

图书基本信息

书名：<<经典哈佛情商课、哈佛智商课、哈佛财商课大全集>>

13位ISBN编号：9787119080468

10位ISBN编号：7119080466

出版时间：姜睿焘 外文出版社 (2012-12出版)

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

经典哈佛情商课 哈佛智商课 哈佛财商课大全，ISBN：9787119080468，作者：姜睿焘主编

书籍目录

上篇 哈佛情商课 第一课 情商决定命运 一情商及其价值 情商分类 情商的价值 二情商的内涵 人际交往的能力 感知他人情绪的能力 自我激励的能力 控制自我情绪的能力 自我认知的能力 第二课 学会认识自我 一主动认识自我 理智地看待自己 情商的核心价值是什么 二认识自我的途径 另一个旁观的自我 从他人的眼中看自己 反省助你破译自我魔镜 第三课 保持自信状态 自信的特点 自信是成功的基石 第四课 懂得自我管理 一自我管理的重要性及方法 要学会从心境开始改变自己 不要轻易发怒 培养良好心理素质 二如何管理自我情绪 接受情绪才能管理情绪 学会灵活控制情绪 用宽大的胸怀包容他人 克制愤怒 乐观才有希望 坚持就是胜利 第五课 具备逆境情商 一成功必备的逆商 成功路上需要挫折 压力即动力 将挫折变为动力 身处逆境不气馁才能成功 困难磨炼坚强毅力 不要甘于平庸 坦然面对得失 坚持自我就能成功 二学会走出逆境 勇于挑战命运 保持积极心态 成功者致力于开创未来 努力改变困境 保持生活激情 分析失败原因有助成功 得到荣誉也要不断挑战 永不言悔 突破束缚 勇于挑战极限 过好每一天 绝望中怀有希望 第六课 学会自我激励 一自我激励的作用 积极心态需从小培养 进行自我暗示 不要畏惧逆境 消极的信念是厄运的始作俑者 让信念支撑自己的努力 孤独也会激励自己 学会保持乐观 二学会自我激励 需求理论 不断挑战自己 超越自我 有志者事竟成 借用思考和灵感的力量 渴望激发斗志 正确运用冥想 调和内外 第七课 怎样从外表了解他人 从眼睛观察别人 从笑看人 从习惯动作看人 打电话姿势看人 从走路姿势看人 衣着识人 中篇 哈佛智商课 下篇 哈佛财商课

章节摘录

版权页：插图：第二，拓宽知识面，增加与思考对象有关的知识储备。

如果一个人对自己思考对象的领域什么都不知道，想产生灵感也是困难的。

掌握的知识与积累的经验越多，那么获得灵感的可能性也就越大。

一个人在某个问题领域的知识储备越丰富，他在探讨与之相关的问题时，就越有可能获得新灵感，激发新思想。

第三，灵感的获得还离不开勤奋刻苦的学习和善于思考的良好习惯。

终日在家做白日梦，那么我想灵感永远都不会青睐你。

音乐家柴可夫斯基曾经说过：“再伟大的音乐家都有灵感缺失的时候。

虽然灵感是偶尔上门的客人，但是并不是任你随意招之即来的客人。

想让这个客人光顾你，你不能躺在家里等它到来……你必须脚踏实地做好你的工作，时刻准备着，终究有一天灵感会光临，会给你带来突然的惊喜。

”在灵感产生前会有一个漫长的思考和煎熬的过程。

这个过程是痛苦的，你就像在漫漫黑夜中看不到一点光明，你甚至会质疑自己是不是方向都选错了。

因为所有的迹象都告诉你，你将走向一个死胡同，但是灵感就是这样在最不可能的时候突然光临。

因为你平时工作的点点滴滴，都在潜意识中有了记载，只要你能坚持不懈的努力付出，潜意识还是会给你带来幸运、为你送来灵感。

第四，如果你希望能早些产生灵感，那么你想要解决问题的愿望就要非常强烈。

爱因斯坦曾经说：“让一个普通人在草堆里找针，那么只要找到一根，他肯定就停下来不干了。

但是换作是我，我一定要找出里面散落的所有的针。

”这就是爱因斯坦之所以成为科学家的原因一有强烈的解决问题的欲望。

当你越是迫切地想要解决问题，人的思维就越积极，也就越容易产生灵感。

很多灵感的产生都迫于强烈欲望的“压力”，当你解决某个问题的欲望非常强烈的时候，你的潜意识也更加积极活跃的思考问题。

第五，学会劳逸结合。

虽然我们说解决问题的欲望非常重要，但并不意味着让你时时刻刻都保持高度紧张，因为过度的紧张会导致思维停滞，即便灵感想来也没有余地。

我们进行积极的思考是在为灵感的到来做准备，在大脑放松的时候，人的灵感更容易光临。

因为放松状态下外界的信息更容易进入人的潜意识，这样一来二者才能摩擦碰撞并产生灵感。

冥想对放松身心很有帮助，那是因为它能让人的心平静下来，让大脑进行自我的调整及修复工作。

根据心理学研究，产生灵感的最佳状态就是冥想。

第六，抓住灵感。

其实灵感出现的频率和概率远大于我们的想象，只是很多时候我们都没能把握住，让灵感从我们的指缝间溜走，让我们以为灵感压根就没有出现。

灵感的确是匆匆的过客，它不会因为人的想法而做出妥协让步，怎样才能把握住转瞬即逝的灵感呢？

首先需要我们从自身出发时刻做好准备。

很多音乐家、作家、画家都是纸笔不离身，这就便于在灵感到来的时候准确的将其抓住。

既然灵感的产生是如此的不易，因此不要放过出现的每一个灵感，如果从你的手中白白溜走，那肯定让自己懊悔不已、抱憾终身。

美国学者罗伯特说过：“生活中的很多人是切实的感受过灵感的到来的，只不过他们更多的是懊悔。

就是因为提前没有做好充分的准备，没能牢牢抓住这些灵感，一旦消失之后，这些消逝的灵感就再也找不回来了。

”第七，把思想转化到实践层面。

当灵感被我们抓在手上之后，紧接着就要进行实践活动，只停留在思想的层面是绝对不可以的，因为那样一来，灵感也就成了幻想，这样的灵感就失去了其原本的价值。

编辑推荐

《经典哈佛情商课、哈佛智商课、哈佛财商课大全》浓缩了百年哈佛在情商、智商和财商方面的精彩教学课程，让广大未能进入哈佛学习的朋友也能轻而易举地领略名校、名人的风采，撷取成功智慧。用世界上最先进、最有效的方法。快速提升自己的情商、智商和财商，成为社会的精英人物，成就卓越人生。

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>