

<<哈佛最神奇的情商课>>

图书基本信息

书名：<<哈佛最神奇的情商课>>

13位ISBN编号：9787506471152

10位ISBN编号：7506471159

出版时间：2011-2

出版时间：中国纺织

作者：祁凯

页数：256

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>

<<哈佛最神奇的情商课>>

前言

“先有哈佛，后有美国”。

这所世界顶级的名牌大学，建校370多年，比美国国家独立还要早一个半世纪。

曾经培养出8位美国总统、40名诺贝尔奖获得者、30多位普利策奖获得者和数十家跨国公司总裁，高居当今世界大学之巅。

数百年来，一张哈佛的文凭，几乎就是地位与金钱的象征。

为什么哈佛大学能培养出如此众多、优秀的政界领袖、商业巨子呢？

这在很大程度上是因为他们侧重于哈佛学生情商培养的结果。

一个人成功与否，最重要的因素是什么？

很多人都会不假思索地回答：当然是智商了，还有他的受教育程度、家庭背景，等等。

然而，哈佛大学教授、著名心理学家丹尼尔·戈尔曼却指出，促使一个人成功的要素中，智商作用只占20%，而情商作用却占80%。

情商才是人生成就的真正主宰。

美国著名的心理学家瓦尔特·米歇尔曾经在一群幼儿身上做过这样一个有趣的实验。

他给每个孩子发了一块软糖，然后对满心欢喜的孩子们说有事要离开一会儿，希望孩子们都不要吃掉那块软糖。

并且，他对孩子们许下诺言：“如果谁能将这块软糖留到我办完事情回来再吃，我会再奖励给他两块软糖。

”之后，他便出去了。

寂寞的孩子们守着那块诱人的软糖等啊等，终于有人熬不住，吃掉了那块软糖。

接着，又有人做了同样的事……20分钟后，米歇尔回来了。

他履行诺言，给没有吃掉糖的孩子每人奖励两块糖。

这件事情就此告一段落，而这项实验并没有到此结束，这位心理学家继续追踪研究那一群接受这项实验的孩子们。

多年以后，他发现，那些不能耐心坚持等待的孩子大多碌碌无为、一事无成，而日后能够创造出一番辉煌业绩的全部都是当年那些愿意等待奖励的孩子。

<<哈佛最神奇的情商课>>

内容概要

如果你不懂EQ（情商），从现在起，我们宣布——你落伍了！
在哈佛，成绩绝对不是唯一重要的条件。

哈佛选人的要求是学生的综合素质。

哈佛大学教授、著名心理学家丹尼尔·戈尔曼有句至理名言：成功=20%的智商+80%的情商。

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。

《哈佛最神奇的情商课》结合哈佛大学在情商方面的最新研究成果，深入浅出地阐述了情商理论，以诸多寓意深刻的故事，给读者朋友们呈上一道滋补的心灵鸡汤。

阅读《哈佛最神奇的情商课》犹如徜徉于哈佛大学的文化殿堂，课后的情商测试，是对哈佛情商理论的巩固和训练，这些原汁原味的题目让你有种亲临哈佛大学课堂的感觉。

<<哈佛最神奇的情商课>>

书籍目录

第1课 成功从发现情商开始 / 1在哈佛，学习成绩绝对不是唯一的择生标准。

哈佛更看重的是学生的综合素质。

哈佛大学教授、著名心理学家丹尼尔·戈尔曼有句至理名言：成功=20%的智商+80%的情商。

因此，如果你现在还津津乐道于你的智商，而对情商知之甚少，那么，我们只能借用美国《时代》周刊里的一句名言来宣告：如果不懂情商，从现在起，你落伍了！

什么是情商情商是表达和调控情绪的艺术情商的差异情商主宰人生积极地开发情商本课小测试第2课认识自我——走向成功的前提 / 15善于了解自己情绪的人，大多善于将自己的情绪调整到个最佳状态，调节或顺应他人的情绪基调，轻而易举地将他人的情绪纳入自己的主航道。

要做到真正认识自己，客观而中肯地评价自己，常常比正确地认识和评价他人要更为困难。

能够自省自察的人，是大智大勇之人。

自我认知的能力找到自己就找到了世界你是情绪的奴隶吗你对情绪知多少情绪的周期性生命在于永不放弃自卑情结一生的追求捞鱼的哲学回头再来的勇气放下石头只需要一招就够了爱因斯坦的镜子信心的力量解开怨恨的死结别把困难在想象中放大世界上最美丽的裂缝每个人都是上帝的杰作通往天堂的密码人生最重要的是什么本课小测试第3课 管理自我——做情绪的主人/57人的情绪会受到众多因素的影响，遇到不好的事情时，人们或低落消沉，或火冒三丈，或愤愤不平，或心烦气躁，种种消极情绪都给人带来负面的影响。

因此，必须运用各种情绪管理方法，灵活地调控自己的情绪，避免情绪给自己造成不良的影响。

至关重要的情绪愉悦自己，成就坚强接受，然后才是表达恐惧时勇往直前情绪化——幸福的真正杀手你能控制自己的情绪吗坚持原则，做自己的主人毕加索的胸怀林肯驾驭愤怒凡事往好处想乐观可以战胜病魔逆境中，学会持之以恒愤怒时，懂得隐忍栽上一棵“烦恼树”不要在心里给自己制造失败别让欲望锁着心比樱桃树更重要的是诚实谦虚是美德之母心灵的锁冲动是魔鬼本课小测试第4课 激励自我——走向成功的催化剂/101哈佛大学心理学家威廉·詹姆士通过研究发现，一个人.....第5课 了解他人——洞察情商的“有色眼镜”第6课 成为未来的交际高手——用情商提高影响力第7课 情商修炼营——提高你的领导力参考文献

<<哈佛最神奇的情商课>>

章节摘录

插图：情绪周期就像是人生情感的晴雨表，我们可以据此安排好人生的节律。

比如，情绪高涨的时候安排一些难度大、烦琐、棘手的任务。

因为，人在良好的情绪状态下迎接挑战，可以克服畏难情绪。

而在情绪低落时就不要勉强自己，先做一些简单的工作，也可以放下手头上的事，出去走走，多参加群体活动，放松思想，有了烦恼的事情多向信任的亲人或朋友倾诉。

学会化解不良情绪，寻求心理上的支持，安全地渡过情绪危险期。

如果情绪低迷时还坚持做复杂而艰难的工作，不仅效率不高，还会增加失败概率，并严重打击自信。

（1）情绪周期的一般规律。

科学研究表明，人的情绪周期与生俱来。

从出生的那一天开始，一般28天为一个周期，周而复始。

每个周期的前半段时间为“高潮期”，后半段时间为“低潮期”。

在高潮与低潮之间，即由高潮向低潮或由低潮向高潮过渡的时间，称为“临界期”，一般是2-3天。

临界期的特点是情绪不稳定，机体各方面的协调性能差，易发生事故。

人的情绪周期一般为五周，也有的较短或较长。

（2）女人情绪周期的表现。

女人行经前的一个星期左右以及行经期间，身体通常会感到种种不适，如腹胀、便秘、肌肉关节痛、食欲增加、容易疲倦、长粉刺暗疮、胸部胀痛、头痛、体重增加等，有些人还会显得沮丧、神经质及容易发脾气等。

以上种种与经期有关的症状，医学上称之为“经前症候群”。

形成的原因有很多，主要是跟体内的荷尔蒙变化有关。

一旦体内的激乳素、雌激素、肾上腺素等出现了变化，马上会影响心理及生理。

建议你在日历上记下自己的情绪周期，一旦出现忧郁、焦躁不安的情绪，立即看看是否情绪周期出现了。

<<哈佛最神奇的情商课>>

媒体关注与评论

一个人如果不具备情感能力，缺乏自我意识，不能处理悲伤情绪，没有同理心，不知道怎样跟人和谐相处，即使再聪明，也不会有大的发展。

——丹尼尔·戈尔曼（哈佛大学心理学教授）智商（IQ）决定录用，情商（EQ）决定提升。

——美国流行语你能调动情绪，就能调动一切。

——布什（美国前总统）未来的世界，方向比努力重要，能力比知识重要，健康比成绩重要，水平比文凭重要，情商比智商重要。

——顾秉林（清华大学前任校长）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、人际关系以及整个事业。

——柯云路

<<哈佛最神奇的情商课>>

编辑推荐

《哈佛最神奇的情商课(经典励志珍藏版)》：哈佛大学在三百多年里先后培养出8位总统、40位诺贝尔奖获得者，为政界、商界、学术界贡献了无数的精英和时代巨子。

像哈佛精英那样修炼自己。

掌握了EQ，还有什么不能利用的呢？

——美国《读者文摘》情商是一种基本的生存能力，决定你心智能力的表现，也决定你一生的走向与成就。

<<哈佛最神奇的情商课>>

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>