

<<情商左右女人的命运>>

图书基本信息

书名：<<情商左右女人的命运>>

13位ISBN编号：9787802133921

10位ISBN编号：7802133920

出版时间：2007-9

出版时间：海潮出版社

作者：林左辉

页数：244

字数：250000

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>

<<情商左右女人的命运>>

内容概要

这是一部有关女性情绪管理、平衡生活与思想成长的生活指南。
它透过对多姿多彩的情绪世界的分析，引导每一位女性自如地应对风云变幻的情绪气象，从而提升自身的气韵、潜能及精神状态。
此书谨献给所有希望拥有愉快心境和完美人生的女人。

<<情商左右女人的命运>>

书籍目录

第一章 揭开情商的神秘面纱 情商的发现 情绪是如何产生的 情商是一种能力 情商影响女人的一生 附：标准EQ测试第二章 你是自己的“魔镜”——正确客观地认识自我 人们常常陷入某种情绪而不自知 自省，主动地自我认知 建立客观的自我心像 做自己的旁观者 和自己的情绪“对话”第三章 随时随地让自己轻松愉快——女人的快乐情商 管理情绪的第一步：接受情绪 操之在我：控制情绪的首要原则 定期排除负面能量 要有愉认的情绪，先有愉快的动作 女性几种典型情绪的具体处理方式（一）：冷却愤怒 女性几种典型情绪的具体处理方式（二）：承认羡慕 女性几种典型情绪的具体处理方式（三）：不再忧虑 女性几种典型情绪的具体处理方式（四）：走出抑郁第四章 卓越的情绪管理和行为品格——女人的自信情商 自卑的女人内心缺乏安全感 无条件地接受真实的自己 建立积极的自我心像 自我激励是女人迈向成功的动力 设定一个更高的自己 逆境是把双刃剑 乐观，必不可少的情商第五章 经营最美丽的爱情之果——女人的情感情商 男人来自火星，女人来自金星 向伴侣公开自己的情绪 通过身体语言解读男人 别让妒忌伤了感情 体谅，让两颗心更接近第六章 左右他人的情绪——女人的社交情商第七章 打造高情商从每一个细节开始

<<情商左右女人的命运>>

章节摘录

插图：自我心像虽然是不自觉形成的，但这种心像一旦形成，人们就依据它去判断自己，并指导自己的行动，而很少怀疑它的可靠性。

如果你的自我心像是一个低能者，你就会在自己的内心深处的那块屏幕上，经常看到一个无所作为、不受人重视的平庸小人物。

而且，遇到困难时你会对自己说没有能力，在生活 and 工作中，你就会感到自卑、沮丧、无力。

如果你的自我心像是一个多才多艺者，你就会在自己内心深处的屏幕上，经常看到一个办事利索、受人尊重、进取向上的自我。

这样，在任何情况下，你都会对自己说：我能干好。

在工作中，你就会有自尊、愉快、好胜等良好的心态，从而在工作中取得成绩。

自我心像确立的原则自我心像确立的原则是：在真实自我的基础上，最好稍微高一些。

高一些的自我心像会使你信心更强，制订的目标更大，把你的潜力更多地挖掘出来。

偏低，尤其是明显偏低，是确立自我心像的大忌。

它会损伤你的自信心，可能使你连现有的能力也发挥不出来，更不要说挖掘潜力了。

最需要调整的就是自卑的自我心像，当你总觉得自己一无是处，事事不如别人时，就应当主动修改自我心像了。

这时候，应当牢固地树立起这样的信念：在这个世界上，没有跟我完全相同的第二个人，我一定能够找到自己存在的价值。

<<情商左右女人的命运>>

编辑推荐

《情商左右女人的命运》由海潮出版社出版。

<<情商左右女人的命运>>

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>