

<<情商-高情商成就未来>>

图书基本信息

书名：<<情商-高情商成就未来>>

13位ISBN编号：9787503174292

10位ISBN编号：7503174293

出版时间：2013-1

出版时间：中国地图出版社

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-高情商成就未来>>

前言

多年前，世界上很多聪明人开始重视智商IQ，认为智商高的人成功的把握性很大。这几年，人们开始谈论情商EQ，因为很多人都看出成功人士，尤其是知名人物，仅靠智商高还不行，必须要有相应的情商，才能具有应变能力，才能高效率地工作。

在日常生活中，每个人都会有高兴、快乐、郁闷、烦躁的时候，这些积极情绪和消极情绪每天都在产生，问题是我们如何应对、处理这些情绪状态。

有一句名言经常会被提起：“一个人的成就，20%取决于他的智商，80%取决于他的情商”。

情商的本质是个人表达自己的情绪以及识别他人的情绪，激励自己并且处理好和他人关系中的情绪能力。

情商高的人往往能够控制情绪，而不是为情绪所控制；一般不会强迫自己的情绪，而是能够找到一个自己和别人都可以接受的方式来表达自己的情绪；能够照顾到别人的情绪，而选择一个恰当的时机并且找到处理问题的方法，情绪状态也不会影响他的决策、判断等。

已经有研究结果证明，大多数人的情绪是不会明显地表达出来的，而是通过处理工作上的事情，在与他人交往的过程中间接地表现出来，因此，情商对工作、人际关系的影响就变得特别突出和直接。例如，当你非常郁闷的时候，是不是看谁都不顺眼，对客户说话也是心不在焉？

或者非常冷淡？

还是一如往常一样，该做的工作还是要完成，该面对的客户还是要微笑地面对？

其实这就看一个人控制情绪状态的能力如何了，不同的情绪状态表现对人际关系、对工作的影响是非常不一样的。

愤怒的、破坏性的表达方式常常表现出了一个把人的情绪转化为身体行为的需要。

这些行为一般会发生在高度敏感的人群当中，当他们有确凿的理由相信自己受到挫折的时候，为了平衡他们的情感，他们会采取这样的破坏性行为。

也有的人会因为因此对自我产生不正确的评价，例如，自卑或者自负。

因此，应适度改变自己以符合环境要求。

孔子说：“己所不欲，勿施于人”，意思就是自己不需要、不愿接受的东西，不要强加给他人。

将心比心，从对方的角度考虑问题，往往能保持和谐的人际关系。

需要提醒大家注意的是：情商不是与生俱来的，是在后天的环境与教育中逐渐发展和提高的，因此任何人都有可能成为一个高情商的人。

《情商——高情商成就未来》一书内容丰富，从培养自我价值、控制不良情绪、提高沟通技能等多个方面，深入浅出地讲解了提高情商的具体方法。

让我们真正进入情商世界，并学会运用情商来完善自己的性格，在竞争中取胜，在社会上立足。

希望广大读者朋友通过本书对情商有深刻的认识。

<<情商-高情商成就未来>>

书籍目录

第一章情商：开启心智的密钥 情商高低决定未来 情商比智商更重要 成功的人必定能掌控自己 情商是人生成就的主宰 绕开“情绪陷阱” 第二章做自己情绪的主人 了解自我的情绪 做自己的情绪管理专家 自我培养高情商 要提高情绪控制能力 积极的心态胜过一切 敢于为自己喝彩 隐忍也是一种智慧 别做愤怒的奴隶 学会给心灵松松绑 停止埋怨，乐享人生 第三章激荡自我，让梦想之花绽放 挑战自己，战胜别人 自信，成功者的必备素质 用激情激发自我潜力 人生需要激情 绝不自己承认失败 奖励自己，坐拥成功 逆境是情商的“炼狱” 拥有从头再来的勇气 用目标导航人生 第四章用情商开启人脉金矿 人脉是成功的资本 读懂他人的眼神 从弦外之音把握他人意愿 言由心生，祸从口出 欲知真言，先获他心 读懂别人的肢体语言 留意他人最细微的动作 第五章情商提升自我魅力 高情商让你左右逢源 微笑，最廉价的“行贿” 热情就是财富 幽默是提升人格魅力的法宝 倾听，收获的不只是信息 别吝啬你的赞美 说人想听的，得你想要的 度量有多大，舞台就有多大 第六章卓越情商助你缔造完美人生 勇敢去做，困难也会让步 信念是不灭的火种 忠于内心，心与心交流 拿出你的勇气，大胆行动 有责任者才有大作为 不要被自己的“优秀”打败 每天进步一点点

<<情商-高情商成就未来>>

章节摘录

版权页： 插图： 在人类历史上，科学家们在探索前进的过程中曾陷入各种各样的误区，让所有人都信以为真的智商测验就是误区之一。

最早的智力测验表被制定时，在西方社会迅速流行，并逐渐普及到世界各地，掀起一场智商测试的热潮。

此后，又有各种各样的智力测验表不断问世，智商测验被各行各业、各年龄阶层作为判断一个人智商和能力的测试，几乎没有人能够在一生中逃脱这种测验。

随着智商测验的日益推广，人们的生活也受到很大的影响。

智商测验逐渐成为一个人在职业选择、安置和决策时的主要参考依据。

甚至智商测验成为一些名牌大学、大型企业当成选拔人才、用人的参考标准。

谁能进入名牌大学、知名企业，要以智商测试的分数作为最终依据。

然而，这个风行了百余年的智商决定命运的“真理”，却遭到一些心理学家的质疑。

他们对智商究竟能多大程度地决定一个人未来的命运有着广泛的质疑。

为此，美国心理学家在1981年做了一项有趣的研究。

他们挑选了伊利诺伊州某中学全校智商最高的81位毕业生演说代表为研究对象，这些学生进入大学以后的学习成绩都颇为优秀，但到他们三十多岁的时候，表现却并不像在学校时那样能够脱颖而出，并成为事业上的佼佼者。

中学毕业后的十年里，81人中只有约1/4的人在同行业、同年龄段中继续保持最高水平，其余的3/4却不及成绩不如自己的同龄人。

参与此项研究波士顿大学的凯伦·阿诺教授针对调查的结果指出：作为毕业生的演说代表只能证明他的考试成绩是不错的。

但是，对于那些高智商者来说，他也许在回答心理学家所编制的智力测验题时成绩并不是很好，但却不能以此来预测他未来的成就。

亨斯坦与穆瑞也坦言：“假设一个人参加智商测验，数学一项仅得50分，也许他不宜立志当数学家。

但如果他的梦想是自己创业，当参议员，或者赚上100万，并非没有实现的可能。

影响人生成败的因素实在太多，相比之下，区区智商测验何足道哉！

”事实上也的确如此。

智商测验虽然对预测孩子的学业成绩有一定的帮助，但学业成绩并不能准确地预测他们的未来会有怎样的成就。

既然智商测验无法预测一个人事业、生活的成功或者满意度，那就失去了它的价值。

于是，心理学家开始对成功因素中智力因素以外的70%以上的作用进行探索，并开始研究智商以外的智力——情绪智力。

后来，有人提出“成功=20%智商+80%情商”的概念，给那些认为智商在人的一生中起决定性作用观点的人一记响亮的耳光，并用详尽的试验和实践证明“智商决定命运”的说法纯属无稽之谈。

引领21世纪的人才竞争也从以往的智商竞争变成了情商竞争。

智商高的聪明人不再是成功的象征，而那些高情商的综合性人才则一举成为“成功者”的代名词。

<<情商-高情商成就未来>>

编辑推荐

《青少年健康心灵养成系列:情商:高情商成就未来》写到，情商的本质是个人表达自己的情绪以及识别他人的情绪，激励自己并且处理好和他人关系中的情绪能力。

情商高的人往往能够控制情绪，而不是为情绪所控制；一般不会强迫自己的情绪，而是能够找到一个自己和别人都可以接受的方式来表达自己的情绪；能够照顾到别人的情绪，而选择一个恰当的时机并且找到处理问题的方法，情绪状态也不会影响他的决策、判断等。

<<情商-高情商成就未来>>

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>