第一图书网, tushu007.com

<<改变你一生的情商全集>>

图书基本信息

书名：<<改变你一生的情商全集>>

13位ISBN编号：9787506458559

10位ISBN编号：7506458551

出版时间：2009-9

出版时间：中国纺织出版社

作者：余鸿

页数：308

字数：332000

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

“情商”是时下一个非常热门的话题，你会经常在人们的言谈话语中听到它。
“情感智商”这一术语最早是由美国耶鲁大学的萨洛维教授和新罕什布尔大学的梅耶教授在1990年正式提出来的。
这一概念一经提出，立即引起了心理学界的广泛关注，并且，越来越多的研究表明情商的发展能够在很大程度上促进智力的发展，这一发现使得越来越多的人开始关注情商，尤其是那些渴望实现自我、渴望获得成功的年轻人，更是对情商格外关注。
现代生活中，人们要承受来自各方面的压力。
要想在诸多压力下游刃有余、轻松地驾驭生活，就需要提高自身的情商。
情商究竟是什么呢？
它与智商又有什么关系呢？
让我们先来看一项研究结果：　在工作中取得良好业绩的员工通常并不是具有最高智商的人，而是那些社会交往能力强，性格开朗，能够敏锐了解他人情绪并善于控制自己情绪的人。
由此可见，一个人能否成功，并不在于他有多高的智商，而在于他有多高的情商。

内容概要

情商是决定一个人命运的重要因素，无数事例表明绝大多数的成功者都不是那种才华横溢却不通世故的人，而是那些也许智商不是最高，却能把情商发挥到极致的人。
本书通过解密情商的由来、挖掘情商的价值，来帮助人们认识自我、修炼情商，从而得以调控情绪，把握爱情，协调家庭，赢得交际，玩转职场，成就一番事业。

书籍目录

第1章 发现情商：情商无处不在 走进情商的神秘地界　情商的内涵　情商的测试　情商与智商　情商的功能 情商改变人的一生　情商决定命运　聪明人并非都是成功者　成功者都具备高情商　成功80%依赖于情商的高低第2章 自知者智：真实客观地认识自我 积极主动地认知自我　保持住自己的本色　回归真我，享受生活　人苦于不自知　学会自我欣赏　及时调整自己的情绪　选择积极的生活态度 找到自我认知的最佳途径　如何认识自我　用“WHWW”法则来了解自己　制定明确的人生目标　建立自我心像　寻找适合自己发展的环境第3章 情绪管理：积极主动地提升自我 良好的情绪能够推进成功的步伐　要想功成名就，先征服情绪　坚定信念能够帮助我们战胜负面情绪　成功青睐于乐观的人　逆境情商，使自我更加完美　勇于肯定自我，就不会放弃　稳定的情绪有利于应付“万变”　选择积极的情绪，就是选择积极的人生 修炼情商：实现幸福人生的梦想　把握住自己的情感智力　摆脱焦虑的困扰　摆脱扰人的哀愁　走出无止境的担心　丢弃自卑的情绪　学会控制愤怒　摆脱心浮气躁的羁绊　学会释放压力第4章 爱情情商：让爱情之花灿烂 如何找到你的Mr.(Mrs.)Right　不爱不该爱的人　别让同居伤了人　结婚要慎重　金钱和爱情是天平的两端　守住爱情的底线　不要“爱你在心口难开”　做个聪明的情感“经营者”　爱情不能握得太紧　醋意有利于激发彼此的爱意　把自己摆在对方的位置上　找到完美的爱情　放手远去的爱　读懂异性的情感第5章 家庭情商：让家庭之爱永驻 别让柴米油盐毁了爱情的浪漫　婚结了，情不能淡了　学做高情商的“经营者”　做爱人的好听众　男女的固定模式　结束也是一种开始 珍视生命中的亲情　处理好婆媳关系　父母的爱你能否读得懂　谁说父母的爱不需要感恩　把关心真正送到父母的心里　高情商的父母培养出高情商的孩子第6章 社交情商：让你做交际场上的明星 识别他人的情绪　了解对方的情绪才能说服对方　做一个好的聆听者　解读心灵从眼睛开始　不可忽视的体态语言　隐秘的表情信息　移情另有妙用　别让个人经验影响对他人情绪的认知 感动别人，成就自己　以积极的心态与人交往　给予真诚的赞美　热忱可以战无不胜　调控他人的情感步调　投其所好，寻找共同点　给别人面子，给自己退路　微笑是最美的表情　用宽容拯救自己，用慈爱解脱他人第7章 工作情商：让你成为职场中的王者 工作是件快乐的事　从工作中获得乐趣，进而热爱工作　解开职场情商的结　别把工作带回家　轻松化解职场压力　积极提升自己，让自己不可或缺　大胆表现自己，得到上司的关注　职场人也需要“钝感”　做办公室中的交际达人　了解你的上司　成功地“管理”上司　别太拿自己当回事儿　要与众人团结一致　沟通原则，主动去敲上司的门　同事之间交往要保持适当的距离　学会拒绝，勿求尽如人意　同事不止于办公室内第8章 创业情商：让你的事业蒸蒸日上 探索正确的经营道路　摆脱思维定式，改变老眼光　感谢竞争对手　敢为天下先　不熟不做，明智之举　想要获得，就要先给予　周全计划、充分准备才能万无一失　抛开疑虑，果断决策 做个高情商的领导者　高情商，高领导力　如何与下属进行有效沟通　让自己成为真正的领袖和榜样　满足下属的不同需要　尊重下属，重视下属的意见　用情感激励下属　高情商者批评人也会很适度　责任感是一个领导者必备的情感素质主要参考书目

章节摘录

第1章　发现情商：情商无处不在　　情商的功能　　情商是一种能力：一种准确觉察、评价和表达情绪的能力；一种接近并产生感情，以促进思维的能力；一种调节情绪，以帮助情绪和智力发展的能力。

情感在相当大的程度上决定着情感智商的高低。
有原则的情感倾向、深厚而稳定的情感、情感的高效能几乎就是高情感智商的代名词。

情感可以说是一种很物质化的事物，而情商则是人在进化中发展出来的技能。
正是因为有了情商，人才能够在进化中逐步胜出，最终成为地球上的统治者。

1.情商具有评价与表达功能　　情绪智力首先表现为对自己和他人情绪的识别、评价和表达。
也就是对自己的情绪能及时地识别，知道自己情绪产生的原因，还能通过语言和非语言（如面部表情或手势）的手段，将自己的情绪准确地表达出来。

人们不仅能够觉察自己的情绪，而且能觉察他人的情绪，理解他人的态度，对他人的情绪做出准确的识别和评价。

这种能力对人类的生存和发展是很重要的，它使人们之间能相互理解，使人与人之间能和谐相处，有助于建立良好的人际关系。

2.情商具有调节功能　　人们在准确识别自我情绪的基础上，能够通过一些认知和行为策略，有效地调整自己的情绪，使自己摆脱焦虑、忧郁、烦躁等不良情绪。

如有人在跳舞时能体验到快乐的心境，找朋友谈心可以产生积极的情感。
当人们心情不佳时，就可以采取这些方式回避消极的心境，使自己维持积极的情绪状态。

同时，人们也能在觉察和理解别人情绪的基础上，通过一些认知活动或行为策略，有效地调节和改变其他人的情绪反应。
这种能力也是情感智商的体现。

3.情商具有解决问题的能力　　研究表明，情商在人们解决问题的过程中，能影响认知的效果。
情绪的波动可以帮助人们思考未来，考虑各种可能的结果，帮助人们打破原有的思维定势，或使人们受到某种原型的启发，可以使人们创造性地解决问题。

同时，情绪是一个基本的动机系统，它具有动力的作用，能激发动机来进行复杂的智力活动。
发挥情绪在解决问题中的积极作用，也是情商的一种表现形式，当然这也是因人而异的。

要把这些不同的功能有机地结合在一起，可不是那么容易。
所以有人说，情商是一种表达和调节情感的艺术。

情商改变人的一生　　情商决定命运　　情商决定命运，这不是天方夜谭，而是一个不争的事实。
无论是快乐还是悲伤，无论是愤怒还是恐惧，无论是积极还是沮丧，都影响着我们办事情的效率和结果。

有这样一则笑话：　　有个人问：“一个笨蛋20年以后会变成什么？”　　一个人回答：“老板”。

看似无厘头的问答，其实从某种意义上来讲，这个答案是非常正确的。
即使真的是个笨蛋，那么如果他的情商比别人高，则无论是在生活上还是在工作上，都能表现得比别人略胜一筹，其命运自然会大为改观了。

多项调查表明，情商较高的人往往会在人生各个领域占尽优势，无论是人际交往，还是驰骋职场，无论是追求自己的爱情，还是开创自己的事业，其成功的概率都比较大。

此外，情商高的人，生活会更有效率，并且更容易感到满足，更可以通过自己的智能获取丰硕的成果。
而那些不能驾驭自己情感的人，则往往易在内心产生激烈的冲突，而这种冲突会削弱他们本应集中于工作的实践能力和思考能力。

情商的高低，可以决定一个人的其他能力（包括智力）能否发挥到极致，从而决定这个人的人生能够取得多大的成就。

多年以来，人们一直以为只有高智商才会有高成就，然而事实却并非如此。
研究表明，人一生的成就至多只有20%归之于智商，其余80%的成就则受情商因素的影响。
当然了，这个比例不是绝对的，它只是表明，情商在人生成就中起着至关重要的作用。
而智商的作用也不可小视，只是它远没有我们过去认为的那么大。
心理学家霍华德·加德纳说：“一个人最后在社会上占据什么位置，绝大部分取决于非智力因素。”而现代研究更指出，情商对一个人的成败起着决定性作用，只有与情商完美结合，智商才能将其作用发挥得淋漓尽致。
无数事例表明，很多曾经被认为智商不太高的人，在充分发挥了自己的情商后，都成了在某个领域卓有成就的人。
爱因斯坦曾在给别人的一封信中写道：“我的弱点是智力不行，尤其不善于背诵单词和课文。”而他则是被后人敬仰的世界级科学大师。
洪堡上学时的成绩也不突出，他在一次演讲中说：“我曾认为，我的家庭教师再怎样让我努力学习，我也连一般人的智力水平都不及。”然而，他后来却成了杰出的植物学家、地理学家和政治家。
美国著名心理学家戈尔曼历时两年之久，对全球近500家企业、政府机构和非营利组织进行分析，发现大多数成功人士除了具备极高的工作能力外，还具备很高的情绪智能。
心理学家还对15家全球企业进行了一番调查，他们把诸如IBM、可口可乐及富豪汽车等数百名高层主管作为研究对象，结果表明，平凡的领导者与卓越的领导者之间的差异，主要来自情绪智能的差异。
卓越的领导者在一系列的情绪智能，如影响力、团队领导力、政治意识、自信、成就动机等方面，均表现得比较优越。
由此可见，情商对改变人的命运起着至关重要的作用，尤其是对于领导者而言，情商更有其不可替代的功能，因为领导的精髓在于使他人更有效地做好工作，而一个高情商的领导者能够有条不紊地处理这些问题。
也许你会说，我不想成为领导者，也不想成为什么科学家。
但无论你想成为什么或是不想成为什么，都不能忽视情商的重要作用。
因为，毫不夸张地说，情商是一个人命运中的决定性因素，绝大多数成功者和卓越者都不是那种满腹经纶却不通世故的人，而是一些也许智商不是最高，却能够将情商发挥到极致的人。
聪明人并非都是成功者　　智商高的聪明人却不一定都是成功者，这说明智商的高低并不能决定成就的大小。
在人类历史上，科学家们曾陷入各种各样的误区，智商测验便是其中之一。
1904年，法国教育部组织了一个专门委员会，委托专家研究公立学校低能儿童的管理问题，比纳是这个委员会的委员。
比纳试着用一种测验的方法，去辨别有心理和智能缺陷的儿童。
他与另一位医学家西蒙合作研究，次年，一套用以测量儿童智力高低的问卷编制出来，这就是世界上最早的智力测验科学量表。
“比纳一西蒙”量表的问世，很快引起法国教育部的重视，继而得到大力推广。
从此以后，智商（Intelligence Quotient，简称IQ）测验便开始被用来帮助预测儿童的能力，判断他们在经过智力训练后得到多大的收益。
不久，为成人编制的智力测验表也出现了，并在西方社会迅速普及，掀起一股智商测试的热潮。
第一次世界大战期间，约有200万人参加了智力测验，受到智力是否适宜的甄选，根据测验情况他们被安排以适当的职位。
此后，各种测量智力的测验表相继问世，智力测验迅速渗透到各行各业、各年龄阶层当中。
第二次世界大战期间，又有数百万人参加到测验者的行列。
在20世纪的西方世界，几乎没有人在其一生中能够摆脱这种测验。
智力测验日益推广，它对人们生活的影响也越来越大。

在当时的美国，智力测验已成为社会文化的一个重要组成部分，一个人在个体和团体智力测验上的得分，是指导其一生职业选择、安置和决策的主要依据。

测验分数决定着谁被定义为“弱智”、“天才”，决定谁进入名牌大学，或被提供其他受教育的机会。

在部队里谁能当军官，在一些大型企业里谁能荣幸地接受管理培训，智商测验都起着决定性的作用。

然而，自智商出现百余年来，智商能在多大程度上预测一个人的未来，这一问题引起了心理学家们的广泛争议。

因此，智力测验是否有效，智商分数是否有实际功用，理所当然受到人们的颇多质疑。

为此，美国心理学家做过一项有趣的研究。

1981年，他们挑选了伊利诺伊州某中学数位毕业演说代表，这些人的平均智商在全校是最高的。

研究发现，这些学生毕业后进入大学，学习期间都取得了很好的成绩，但到30多岁时却表现平平。

从中学毕业算起，10年后，只有1/4的人在本行业中达到同龄段的最高阶层，很多人的表现甚至远远不如同辈。

媒体关注与评论

你能调动情绪，就能调动一切。
——美国前总统布什　　让我们再进化一次，成为智慧的上帝。
——美国情商协会　　如果不懂情商，从现在起，我们宣布，你落伍了！
——美国《时代周刊》　　“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。
——情商之父戈尔曼

编辑推荐

调节精神状态，开启心智之门；激发无限潜能，改变整个人生！
情商是一个人获得成功的关键。
高情商者可以充分发挥潜能、调节情绪，可以与周围的人和环境保持，良好的亲近度，因此会获得更多的机遇，从而提前实现自己的梦想。
情商是一个人获得成功的关键。
高情商者可以充分发挥潜能、调节情绪，可以与周围的人和环境保持良好的亲近度，因此会获得更多的机遇，从而提前实现自己的梦想。
本书运用了大量生动的事例和故事进行阐述，是全面了解情商不可多得的一本好书。
本书通过解密情商的由来、挖掘情商的价值，来帮助人们认识自我、修炼情商，从而得以调控情绪，把握爱情，协调家庭，赢得交际，玩转职场，成就一番事业。

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