

<<只有你能决定你有多优秀>>

图书基本信息

书名：<<只有你能决定你有多优秀>>

13位ISBN编号：9787502835941

10位ISBN编号：7502835946

出版时间：2009-8

出版时间：地震出版社

作者：萨文

页数：309

字数：293000

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>

<<只有你能决定你有多优秀>>

内容概要

现在，你还在埋怨上苍对你不公吗？

也许他没有给你美貌，没有给你衣食无忧的家庭，但他一定会在其他地方补偿你，比如智慧，比如事业，比如.....，但这一切他都给得很隐蔽，要你自己去发掘，让你自己决定成为怎样的人。

而这，也正是本书要告诉你的。

只有你能决定你有多优秀！

是的，没有谁的人生是注定不可以改变的，你想成为什么样的人，都是靠你自己去努力、去拼搏！

<<只有你能决定你有多优秀>>

书籍目录

第一章 你不可不知的情商 发现情商 情商VS智商 你的EQ有多高 情商是一门人生艺术 高情商是成功的基石 提高你的情商 走出自我攻击的怪圈 自我激励是人生的推动力 做肯定的自我暗示 自我超越 扫除负面的情绪 看清别人隐藏的内心 识别他人角色的转换 做个好的倾听者 微笑是情商的美丽外衣 第二章 自我意志的力量 人人都有的神奇力量 人的差异在于意志的差异 你的意志力是否够强 生命决定于意志 意志力能改变生活 意志能创造奇迹 意志力离不开明确的目标 坚忍意志能克服一切困难 成功意志带来成功 不怕无能,就怕无恒 有坚强意志,才有竞争力 生命中没有“不可能” 进取心是成功的动力 意志力是成功的向导 培养坚强的意志力 逆境中用意志支撑自己 第三章 空杯心态 心态塑造未来 改变自己从心态开始 成也心态,败也心态 心宽,路就宽 心有多高,路有多远 心态好,一切都好 心态平衡最重要 培养乐观之心 以平常心对待金钱 学会调整自己的心态 工作是为了自己 别把薪水看得太重 珍惜拥有的生活 幸运与不幸运,全在内心 快乐,由心而生 不为失去的而惋惜 活着,就有希望 冲破心中的瓶颈 好好活着,就是幸福 第四章 思路决定出路 思路决定出路 不能掌控他人,但可掌控自己 不死守老经验 兴趣是叩启潜能的钥匙 站得高,才能看得远 另辟蹊径,反其道而行之 比别人多想一步 做人不可好高骛远 勇于创新才能把握机会 突破思维定势的束缚 抛弃“印刻效应”现象 骄傲让人变得无知 不懂就要问,不可装懂 像老板一样积极思考 机会不是等来的 干一行,爱一行 忠诚的员工更有前途 不过分追求完美,适可而止 外表不是最重要的 第五章 选择改变未来 选择决定未来 人生是一种选择 生活的一切取决于自己 成功的选择在自己 强者驾驭命运,弱者受控于自我 在别人放弃时,再坚持一秒 人生也有正面和背面 选择幸福,你就幸福 懂得取舍,才能把握命运 放弃是明智的选择 心甘情愿的选择 知道自己要的是什么 “1”与“0”的取舍 理性选择,人生不留遗憾 认命,不如拼命 穷也要站在富人堆里 成功,从选定目标开始 选择机遇,就要承担风险 第六章 心动,更要行动 行动改变一切 心动,更要行动 每天多做一点点 不做言语的巨人,行动的矮子 想好了,就要立即去做 行动是解决问题的唯一途径 没有行动,一切是空谈 实现梦想,行动是关键 等待永远不会成功 敢想,还要有勇气迈出第一步 坚持做自己想做的事 将大目标分解成若干小目标 任何事业,都要从底层开始 第七章 自信通向成功 成功青睐相信自己的人 你是否有成功的野心 信心是命运的主宰 不要轻易否定自己 你就是自己的贵人 信念指引你走向成功 金钱买不回你的自信 学会把自己的优点放大 不被别人的言行所左右 你将自己划分为哪类人 坚持信念是成功的关键 不因贫穷而失去自我 你是否有明确的人生目标 成功与冒险是成正比的 每天给自己一个希望 不言放弃就能创造奇迹 勇气让你走向不平凡 勇于承担属于你的责任 一次失败代表不了什么 第八章 给心灵洗个澡 倒掉心里的垃圾 打破心理牢笼 自暴自弃最可悲 自寻烦恼更烦恼 浮躁心理要不得 自卑让你一事无成 猜疑让你孤独寂寞 贪婪让你丢失自我 恐惧让你寸步难行 虚荣让你远离成功 嫉妒吞噬你的梦想 抱怨让你心胸狭隘 憎恨让你备受煎熬 欲望让你迷失灵魂 自怜把你逼到死角 抑郁让你过分自责 忧虑让你浪费光阴 失落让你变得迷茫 攀比让你失去快乐 自负让你令人讨厌 第九章 习惯影响一生 习惯是一柄双刃剑 好习惯是成功的阶梯 养成创新的习惯 不为小事而生气 敢于承认自己的错误 使敬业成为习惯 培养对信息的敏感 谦虚是一种好习惯 养成记笔记的习惯 培养自律的习惯 把学习当成终身习惯 培养即刻行动的习惯 坏习惯是成功的绊脚石 不可小看小习惯 不做习惯的奴隶 斤斤计较惹人嫌 优柔寡断失良机 投机取巧害自己 吹毛求疵让人厌 改掉眼高手低的习惯 第十章 挫折让你更坚强 挫折会使你变得坚强 对困难说“我能行” 挫折并不是坏事 生气不如争气 在逆境中绝不放弃 坚持一下,成功就在眼前 将打击转化为动力 不因身体缺陷而使人生遗憾 眼睛不要总盯着痛处 在逆境中使自己变得伟大 挫折是成功的前奏曲 在困境中及时自我反省 人生没有绝境 不向恶劣的环境低头 永远比别人更努力 面对挫折,拿出你的勇气来 勇敢扔掉手中的拐杖 坎坷是人生的财富 坦然接受挫折的洗礼 把痛苦转化为力量

<<只有你能决定你有多优秀>>

<<只有你能决定你有多优秀>>

章节摘录

第一章 你不可不知的情商 发现情商 情商在成功的因素中所占的比重是不可忽视的，如果说智商更多地被用来预测一个人的学业成绩，那么，情商则能被用于预测一个人能否取得事业上的成功。

1983年，哈佛大学心理学家霍华德·加德纳在《精神状态》一书中提出：人有“多元智慧”，这被视为情商学的启蒙。

1991年，美国耶鲁大学心理学家彼得·塞拉维和新罕布尔大学的约翰·梅耶首次提出了情感智商（简称情商）这一概念。

当时他们将情商定义为把握自己和他人的感觉和情绪，并对这些信息加以区分利用，来引导一个人的思维和行动能力。

1992年，随着研究的深入，彼得·塞拉维和约翰·梅耶又将情商定义为社会智力的一种类型，并对其应包含的能力内容做了界定，这三种能力是：区分自己与他人情绪的能力；调节自己与他人情绪的能力；运用情绪信息去引导思维的能力。

1995年10月，《纽约时报》专栏作家、哈佛大学心理学博士丹尼尔·戈尔曼出版了《情感智商》一书，把情感智商这一研究新成果介绍给大众，该书迅速成为世界性的畅销书。

一时间，情商这一概念在全世界得到广泛的宣传。

在《情感智商》一书中，丹尼尔·戈尔曼指出，情商不同于智商，它不是天生注定的，而是由下列五种可以学习的能力组成：一是认识自己情绪的能力。

能立刻察觉自己的情绪，知道情绪产生的原因。

二是妥善管理自己情绪的能力。

能够安抚自己，摆脱强烈的焦虑、忧郁以及控制刺激情绪的根源。

三是自我激励的能力。

能够调整情绪，让自己朝着一定的目标努力，增强注意力和创造力。

四是认知他人情绪的能力。

理解别人的感觉，察觉别人的真正需要，具有同情心。

五是维系融洽人际关系的能力。

能够理解并适应别人的情绪。

近年来，心理学家们又提出“新情商”的概念，他们认为，情商是测定和描述人的“情绪情感”的一种指标。

它具体包括情绪的自控性、人际关系的处理能力、挫折的承受力、自我的了解程度以及对他人的理解与宽容。

如今，情商已经成为一个时髦词，经常出现在人们的言谈话语中。

越来越多的人开始了解，仅有智商是不够的，还必须要高情商。

情商VS智商 情商和智商，都是事业成功的重要基础。

正确认识两者之间的差异和联系，有利于更好地认识人自身，有利于克服智力第一和智力唯一的错误倾向，有利于培养更健康、更优秀的人才。

情商在上一节中我们已经做了介绍，这里有必要介绍一下智商。

智商，通俗地可以理解为智力，或者智慧、智能。

它是人们认识客观事物并运用知识解决实际问题的能力。

智力包括多个方面，如观察力、记忆力、想象力、分析判断能力、思维能力、应变能力等。

人的智商受遗传因素、环境因素的影响，有高有低。

智力测验问世后，要区别智力的差异就变得容易起来。

总的来说，约有80%的人口智商中等或接近中等（IQ在80~120分之间），剩下的20%的人口，部分智商极高（IQ在130分以上），称之为智力超常；部分智商极低（IQ在70分以下），称之为智力低常。

传统的观点认为，决定人生命运的主要因素就是智商，但事实并非如此。

现在无数的博士、硕士（智商应该高吧）在为大专生、高中生，甚至是小学生的老板打工，为何？

<<只有你能决定你有多优秀>>

以前人们的解释总是模棱两可，什么机会、命运、缺少贵人等等。

现在心理学家给的解释是，情商不同。

哈佛大学心理学家丹尼尔·戈尔曼博士认为，情商是震撼人心的人类智能评判的新标准，它主宰人生的80%，而智商至多决定人生的20%，情商才真正与一个人的未来及幸福密切相关。

下面，我们从三个方面对情商和智商做一番比较，以便读者朋友更深入地了解情商。

1.智商主要反映人的认知能力、思维能力、语言能力、观察能力、计算能力、律动能力等。

也就是说，它主要表现人的理性的能力。

情商主要反映一个人感受、理解、运用、表达、控制和调节自己情感的能力，以及处理自己与他人之间的情感关系的能力。

情感常常走在理智的前面。

也就是说，它是非理性的。

2.情商和智商虽然都与遗传因素、环境因素有关，但是，它们与遗传、环境因素的关系是有所区别的。

智商与遗传因素的关系远大于社会环境因素。

科学研究表明，约70%~80%智力差异源于遗传基因，20%~30%的智力差异系受到不同的环境影响所致。

这也就说明，智商的后天可塑性很小。

情商的形成和发展，先天的因素也是存在的。

但是研究表明，人的情感容易受到社会环境的影响，人总是有着根深蒂固的从众心理。

这说明，情商的后天可塑性比较大。

3.智商的作用主要在于认识客观事物并运用知识解决实际问题。

某种意义上智商就像电脑的CPU，一个智商高的人在短时间内能够做很复杂的事情。

就像奔腾级、迅驰级的CPU能够运转windows XP这样的大型软件，而386、486只能运转DOS之类的小型软件一样。

情商的作用不是单独体现的，它影响着认识和实践活动的动力。

它通过影响人的兴趣、意志、毅力，加强或弱化认识事物的驱动力。

智商不高而情商较高的人，学习效率虽然不如高智商者，但是，有时能比高智商者学得更好，成就更大。

因为锲而不舍的精神使勤能补拙。

另外，情商是自我和他人情感把握和调节的一种能力，因此，对人际关系的处理有较大关系。

其作用与社会生活、人际关系、健康状况、婚姻状况有密切关联。

情商为人们开辟了一条通向成功的新捷径，它使人们摆脱了过去只讲智商所造成的无可奈何的宿命论态度。

通过上面的比较我们已经知道，智商的后天可塑性是很小的，而情商的后天可塑性是很大的，个人完全可以通过自身的努力成为一个情商高手，达到成功的彼岸。

高情商是成功的基石 只要仔细观察，我们就不难发现，成功者往往并不是那些满腹经纶却不懂事故的人，而是那些能调动自己情绪的高情商者。

比如，一些在学校时成绩平平，被认为智商一般甚至低能的学生，毕业后却如鱼得水，混得风生水起的，要票子有票子，要车子有车子。

为什么？

因为他们能快速适应周围环境，抓住机遇。

更重要的是，他们善于把握和调整自己的情绪，善于处理自己周围的人际关系，让自己左右逢源，因此他们成功了。

下面的故事，说明的就是这个道理。

某市一家油漆厂，经济效益不好，厂领导研究决定减员增效——让部分人下岗。

在这批下岗人员里有两位女性，她们都在45岁左右，一位是大学毕业生、工厂的工程师，另一位则是普通女工。

<<只有你能决定你有多优秀>>

毫无疑问，就智商而论，工程师的智商超过了普通工人，但后来工程师的命运却不如普通女工。

工程师下岗了！

这成为了全厂的一个热门话题，人们纷纷议论着、嘀咕着。

工程师对人生的这一变化深怀怨恨。

她愤怒过、她骂过、她也吵过，但都无济于事。

因为下岗人员的数目还在不断增加，其他工程师也开始下岗了。

然而，尽管如此，她的心里却仍不平衡，她始终觉得下岗是一件丢人的事。

她的心态渐渐地由愤怒转化成了抱怨，又由抱怨转化成了内疚。

她整天闷闷不乐地待在家里，不愿出门见人，更没想到要重新开始自己的人生。

孤独和忧郁控制了她的一切，包括她的智商。

她本来就血压高，身体弱，而心情长时间不好又加重了病情，没过多久，她就带着忧郁和不低的智商孤寂地离开了人世。

普通女工对待下岗的态度与工程师大相径庭。

她很快就从下岗的阴影里解脱了出来。

她想别人既然没有工作能生活下去，自己也能生活下去。

她甚至在心里暗暗较劲——跟自己较劲：一定要比以前活得更好！

从此以后，她的内心没有了抱怨和焦虑，她平心静气地接受了现实。

说来也怪，心情好，她变得聪明起来，她发现了自己以前从来没有认真注意过的长处，这就是她对烹调非常内行。

她决定发挥自己的长处。

于是她向亲戚朋友借了钱，开了一家火锅店。

由于服务好，自己配置的汤料味道鲜美，她的火锅店生意十分红火，仅用了一年多的时间，她就还清了借款。

几年下来，她的火锅店成为当地小有名气的餐馆，她自己也确实过上了比在工厂上班时更好的生活。

一个是智商高的工程师，一个是智商一般的普通女工，她们都曾面临着同样一个困境——下岗，但为什么她们一个孤独地离开了人世，一个却成功开创自己的事业。

原因就在于她们的情商不同。

高情商的人不易陷入恐惧或伤感，他们通常有较健康的情绪，这帮助他们踏上了成功之路。

<<只有你能决定你有多优秀>>

编辑推荐

被无数成功者恪守信奉并一再验证了的卓越观念！

无论遭遇什么，无论生活怎样，不要抱怨，不必灰心，相信自己，你的作用没有任何人可以代替

！

因为只有你能决定你有多优秀！

改革命运的关键钥匙其实握在你自己的手中！

被无数成功者恪守信奉并一再验证了的卓越观念！

比尔·盖茨/巴菲特/乔布斯/迈克·戴尔/李嘉诚/马云/李开复/冯仑/唐骏……当代这些最优秀的人物无一例外地都相信一点——只有你能决定你有多优秀！

一种风靡全球的卓越观念！

一句影响亿万人的至理名言！

一本畅销港台NO.1的金牌励志书！

<<只有你能决定你有多优秀>>

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>