

<<别让情商误了你-影响一生命运的最关键因素>>

图书基本信息

书名：<<别让情商误了你-影响一生命运的最关键因素>>

13位ISBN编号：9787801755315

10位ISBN编号：7801755316

出版时间：2006-11

出版时间：长安出版社

作者：李峰

页数：245

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>

<<别让情商误了你-影响一生命运的最关键因素>>

内容概要

每个人都渴望成功，但并非每个人都能成功。其中很重要的一点，就在于是否具备成功者所特有的心理素质。一个缺乏积极心态的人，不会为改变自身的现状而去努力进取；一个自卑的人，不会自信地去迎接各种挑战；一个听任命运摆布的人，更难以激发出自己的潜在能力和创造精神。

情商是开启心智的钥匙，是影响个人命运的关键因素。一个人能否在社会上获得成功，起主要作用的不是智力因素，而是情商，前者占20%，后者占80%。情商不是天生的，每个人通过学习，都可以提高自己的情商，使自己有足够的 ability 应付挑战，从而在个人生活和职业生涯中获得成功!

<<别让情商误了你-影响一生命运的最关键因素>>

书籍目录

你不可不知的情商认识情商情绪和情感怎样培养积极健康的情绪情商是决定个人命运的关键了解自我——别让情商迷失你自我意识——心灵自由的控制点积极的自我意识是成功的前提内省是认识自我的基础发掘自我的潜意识不可忽视的“内心倾向”人贵有自知之明正确认识自己清楚自己的价值观正确认识自己的价值看到自己的缺失衡量自己，量力而行驾驭自我——别让情商掌控你克服恐惧的情绪让忧虑远离你摆脱自卑感的束缚做驾驭情绪的高手消除情绪，掌控自我切勿“吃不到葡萄说葡萄酸”摆脱心理的制控不要陷入自责之中冷静对待嘲讽别让情绪任意发泄战胜自己怎样控制自己的情绪激励自我——别让情商拖累你激发无穷的潜能自信是人生不竭的源泉自我暗示激励信心目标——人生前进的支柱乐观是生活的希望不向命运低头自我认定的促进作用不怕挫折，不懈努力坚持——成功的基石了解他人——别让情商阻碍你在交谈中了解他人透过眼神看你的心身体语言是洞察他人情绪的最佳途径声音中发现真正情绪聆听中获知别人个性读懂情绪的转移学会交际——别让情商影响你怀有一颗宽容之心微笑是成功者的先锋赞美是人际润滑剂拥抱热忱，收获成功幽默拉近人际距离保有平和之心勇于认错做正直善良的人温和的态度对待人情商修炼——别让情商远离你修炼情感的互赖修炼爱情情商修炼婚姻情商修炼工作情商修炼思维情商情商与影响力得而不喜，失而不忧乐观看待人生常怀好心情微笑的力量常怀一颗感恩之心放飞梦想，追寻希望懂得生活，收获幸福付出就有回报坚守自己的做人道德推开虚掩的门珍惜现在的拥有

章节摘录

发掘自我的潜意识 潜意识中包含有一个意识领域。

在这个领域中，经由任何一种身体器官转达至意识的每一种思想行动，都被加以分类和记录。

从这个领域可以将思想找出或者放回，如同从档案柜中取放文件一般。

发现自己能干什么，能否有预感呢？皮鲁克斯认为：“预感是以事实为基础的推论，对这些事实你的大脑已经进行过准确的观察、存储和加工处理，然而你却没有自觉地意识到它们。

这是因为这些事实是在某种不自觉的认识形态中被储存起来的。

”显然，预感也是发现自己能干什么的一种方法。

旅馆经理康拉萨·希尔顿应当把他的巨大成功部分地归功于一种灵活的谐调自己敏锐预感的技能。

有一次，他打算买一所芝加哥的老旅店。

拍卖人决定卖给出价最高的投标人，而投标的数额将在指定的一天公之于众。

就在到达这一日期的前几天，希尔顿提出了一个价值16.5万美元的投标。

那天晚上，他睡觉时模糊地感到一种内心的烦乱，醒来时强烈地预感到他的投标将不会获胜。

”这仅仅是感觉不妙。

”他后来说。

由于服从了这一奇怪的自觉，他提交了另一份投标数额：18万美元。

这是最高的投标，比他少一点的第二号投标额是17.98万美元。

希尔顿的预感涌上心头来源于储存在他心灵深处的那些事实。

自从他年轻时在得克萨斯州买下了第一所旅馆，他一直在收集关于这一行的知识。

不仅如此，在对芝加哥旅馆的投标中，他毫无疑问是知道很多有竞争可能的投标人的情况

的——仅仅是知道，而并没有能动地把它们清楚明晰地联系起来。

当他的有意识的大脑集合了已知的材料并且提出一个投标额时，他的潜意识正在一间巨大而隐秘的仓库里翻找着其他那些事实，并且推论出那个投标额太低了。

他相信了这个预感，它竟是令人吃惊的准确。

人类进化过程中不同场景下会有不同的情绪特征，即一种直觉，一旦场景有异，人的直觉马上做出反应，人便会产生同类的情绪反应，或焦躁，或恐惧，或愤怒，或快乐，从而迫使人认清自己，做出适当的反应和行动。

在实际情况发生之前的这种反应和行动，我们也可称之为潜意识。

潜意识中包含有一个意识领域。

在这个领域中，经由任何一种身体器官转达至意识的每一种思想行动，都被加以分类和记录。

从这个领域可以将思想找出或者放回，如同从档案柜中取放文件一般。

潜意识是日夜工作的。

通过人所不知的一种程序方法，潜意识向无穷的智慧吸取力量，自动地将一个人的欲望转变为等价的物质。

你不可能完全控制自己的潜意识，但是你可将所希望实现的计划、欲望或目的自动地交给潜意识。

有充分的证据支持一种观念，那就是：潜意识是人的有限心智与无穷智慧之间联系的环节。

它是中间的媒介，人通过它可随时吸取无穷智慧的力量。

当这种潜意识期的情绪刺激持续增强时，最后终将凸显于意识层。

可以说人们都有意识和无意识两层情绪，情绪到达意识层的那一刻，表示在前额叶皮质留下了记录。

在意识层之下，某些激昂沸腾的情绪会严重影响人们的反应，虽然人们对此可能茫然不觉。

比如说，你早上出门时摔了一跤，到单位时好几个小时都因此烦躁不安，疑神疑鬼，乱发脾气。但你对这种无意识层的情绪波动一无所察，别人提醒你时你还颇为惊讶。

一旦这种反应上升到意识层，便会对发生的事重新评估，决定是否抛开早上发生的事带来的不愉快，换上轻松的心情。

从这种意义来看，人们刚好可以在情绪的自我意识基础上，建立起一项情商的能力，即走出恶劣情绪

<<别让情商误了你-影响一生命运的最关键因素>>

的能力。

与潜意识有关的创造性是惊人的，而且是不可思议的。

其可能性使人肃然起敬。

但潜意识是会懒惰的!如果你不能在潜意识中种植欲望，那么，由于你的疏懒，潜意识会接受、容纳任何思想。

在此刻，你只要记住你每天是在“活着”，活在进入潜意识的各种思想冲动中，有些冲动是消极的，有些是积极的。

你现在要做的工作，是去帮助自己消除消极的冲动，并借积极的欲望来帮助自己主动地影响潜意识。

在你能够做到这点之后，你已握有打开你的潜意识之门的钥匙。

人所要创造的每样东西都是以一种思想冲动为开端。

不先在思想中孕育的东西，人是创造不出来的。

人可以凭借想像力之助，再将思想的冲动组合成计划。

所以如能运用在计划之下的想像力，则人们在其职业中，当可创造出成功的事业。

我们既不相信奇迹，也不是奇迹的鼓吹者，第六感并不是毫无根据的、天马行空的遐想，自然界有足够的知识证明，自然决不会背离它既有的常轨。

有些自然的法则太难理解，于是产生了类似奇迹的事。

记住，“奇迹是最真实的东西”。

……

<<别让情商误了你-影响一生命运的最关键因素>>

媒体关注与评论

婚姻、家庭关系，尤其是职业生涯，凡此种种人生大事的成功与否，均取决于情感商数的高低。

——哈佛大学教授丹尼尔·戈尔曼 一个具有自信和乐观精神的人往往比缺乏自信、悲观失望的人更容易取得成功，尽管两者在智能上相差无几。

——宾西法尼亚大学教授马丁·赛格曼 一个人在社会上要获得成功，起主要作用的不是智力因素，而是他的情绪商数，前者仅占20%，后者占80%。

——耶鲁大学教授彼得·萨洛韦

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>