

<<决定一生的10堂情商课>>

图书基本信息

书名：<<决定一生的10堂情商课>>

13位ISBN编号：9787516800164

10位ISBN编号：7516800163

出版时间：2012-11

出版时间：台海出版社

作者：马银文

页数：289

字数：220000

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>

<<决定一生的10堂情商课>>

前言

1995年，美国行为与头脑科学专家、哈佛大学教授丹尼尔·戈尔曼出版了一本名叫《情绪智力》的新书。

此书一出版，就在美国社会掀起了一场轩然大波。

各个阶层、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。

EQ即情绪智力，翻译成中文就是“情商”。

从此，“情商”作为一个时髦的词语，出现在人们的言谈话语中。

关于它的重要性，各方面的专家学者都发表了自己的见解。

EQ的创始人萨洛维博士和梅耶博士说：“EQ已成为本世纪最重要的心理学研究成果。

”美国的《读者文摘》更坚定地 toward 读者反问：“掌握了EQ，还有什么不能利用的呢？”

”美国的《时代周刊》甚至宣称：“如果不懂EQ，从现在起，我们宣布：你落伍了！”

”与EQ有关的新生事物也层出不穷，美国有了《EQ》月刊，它倡导人们：“做EQ测验吧，你会发现一个全新的自己！”

”美国EQ协会也迅速成立，它以研究和宣传EQ的作用，来证明它的重要性为目的。

该协会的宣言是：“让我们再进化一次，成为智慧的上帝！”

”情商不是与生俱来的，而是通过有意识的相关训练，人人都可以提高。

提高情商的过程，其实就是一种修炼的过程。

高情商的人之所以更受欢迎，就在于他们能够对自己和他人的情绪做出正确的判断，在此基础上见机行事，调整自己的言行，而低情商的人则因无法认识自己和了解他人，在现实生活中常常四处碰壁。

情商让你学习审视和了解自己，学会怎样反省自我，欣赏自我，而不是一味地活在他人的世界中，从而找到自己的人生方向，活出属于自己的精彩人生。

情商是自我调节情绪的一种能力，使你不会再无助地任由消极情绪摆布，能够从容地面对痛苦、忧虑、愤怒、恐惧等情绪，让你轻而易举地驾驭自己的不良情绪。

情商是一种动力，它对一个人的生存、发展有着至关重要的作用。

如果让自己拥有高情商，就能够自如地控制自己的情绪，就能成为一个成功的人；相反，如果你任由情绪控制了自己，那么最后只能被情绪所左右，变成一个喜形于色、一事无成的人。

高情商是摆脱苦难、挑战逆境的法宝。

它能够使自己拥有一个积极乐观的心态，能够刺激你的所有潜能，激发你内在的创造力，让你在困难面前能够自立自强、坦然面对，最终走出逆境赢得成功。

高情商的人能够用平和的心态，积极地看待人生，并且受到别人的欢迎。

低情商的人往往陷入心灵的困境中不能自拔，在生活中也是到处碰壁。

高情商的人善于建立良好的人际关系，懂得如何与他人沟通，为自己营造一个良好的成功环境。

高情商的人能够处理好工作的关系，进而在职场上尽情驰骋。

高情商的人能够经营爱情，维系亲情，让自己的家庭变得和谐温馨。

情商为人们开辟了一条事业成功的新途径，它使人们摆脱了过去只讲智商所造成的无可奈何的宿命论态度。

因为智商的后天可塑性是极小的，而情商的后天可塑性是很高的，个人完全可以通过自身的努力成为一个情商高手，从而到达成功的彼岸。

本书通过10堂课向读者阐述情商是影响人生命运的关键性因素，让读者在了解情商内涵和意义的同时，学会如何运用情商，成为一个高情商的人，在人生的各个领域占尽优势，最终把握自己的命运和人生。

<<决定一生的10堂情商课>>

内容概要

心态的好坏可以改变一个人的命运。

有什么样的心态，就有什么样的人生。

心态不同，左右着不同的人生选择；心态修炼，创造出完美的人生结局。

一个人要想幸福，必须首先培养健全的心态。

心态是我们唯一能完全掌握的东西，我们要学会控制自己的心态，并且利用积极

心态是决定命运的真正主人，它能够从里到外影响一个人一生的命运。

积极的心态让人能够积极进取，创造成功；消极的心态却让人消极悲观，永远没有成功的机会。

<<决定一生的10堂情商课>>

作者简介

马银文

男，甘肃兰州人，生于1980年，中共党员。

先后出版图书《待人处世的学问》《说话办事的技巧》《男人的社交与处世哲学》《女人的社交与处世智慧》《破译人性弱点密码》《羊皮卷活学活用》《应酬学活学活用》《塔木德—犹太人的处世智慧和赚钱哲学》《识人心巧处世》等诸多畅销书。

<<决定一生的10堂情商课>>

书籍目录

第一堂课信心无价，天生我材必有用

黄金有价，信心无价。

信心是成功的第一秘诀。

它不仅是一种强大的精神理念，还是一种坚韧的意志品格，更是一种催人奋进的力量。

信心能让人重新焕发精神，能砥砺人的勇气，能坚定成功的信念，能产生强大的动力。

有信心才会有所作为，才能看到希望。

自信是成功的起点

信念能战胜一切困难

有自信就会有希望

除了自己，没有人能打倒你

信心会越用越多

信心能创造伟大的奇迹

让不可能变为可能

不做盲目跟随的毛毛虫

自信能成就大事业

用胜利者的心态去生活

第二堂课改变自己，给自己一颗积极向上的心

积极的心态可使人快乐、进取、有朝气、有精神，消极的心态则使人沮丧、难过、没有主动性。

没有好的心态便无法在繁杂的世界中立足。

一个人幸福与成功的关键，就在于他是否能常常保持一份轻松、随性、乐观、洒脱的好心态。

心态决定成败，想要出人头地就必须有好的心态。

好的心态是成功的开始

时刻保持自己的积极性

保持一个平和的心态

你的态度决定你的成就

未来在于你自己的心态

对生活保有平常心

凡事要往好处想

心灵的摇摆是人生大敌

进取心是通向优秀的关键

改变心态就是改变命运

第三堂课远离烦恼，做快乐的自己

在现实生活中，到处都是喜欢抱怨的人。

偶尔的抱怨无可厚非，但经常抱怨，就如同往自己的鞋子里倒水，抱怨越多，行路就越艰难。

困难和挫折是一回事，抱怨是另外一回事，更为重要的是，原本愉悦的心情会因为抱怨而变得低落甚至哀伤。

停止抱怨，快乐地生活

要停止抱怨，付诸行动

微笑生活才会收获快乐

性格是事业成败的基石

微笑面对，世界就是美好的

让欲望适可而止

<<决定一生的10堂情商课>>

天塌下来也要淡定

欲望少一点，快乐多一点

第四堂课宠辱不惊，漫看云卷云舒

淡泊的人生是一种享受，一个懂得享受生活的人才会有一个完美的人生。

人不需要赚很多的钱，也不需要有很了不起的成就，只要在一份简朴平淡的生活中过得快乐而自在，就是一种上乘的人生境界。

淡泊也是一种生活的姿态。

从容淡泊的人生境界

顺其根本，豁达人生

达观从容，枯荣任由他

摒弃杂念，专注内心安宁

在孤独中了解自我和他人

用冥想舒缓内心压力

宁静致远，走好自己的路

淡定闲适，在孤独中修行

冷静淡泊地铸就坦然

第五堂课敢于受挫，摔倒了就再爬起来

英国哲学家培根说过：“超越自然的奇迹多是在对逆境的征服中出现的。

”没有经历过挫折的人生是不完整的人生，必然也是平庸而无味的人生。

人生在世，不可能事事顺心顺意。

关键是遇到挫折，我们应该怎样面对它、击垮它。

要从小接受挫折教育

自怜自艾只能麻痹自我

找出原因，失败就是财富

越是艰辛越是接近成功

失败是成功的起点

为什么不再试一次呢

不经历失败就担不得大任

逆境之旅中多的往往是机会

安逸会让勇者变得蠢笨

第六堂课态度第一，为自己的人生负责

我们每一个人从诞生那天起，就生活在复杂的社会关系中，和他人、集体、社会之间存在着这样或那样的责任关系。

心态决定性格，性格决定命运。

能让你的人生得满分的是你对生活和工作的态度。

只有对生活和工作持有积极热爱的态度，人生才会更加精彩。

应付工作就是应付自己

凡事做到位是种态度

凡事做到最好才能少走弯路

成功的捷径在“认真”

面对不可能完成的任务

思想有多远，就能走多远

找到人生的风向标

尽心尽力做好事

<<决定一生的10堂情商课>>

毅力是人生的制胜法宝

第七堂课虚怀若谷，宽容是一种纳百川的智慧

作家申宝峰说过：“只要用真心的笑容，和宽广无私的包容，就能常常看到彩虹。”宽容是人类生活中至高无上的美德。它是人类情感中重要的一部分，这种情感能融化人们心头的冰霜。多一些宽容，也就多了一分理解，多了一分信任，多了一分友爱。

刻意解释只会越描越黑

宽容是一种处世智慧

以宽容之心待他人之过

气量小的人不能成君子

以直报怨，以德报德

对他人要鼓励大于批评

善待他人就是善待自己

大事化小，小事化了

彼此理解，抵抗矛盾

没有豁达就没有宽松

第八堂课轻松前行，搬走心灵上的石头

人的一生就像是在长途跋涉，倘若背负一堆没有任何意义的东西在身上，就会使原本就漫长的路途更加艰辛，一生都感觉不自由、不自在。

其实，当你真正感觉这些包袱就像石头一样，对赶路一点用处也没有的时候，你才会真的放下，那一刻你会感觉到身体立刻轻松了。

搬开压在心灵上的大石

乐观的人才能真正懂得快乐

快乐在每一个人的心里

保证心理健康的7种营养素

乐观面对生活中的一切

告诉自己，永远不要绝望

改变心境，重新生活

享受每一个生活节拍

相信自己能做到自己想做的

每天给自己一个愿望

事事追求完美只会让自己不快乐

第九堂课效率至上，心动不如行动

一个敢于用行动去挑战人生的人才是成功的，因为在他的词典里，行动决定一切，行动高于一切。

成功的根本在于行动的效率。

没有行动一切都是空谈，只有动起来，事业和理想才会变得有意义，人生才会变得完整而精彩。

忙碌的人才能把事情做好B59

每次多做一些，结果就会不一样

观察并学习走在前面的人

作了决定就一定要贯彻到底

不要让机会擦肩而过

优柔寡断的人注定没有机会

大胆尝试才能带来高效回报

<<决定一生的10堂情商课>>

敢于冒险的你独一无二

调整自我，摆脱懦弱的捆绑

勇敢的人距离成功最近

第十堂课学会放弃，人生有舍才有得

放弃其实是一种选择。

人生之所以有许多痛苦的存在，就是因为人们心中欲求太多。

有舍才有得，学会放弃，才能有所收获。

人生就是一个选择的过程，学会舍弃，才能有新的选择；学会舍弃，才能消除烦恼，得到幸福的指引

。

懂得放弃才是真智慧

生命之舟要轻载

退一步海阔天空

放下烦恼，快乐人生

敢对自私说“不”

有失就一定会有得

大弃大得，小弃小得

<<决定一生的10堂情商课>>

章节摘录

版权页：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模式，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。

其实，人的一言一语，一行一动，随时都体现出自己的情商，但典型的表现有五个方面。

1.认识自我 一个人总有某些连自己也看不清楚的个性上的盲点，因此，高情商者常常自我反省，并从不同的角度了解、认识自己，客观地评价自己，具有自知之明，为自己正确定位。

因此，能够处理好周围的一切关系，成功的机会总是比较大。

低情商者往往对自己估价过高，既缺乏自知之明，又缺乏知人之明。

一个人连自己都不能正确认识的人，就很难建立起自信心，也就很难了解别人，当然也就难以成功。

2.情绪控制 高情商者善于控制自己的情绪，任何时候都能做到头脑冷静，行为理智，抑制感情的冲动，克制急切的欲望。

及时化解和排除自己的不良情绪，使自己始终保持良好的心境，心情开朗，胸怀豁达，心理健康。

很多时候，人们容易被触怒、动火、发脾气。

其实，发脾气不能解决任何问题。

但如果我们能够给不好的东西一个好的解释，保持头脑冷静，就可以压抑激动的情绪，使自己心情开朗。

低情商者恰恰相反，他们控制不住自己的情绪，极易发作，他们不知道，事业往往毁于急躁。

3.自动自发 高情商者做一切事情的动力来自于内部，有很强的自觉性、主动性和自发性。

决定做一件事后，没有完成是不肯罢休的。

这种人做事不需要外在的推动力，求学、工作都是自动自发。

做任何事情，动机明确、兴趣强烈、独立积极、不甘落后，而且有勇气，自信心强。

他懂得：一个人丧失了财富损失很大，但丧失了勇气和自信心，便什么都没有了。

这种人非常乐观，因为他明白，人是生活在希望之中的，希望是人精神上的寄托，是生命的支柱。

因此，他善于自我激励、自我鞭策、自我肯定、自我强化、自我管理，也就更容易获得成功。

相反，低情商者做事的动力主要来自于外界的推动，靠外部的督促和压力，即使这种人有高智商，也不能长久，最终也难以成功。

4.目光远大 高情商者目光长远，不会沉溺于短暂的利益之中，他们想问题、做事情，眼光放得远大，

他们懂得：人无远虑，必有近忧；未雨绸缪。

而低情商者恰恰相反，急功近利，鼠目寸光，沉溺于眼前的一失一得，满足于眼前的一点点欲望。

<<决定一生的10堂情商课>>

编辑推荐

《决定一生的10堂情商课》通过10堂课向读者阐述情商是影响人生命运的关键性因素，让读者在了解情商内涵和意义的同时，学会如何运用情商，成为一个高情商的人，在人生的各个领域占尽优势，最终把握自己的命运和人生。

<<决定一生的10堂情商课>>

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>