

<<情商决定命运>>

图书基本信息

书名：<<情商决定命运>>

13位ISBN编号：9787506437394

10位ISBN编号：7506437392

出版时间：2006-5

出版时间：纺织工业

作者：常桦

页数：256

字数：212000

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>

<<情商决定命运>>

内容概要

情商是开启心智的钥匙，是影响个人命运的关键因素之一。

它的提出是人类智能的第二次革命。

情商是个体的重要生存能力，是一种发掘情感潜能、运用情感能力影响生活各个层面和人生未来的关键品质因素。

一个人在社会上要取得成功，起主要作用的不是智力因素，而是他们所说的情绪智能，前者占20%，后者占80%。

我们在总结情商理论的基础上，提炼出一套简单有效、实用可行的训练方法。

通过阅读和训练，这些方法能大大地提升个人的情商（EQ）指数，从而在个人生活和职业生涯中获得成功。

<<情商决定命运>>

书籍目录

第一章 情商是决定命运的关键 一、揭开情商的神秘面纱 认识情商 情商的真正内涵 二、情商是一种智慧 情商主宰人生 情商是一种艺术 三、情商是决定命运的力量 智商并不能决定成功 情商的差异 情商的开发第二章 情商的核心是自我意识 一、认识自我,发掘潜能 认识你自己 挖掘自己的潜能 培养积极的思维 二、寻找亮点,把握自我 驾驭自我意识 稻盛和夫法则 三、用激情拥抱成功 点燃希望的火把 对自己充满信心 在工作中增添激情第三章 情商的动力是自我激励 一、突破心理的障碍 自我激励是成功的发动机 积极暗示引爆潜能 不轻言放弃,坚持就是胜利 拥抱希望的太阳 二、打开通道。
释放自我 心中要“看见”目标的完成 大雁的合作精神 瞄准目标,勇于拼搏 “态度决定命运” 三、激励有方,实现自我 激励的精髓 激励的技巧 自我激励的方法 激励自我与激励别人第四章 情商的基石是情绪控制 一、情绪变化,自我掌控 二、过度紧张是事业成功的大敌 三、克服急躁,学会忍耐 四、控制身心,收放自如 五、洞悉他人的情绪 六、别做情绪的奴隶第五章 情商的修炼是构造自信 一、逆境是一种催人奋进的动力 二、驾驭愤怒的“烈马” 三、把自卑赶走 四、用信心放飞自我第六章 情商的境界是自我完善 一、寻找更完善的自我 二、好习惯好人生 三、别让小事折磨自己 四、让自己的心态平和 五、迈向成功的阶梯第七章 缔造基于情商的影响力 一、宽容是海纳百川的境界 二、爱是征服一切的力量源泉 三、用微笑面对人生 四、广结善缘铺就成功之路 五、幽默是机智的表现第八章 把自己培养成为情商高手 一、培养高情商的孩子 二、成功者的情商培养 三、职场情商的训练 四、爱的情商艺术参考文献

章节摘录

情商的真正内涵 1995年，美国行为与脑科学专家、哈佛大学教授丹尼尔·戈尔曼出版了一本新书《情绪智力》。

此书一出版，就在美国社会掀起轩然大波。

各个阶层，各个领域，从大公司的高级白领，到流落街头的失业青年，都谈论、关注着一个崭新的概念——EQ，这个概念翻译成中文就是“情商”。

戈尔曼的《情绪智力》一书共分五个部分：第一部分是情绪中枢，提出了脑部情绪结构的新发现，试图解释情绪影响理智的规律。

书中就大脑在人们喜、怒、哀、乐等情绪发生时的状态作了剖析，以此来说明不恰

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>