

<<哈佛最神奇的幸福、情商、财商课>>

图书基本信息

书名：<<哈佛最神奇的幸福、情商、财商课>>

13位ISBN编号：9787121175909

10位ISBN编号：7121175908

出版时间：2012-9

出版时间：电子工业出版社

作者：李秀霞

页数：303

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>

<<哈佛最神奇的幸福、情商、财商课>>

内容概要

哈佛大学是世界顶尖学府之一，300多年来造就了不计其数的精英人才，归功于其在培养和提高学生的情商、财商及感受幸福方面有着一套独特有效的方法。本书通过丰富翔实的故事，向读者介绍了哈佛大学最神奇的幸福、情商、财商课，让读者也能学到百年哈佛的成功智慧，从而使自己的人生更加富有价值。

书籍目录

第一篇 哈佛最神奇的幸福课

第1课 为什么物质富有的我们不幸福

物质上行，幸福下降

幸福是选择而非安排

被幸福的感觉牵着走

幸福与否，取决于你怎么看待

我们随时都有选择幸福的权利

活着其实就是一种幸福

第2课 希望在，幸福就在

积极地面对生活，满意的结果就会降临

攥住黑暗就永远看不到阳光

盛满希望的生命才不会枯萎

你对着生活微笑，生活会对着你大笑

不要忐忑不安，而要心存希望

没有缺憾就无法衡量完美

第3课 简单才能从容

做喜欢做的事，爱喜欢爱的人

虚荣是一时之艳，不要做无果之花

跟自己赛跑，少和别人比较

自性是第四个妻子，为自己而活

放下“身份”，让自己有路走

做自己的伯乐，你才能取得成功

第4课 身心健康才能永葆活力

病恹恹的西施，渺茫茫的幸福

透支健康就是在透支幸福

建一座心灵小屋，休息、静养、重整活力

不会休息的人也不会工作

精神世界也要晒晒太阳

珍惜生命的每一分钟，就是珍惜属于你的幸福

第5课 快乐是幸福之源

心生则种种法生，法生则种种心生

“你应该笑”，而不是“你应该哭”

“放开眼”，而不是“浪皱眉”

高处岌岌可危，低处扭转乾坤

没有不快乐的人生，只有不肯快乐的心灵

平常心成就非常人生

第6课 幸福会伴随爱而来

爱，往往会有意想不到的力量

爱别人就等于爱自己

送人玫瑰，手有余香

感恩是在歌唱生活

善待他人，就是善待自己？

付出便是得到

第7课 放下就是幸福

生活原本很简单，是我们太过于计较

<<哈佛最神奇的幸福、情商、财商课>>

没有宽容就没有友谊
生活的烦恼，一笑了之
用宽容去化解一切怨恨
幸福往往就在一拿一放之间
放弃现在，抓住未来
第8课 没有注定的不幸
用黑夜的眼睛来寻找光明
跌倒了也要抓一把沙子
无法超越的是思想而不是高度
困难是因为暂时没有想到方法
掬一捧清泉，只需换个地方打井
逆风飞扬，更容易飞远
第9课 计较得少才幸福
欲望减少，幸福才能增多
放下抱怨，才能亲吻幸福
过重的名利会压断起飞的翅膀
填平欲望，凹得越深
得之无喜色，失之无悔色
荒野是知足者的天堂
第10课 幸福就是珍惜当下
别为打翻的牛奶哭泣
生活中真正的乐趣就是旅行
努力活着，就有希望
花无百日红，抓住时间释放
有时间的人才是活人
一方面勤奋工作，一方面享受生活
第二篇 哈佛最神奇的情商课
第1课 情商——激发潜能的法宝
情商高的人占尽优势
你能调动情绪，就能调动一切
成功不是取决于智商，而是情商
唤醒情商，激发潜能
改变情商，改写命运
拥有完美的情商就成功了一半
第2课 认识自我，不做情绪的奴隶
苏格拉底的遗言：认识你自己
上帝咬过的苹果，不可能完美无缺
如果你想快乐，就要找到自己的角色
反省是认识自我的魔镜
不照镜子，猫以为自己是老虎
把缺点放大，就会把优点缩小
第3课 自信是成功的第一秘诀
自信是成功的第一秘诀
赢得了自信就赢得了困难
自己的鞋子只有脚知道
上帝不会轻看卑微
相信自己是独一无二的

<<哈佛最神奇的幸福、情商、财商课>>

让自信成为一种习惯

第4课 管理自我，掌握命运之舵

生活态度决定人生高度

别让坏情绪成为成功的“绊脚石”

心浮气躁是钓不到鱼的

选择好情绪，摆脱坏情绪

知识的价值远远大于财富的价值

消除坏习惯的途径是培养好习惯

第5课 激励自我，为我们自己喝彩

每一个人都是一座宝藏

没有希望的人生一片荒芜

压力虽然痛苦，但也甜蜜

撕掉你不喜欢的标签

天上没有掉馅饼的事

唤醒了自己心中的巨人

第6课 了解他人，洞察情商的“有色眼镜”

用好耳朵比用好嘴巴更难

换位思考，穿上别人的鞋子走一走

读懂对方的身体语言

通过性格来了解他的内心

不用争辩来解决问题

让对方说出自己的想法

第7课 成为交际高手，用情商提高你的影响力

影响别人，用心才能交心

成功的人士往往都具有很强亲和力

幽默是最好的润滑剂

微笑是最好的通行证

说别人想听的话

恭维的话说对了才有效

第8课 成为职场精英，用情商修炼你的领导力

不是打败他，而是站到敌人的身边去

个体永远存在缺陷，而团队则可以创造完美

帮助别人的同时，也帮助了自己

打破心墙，相互合作

要管理别人，先管好自己

有追随者才叫领导

第9课 用情商营造和谐幸福的家庭

工作与家庭并非是不可调和的

正视男女差异，用心修复矛盾

甜言蜜语不是多此一举

不要利用爱来伤害孩子

调动情商来影响孩子

章节摘录

版权页：不要忐忑不安，而要心存希望 只有经常憧憬美好的未来，才能始终保持奋发进取的精神状态。

不管命运把自己抛向何方，都应该泰然处之。

无论现实如何残酷，都应该始终相信困难即将克服，曙光就在前头，相信未来会更加美好。

从这个方面来说，那就是，对尚未到来的事情，不要总是表现出忐忑不安，而是要心存盼望地看待未来。

因为有时候，命运会受控于我们的思想，如果自己希望发生好的事情，那么就可能发生好的事情，但是如果自己一直都在恐惧和不安中度过，那么很可能命运就会顺从你的意愿，给你安排更多的苦难和不幸。

有一个普通得不能再普通的女人。

1937年她丈夫死了，她觉得非常颓丧，而且她几乎一文不名。

她写信给她以前的老板李奥罗区先生，请他让她回去做她以前的工作。

她以前靠推销世界百科全书过活。

两年前她丈夫生病的时候，她把汽车卖了，现在她勉强凑足钱，分期付款才买了一部旧车，又开始出去卖书。

她原本想，再回去做事或许可以帮她解脱她的困境。

可是要一个人驾车，一个人吃饭，这几乎令她无法忍受。

有些区域简直就做不出什么成绩来，虽然分期付款买车的数目不大，她却很难付清。

1938年的春天，她在密苏里州的维沙里市，见那儿的学校都很穷，路很坏，很难找到客户，她一个人又孤独又沮丧，有一次甚至想要自杀。

她觉得成功是不可能的，活着也没有什么希望。

每天早上她都很怕起床面对生活。

她什么都怕，怕付不出分期付款的车钱，怕付不出房租，怕没有足够的东西吃，怕她的健康状况变糟而没有钱看医生。

让她没有自杀的唯一理由是，她担心她的姐姐会因此而觉得很难过，而且她姐姐也没有足够的钱来支付自己的丧葬费用。

然而有一天，她读到一篇文章，使她从消沉中振作起来，使她有勇气继续活下去。

她永远感激那篇文章里那一句很令人振奋的话：“对一个聪明人来说，太阳每天都是新的。

”她用打字机把这句话打下来，贴在她的车子前面的挡风玻璃上，这样，在她开车的时候，每一分钟都能看见这句话。

她发现每次只活一天并不困难，她学会忘记过去，每天早上都对自己说：“今天又是新的一天。

”她成功地克服了对孤寂的恐惧和对生存的恐惧。

她现在很快活，也还算成功，并对生命保持着热忱和爱。

她现在知道，无论在生活上碰到什么事情，都不要害怕；她现在知道，不必怕未来；每次只要活一天，而“对一个聪明人来说，太阳每天都是新的”。

在日常生活中可能会碰到令人兴奋的事情，也同样会碰到令人消极的、悲观的坏事，这本来是正常现象，如果我们的思维总是围着那些不如意的事情转动的话，就很容易失去前进的动力。

因此，我们应尽量做到脑海想的、眼睛看的，以及口中说的都应该是光明的、乐观的、积极的，相信每天的太阳都是新的，明天又是新的一天，发扬往上看的精神才能使我们在事业中获得成功。

<<哈佛最神奇的幸福、情商、财商课>>

编辑推荐

《哈佛最神奇的幸福、情商、财商课》是由李秀霞编著，拥有世界精英的生活智慧、处事方式、创富秘诀，美好人生不可错过的生活指导书、工作智慧书、发财致富书。

为什么物质富有的我们并没有感受到幸福？

为什么成功的机遇总是与我们擦肩而过？

为什么我们不能成为亿万富翁，而是只有羡慕的份？

阅读《哈佛最神奇的幸福、情商、财商课》，你将寻找到这些答案。

虽然我们中的大多数人无缘进入哈佛大学学习，但是不要灰心，我们也能够享受到哈佛学子同样的智慧洗礼，也可以获取哈佛精英成功的秘密。

汲取他们的“秘籍”，独自修炼，相信在未来的某一天，你的生活将会大放异彩。

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>