

<<哈佛情商课全集>>

图书基本信息

书名：<<哈佛情商课全集>>

13位ISBN编号：9787514500509

10位ISBN编号：7514500502

出版时间：2011-5

出版时间：中国致公出版社

作者：王丹

页数：262

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>

<<哈佛情商课全集>>

内容概要

你知道富兰克林·罗斯福、约翰·肯尼迪、巴拉克·奥巴马等八位美国总统，乔治·明诺特、爱德华·珀西尔、约瑟夫·默里等三十多位诺贝尔奖获得者，还有比尔·盖茨、路易斯·郭士纳等几十位世界著名商业领袖有什么共同特征吗？

他们都是就读于哈佛大学的精英……他们都受益于哈佛大学的情商培养。

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。

哈佛大学著名教授、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。

如果说成绩由智商决定，那么决定一个人的综合素质高低的，主要在于情商。

上述哈佛精英的成功也证明，一个人只有提高了情商，才能很好地发挥组织协调能力，才能培养领导能力和团队精神，才能成为政治和经济等领域的领袖。

通过本书，你不但能了解情商的重要性，还能掌握更多有关情商的常识，并在此基础上认知自我情绪，学会疏导和激发情绪，改善与他人的关系，驾驭自己的情绪，进而拥有健康快乐的人生，抵达成功的彼岸！

<<哈佛情商课全集>>

书籍目录

第1章 认识情商，开启成功的第一步

- 01.情商探秘
- 02.情商决定命运
- 03.智商与情商
- 04.培养情商的要点
- 05.提高情商的“三步曲”
- 06.软糖试验中的“成功因素”
- 07.约翰的悲哀
- 08.高情商下的成功领导力

情商测试课堂：你的领导能力如何？

第2章 自我认知，掌控成功的方向

- 01.先学会认识自己的情感
- 02.人到底有没有第六感？
- 03.自我心像是自我认知的助推剂
- 04.成功，从认识自己的性格开始
- 05.不要畏惧自己的缺点

.....

第3章 自我调控，不要让坏情绪成为成功的“绊脚石”

第4章 自我激励，为成功插上万能的羽翼

第5章 自我完善，掌握自己的命运

第6章 自我提升，为自己打造一个奇迹

第7章 自我规划，用情商营造未来

第8章 情商修炼，谱写人生辉煌的篇章

参考书目

<<哈佛情商课全集>>

章节摘录

版权页：研究者曾做过这样的试验：老师们把一群儿童带到了一个空荡荡的房间，并在房间最显著的位置为每个孩子放了一颗软糖。

孩子们见到软糖都兴奋不已，这时，测试老师对每一个孩子说：“老师现在要出去办点事，如果有谁能够坚持到老师回来时还没有把这颗软糖吃掉的话，谁就可以再得到一颗软糖，这样就能吃到两颗软糖了。

不过，谁要是在老师回来之前就把这颗软糖吃了，那么就只能吃到这一颗软糖。

”测试老师说完这番话，就离开了这个房间。

结果，有些孩子尽管想得到另外一颗软糖，但由于自身的控制力较差，没能抵挡住软糖的诱惑，很快就这颗软糖吃掉了。

而另外一些孩子把老师的话牢记在心，他们知道只要自己多坚持一会儿，就可以得到两颗软糖。

所以，他们看着面前的软糖，尽量克制自己。

每当自己的意志将要被软糖的香甜击倒时，他们就会努力地转移自己的注意力。

他们有的互相追逐玩耍，有的唱歌跳舞，有的玩游戏，想尽办法坚持到老师回来。

最后，他们凭着自己超强的控制力，如愿以偿地得到了第二颗软糖。

后来，研究者将这群儿童分成了两组：一组是具有超强的自控力，最终能够抵挡住诱惑，得到了两颗软糖的孩子；另一组是那些自控力较差，没有坚持下来，最后只得到一颗软糖的孩子。

研究者对这两组孩子进行了长期的跟踪调查研究。

<<哈佛情商课全集>>

媒体关注与评论

成功=20%的智商+80%的情商。

——哈佛大学著名教授、心理学家丹尼尔·戈尔曼如果你不懂情商，从现在起，我们宣布——你落伍了！

——美国《时代周刊》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，不知道如何与他人和谐相处，那么，即使他再聪明，也不会有大的发展。

——丹尼尔·戈尔曼（哈佛大学心理学教授）情商是开启心智的钥匙、激发潜能的要诀。

它就像一面魔镜，令你时刻反省自己、调整自己、激励自己。

它是获得成功的力量来源。

——英国《泰晤士报》书评每件事情的完成，都离不开协商、沟通、影响和说服别人的能力。

在所有领域，最有效率的人是那些为了实现目标而能与他人协作的人。

——博恩·崔西（美国著名成功学家，畅销书作者）从我的经验和一些最近的研究结果来看，领导能力中最重要的就是所谓的“情商”。

据研究，在对个人工作业绩的影响方面，情商的影响力是智商的两倍；在高级管理者中，情商对于个人成败的影响力是智商的九倍。

——李开复

<<哈佛情商课全集>>

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>