翰逊的运动员。

他平时训练有素，实力雄厚，但在体育赛场上却连连失利。

人们借此把那种平时表现良好、但由于缺乏应有的心理素质，而导致竞技场上失败的现象，称为约翰逊效应。

在日常生活中，有些名列前茅的学生在高考中屡屡失利，有些实力相当强的运动员却在赛场上发挥异常，饮恨败北等等。

细细听来，“实力雄厚”与“赛场失误”之间的惟一解释只能是心理素质问题，主要原因是得失心过重和自信心不足。

1972年，尼克松竞选连任。

由于他在第一任期内政绩斐然，所以大多数政治评论家都预测尼克松将以绝对优势获得胜利。

然而，尼克松本人却很不自信，他极度担心再次出现失败。

在这种潜意识的驱使下，他鬼使神差地干出了令所有人大吃一惊、也令他自己懊悔终生的事情。

他指派手下的人潜入竞选对手总部的水门饭店，在对手的办公室里安装了窃听器。

事发之后，他又连连阻止调查，推卸责任，在选举胜利后不久，便被迫辞职。

有些人平时“战绩累累”，卓然出众，造成一种心理定势：只能成功不能失败，再加之赛场的特殊性，社会、国家、家庭等方面的厚望，使得其患得患失的心理加剧，心理包袱过重，被如此强烈的心理得失所困扰，怎么能够发挥出应有的水平呢？

要走出“约翰逊效应”的怪圈，必须主动去克服对失败的恐惧。

最有效的解决方法，就是保持一颗平常心。

有人说，幸福就像猫的尾巴一样，越是不停地追逐，就越是追求不到；可是一旦慢下来，停下来，它

<<情商比智商更重要>>

却与你如影随形。

所以，对任何事情的得与失、成与败都要辩证地看，走出狭隘的患得患失的阴影，不贪求成功，只求正常地发挥自己的水平。

一个人的进取心太强，对某个事物刻意追逐，目标就会像蝴蝶一样振翅飞远。

而平常心可以使人心绪宁静、处变不惊，更易达成目标。

而且，平常心也可产生情感自慰，使人的生活更加和谐平衡。

<<情商比智商更重要>>

编辑推荐

为什么最聪明的人并不总是最富有，最成功？

为什么有些人学习成绩不怎么样，却过着圆满的生活；有些人智商很高，却把自己和周围人的生活搞得一团糟呢？

《情商比智商更重要》将告诉我们：情商不是先天就有的，只要重视后天的培养，每个人都可以提高这方面的素质和能力；只要提高了情商，我们就把握住了成功的可能。

<<情商比智商更重要>>

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>