第一图书网, tushu007.com

<<富爸爸情商课>>

图书基本信息

书名：<<富爸爸情商课>>

13位ISBN编号：9787564042998

10位ISBN编号：7564042990

出版时间：2011-5

出版时间：北京理工大学

作者：赵飞

页数：239

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

内容概要

《富爸爸情商课》主要内容包括了解情商-无处不在的情商、发现情商-情商改变你的一生等。

第一图书网, tushu007.com

<<富爸爸情商课>>

书籍目录

前言引言第一课 了解情商——无处不在的情商1.情商的内涵，你知道多少？
2.情商是有差异的3.葛朗台的情商不高4.情商是管理情绪的艺术5.成功的源泉不都是智商6.成功，始于EQ7.卓越人生离不开情商第二课 发现情商——情商改变你的一生1.命运在手2.做人先知己3.做好情绪的主人4.心态决定命运5.做思想的主人6.借口少一点7.多一份理解第三课 了解自我——掌握自己的生命1.对着镜子认识自己了吗？
2.今天，你反省了吗？
3.不了解自己的人，很难不迷茫4.拐角哲学5.有些反省于事无补6.有些东西再好也要放弃7.你的潜能被挖掘了吗？
第四课 管理自我——成大事者皆自律1.是自己开的枪吗？
2.先解决问题，再问责也不迟3.“ 情绪香蕉 ”真的不好吃4.不要抗拒事实5.还为那么点事抓狂吗？
6.小心“ 糖衣炮弹 ”的攻袭7.今天我要学会控制情绪第五课 驾驭情绪——别让愤怒毁了你1.愤怒是魔鬼2.不要再伤人害己3.愤怒是可以调节的4.教你掌控怒气5.要这样发泄6.你被“ 和谐 ”了吗？
7.与自己对话是必要的第六课 激励自我——从平凡走向卓越1.点燃令冷水沸腾的火焰，2.真的是被拒绝了吗？
3.世上没有解决不了的问题4.扭转乾坤的秘密5.激励才能进取6.目标让你的人生走得更远7.角色都是安排好了的第七课 洞察人心——第一时间了解他人1.先了解才能达到目的2.破译表情密码3.情绪是有规律可循的4.在声音中洞察情绪5.突破表情背后的真正情绪6.别听不懂“ 弦外之音 ”第八课 人际关系——圆通的人脉圈子1.热情让你拥有好人缘2.才人守拙为智者3.青蛙变成王子需要一个过程4.人背信则名不达5.分享永远不吃亏6.宽容魔笛叫醒暗中人第九课 团队情商——在合作中共赢奋进1.自古独木难成林2.“ 罗宾汉 ”已经过时了3.合作是一种自信的表现4.在合作中取长补短5.领导者的情商影响团队6.让员工带着“ 情绪 ”工作第十课 自信人生——天生我材必有用1.一切皆有可能2.请相信你的潜力3.自信的人生必定辉煌4.负责也是一种自信5.不要在坏情绪中失去信心6.信心有时需要自我暗示第十一课 远离忧虑——快乐就在嘴角边1.有了乐观，无须再忧虑2.善良的人不乏快乐3.快乐工作是一种幸福4.忙了，还有时间忧虑5.对往事说拜拜6.面对你不能改变的事实第十二课 超越逆境——转折在这里开始1.保持积极心态2.在逆境中创造机遇3.何不潇洒走一回4.在逆境中突围5.选择不抛弃，不放弃6.失败是暂时的挫折第十三课 自我解压——身呼吸，心生活1.把工作当做事业来经营2.目标还是少的好3.不要嫉妒别人的成就4.不要让焦虑影响生活质量5.完美只能追求，不能苛求6.做事要量力而行第十四课 沟通技巧——激活你的社交潜能1.被理解需要沟通2.社会关系要长久维护3.宽容能让你收获人脉4.学会储存友谊5.会说话才能化解矛盾6.学会示弱第十五课 职场达人——早一天成就自己1.要维护领导的威严2.说话要经过大脑3.与领导保持距离4.不要“ 装 ”得太明显5.抱怨不如改变6.与优秀的同事为伍第十六课 理智思考——敢爱更要懂生活1.情绪化是幸福的杀手2.婚姻的本质是单纯的3.别让那点小事毁了婚姻4.幸福需要感恩5.还是糊涂点好6.懂你，因为有爱

章节摘录

版权页：5 成功的源泉不都是智商“ 依照您的说法，想要成功，智商是不重要的，重要的是情商了？
”吉姆听完上一节课之后问道。
布莱恩先生肯定地说：“ 有过人的智商的确是一件幸事，智商自有它动人璀璨的光环。
但是，在社会的底层仍然有较多的高智商的人忙忙碌碌，苦苦跋涉着。
他们不快乐、不幸福，整天只看到别人的长处和自己的不足，生活在苦闷与悲哀中，长此以往，再有智慧的人，也不能运用智慧了。
实际上，忧愁和快乐只有一步之遥，就看你拿什么心态去面对。
”四个青年，不是很明白地望着布莱恩先生，盼望着他继续讲下去。
情商魔法书珍惜你所拥有的在台湾，黄美廉的名字可以说是家喻户晓。
她出生时因为一些意外而患上了脑性麻痹，在六岁之前，全身的运动神经和语言神经受到伤害，面部畸形，口水还常常不停地向外流，而且也失去了发声讲话的能力，在旁人的眼里，她就像是一个丑陋的怪物。
但黄美廉没有让这些外在的痛苦击败她内在奋斗的精神。
她靠着坚忍不拔的毅力和对人生无比的乐观，在人生的道路上取得了一个又一个的成功，她不仅在美国南加州大学拿到了艺术博士的学位，还到处办自己的画展，现身说法，告诉人们对生命的热爱。
小学二年级时，在老师马怡江的启发下，她找到了自己人生的目标，确立了当一位画家的志向。
中学毕业后，黄美廉分别进入了洛杉矶学院和加州州立大学修读艺术，身体的残疾丝毫没有打败她的信心，反而让她更加坚定自己的意志。
在付出比常人十倍百倍的努力之后，黄美廉最终获得美国著名的加州大学艺术博士学位，而她的画展也轰动了世界。
由于不能通过语言正确地表达自己的意思，每一次演讲，黄美廉女士总是以笔代嘴，以写代讲，所以，人们又亲昵地称她为“ 写讲家 ”。
有一次演讲会上，一个中学生问她：“ 黄博士，你从小就长成这个样子，请问你怎么看你自己？
你难道从来都没有过怨恨吗？
”在场的很多人都责怪这个学生提出了这么不敬的问题，担心黄美廉难堪和受不了，出乎众人意料的是，不能说话的黄美廉嫣然一笑，十分自然地在黑板上龙飞凤舞地写下了这么几行字：“ ①我好可爱！
②我的腿很长很美！
③爸爸妈妈那么爱我！
我会画画，我会写稿！
④我有一只可爱的猫！
⑤上帝这么爱我！
⑥还有…… ”黄美廉一下子写出了几十条让她热爱生活的理由，并且，是热爱得那样的理直气壮。
看着黑板上写下的理由，整个“ 写讲会 ”上鸦雀无声，大家都感动得热泪盈眶，再也没有人多说话了！
黄美廉转过身来看了大家一眼，再次转过身去，在黑板上重重写下了她的那句名言：我只看我所有的，不看我所没有的……台下传来了如雷般的掌声……富爸爸的情商哲学讲到这里，布莱恩先生看着大家，问道：“ 黄美廉以良好的心态，面对现实的不幸或者挫折，她选择微笑，成功拥抱了她，然而，又有谁说她的成功来源于她的智商呢？
”四个青年你望望我，我望望你，似乎明白了什么。
6 成功，始于EQ卡特是一个学习优秀的学生，他一直把学习成绩看得很重很重，听了布莱恩先生的课，他意识到学习好不是真正的成功。
“ 布莱恩先生，那怎么才能开始真正的成功呢？
”他问道。
布莱恩先生用魔杖在石头上空一划，出现了一行字：幸福或许不排名次，但成功必排名次。

他解释道：“ 这是在哈佛大学图书馆的墙壁上，你随处可见的一条校训。
与那些社会交往能力差、性格孤僻怪异的高智商学者相比，那些能够敏锐洞察他人情绪、善于控制自己情绪的人，更可能找到自己想要的工作，也更可能取得成功。
多年以来，人们习惯性的认为高智商可以成就高成就，但事实证明，一个人的成就只有20%归功于智商，另外80%则受情商因素的影响。
在美国的一份研究报告中关于情商的内容指出：一些人无法正常展开工作，其重要的原因是人际关系紧张，而不是“ 计划有误 ”等技术问题。
情商魔法书沟通的力量比武力更强大一天下午，在日本学气功的美国人泰瑞 · 道森坐东京的地铁回家，在车上遇到了一个酒气冲天的壮硕男子，脸色阴沉地要寻衅滋事。
他跌跌撞撞，把一个怀抱婴儿的妇女撞跌在一对老夫妇身上。
他大吼着，似乎想将车厢正中的一根铁柱子连根拔起，满车的人都吓坏了，大气都不敢出。
出于正义，泰瑞准备用他所学的气功小试身手。
他慢慢地站了起来，醉汉见状立即做出准备出击的姿势，就当一场干戈即将发生之际，车厢里发出一声洪亮而友好的声音：“ 嗨！
”这声音使人感到一种好友久别重逢的欣喜。
醉汉像是清醒了似的四处张望，只见一位年约70岁的矮小老人正笑容可掬地向他招手，并说：“ 你过来一下！
”醉汉大踏步地走过去，怒问：“ 我凭什么要跟你说话？
”老人不回答他的问题，只是保持笑意地望着醉汉问道：“ 你喝的什么酒？
”醉汉不屑地说：“ 我喝清酒，这关你什么事？
”老人接着说：“ 太好了，我也喝清酒j每天晚上我都温一小瓶清酒拿到花园和太太边聊边喝。
园中景色很美，那里的柿子树长得很好……你一定也有一个不错的老婆H巴？
…… ”“ 不，她过世了…… ”醉汉开始哽咽着对老人讲述他的不幸。

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.不能处理自身情绪.没有同理心，不知道怎样与人和睦相处，即使再聪明，这个人也不会有大的发展。

——丹尼尔·戈尔曼

编辑推荐

《富爸爸情商课》：“ 情商 ”作为一种智慧，它包括对于人生价值和意义的深刻理解，对自我人生目标的知晓，对人生战略的总体把握，对内心矛盾和冲突的巧妙克服。
解开情商密码，幸福由心出发。
一部家庭寓言式的心灵成长读本送给未来30年精英的“ 富爸爸情商成长课程 ”。

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