

<<情商决定人生>>

图书基本信息

书名：<<情商决定人生>>

13位ISBN编号：9787505420144

10位ISBN编号：7505420143

出版时间：2009-1

出版时间：田超颖 朝华出版社 (2009-01出版)

作者：田超颖

页数：223

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>

## <<情商决定人生>>

### 前言

情商（简称EQ），是相对智商（IQ）而言的，它反映了一个人控制自己情绪、承受外界压力、把握自己心理平衡的能力，是衡量人的非智力活动的重要指标。

心理学家把情商界定为对情绪的知觉力、评估力、转换力、表达力、分析力以及调节力等方面。这一概念涵盖了自我情绪的控制调整能力、对人的亲和力、社会适应能力、人际关系的处理能力、对挫折的承受能力、自我了解程度以及对他人的理解与宽容等等。

科学研究表明，情商是比智商更重要的一个商数。

## <<情商决定人生>>

### 内容概要

情商较高的人在人生各个领域都占尽优势，无论是谈恋爱、人际关系，还是在主宰个人命运等方面，其成功的机会都比较大。

情商是一种能力。

情商是一种创造，情商又是一种技巧。

只要我们多点勇气，多点机智。

多点磨练，多点感情投资，我们也会像“情商高手”一样，营造有利于自己生存的宽松环境，建立属于自己的交际圈，创造更好发挥自己才能的空间。

## <<情商决定人生>>

### 书籍目录

第一篇 情商比智商更能决定人生 与我们息息相关的情商 / 2 智商及其计算方法 / 7 情商与智商的关系 / 10 情商比智商更能决定人生 / 13 情商的具体内容 / 15 情商是一种智慧 / 19 情绪影响人生 / 21 让自己拥有好情绪 / 24 怎样提高自己的情商 / 27

第二篇 认识你自己 真正地认识你自己 / 30 人贵有自知之明 / 35 换个角度看自己 / 37 发现自己的价值 / 40 做自己的伯乐 / 44 发掘自己的潜能 / 46 清楚自己的价值观 / 50 正确地评价自己 / 53 转变你的劣势 / 55 成为自己的主宰 / 58 检查自己, 发现自己 / 62 进行有效地自我暗示 / 65

第三篇 调控自己 认识影响你的情绪 / 68 了解情绪周期 / 73 做自己情绪的主人 / 76 学会控制愤怒情绪 / 79 情绪的自我调节 / 83 驾驭自己的情绪 / 87 心态决定命运 / 89 远离自卑的阴影 / 94 面对恐惧要学会自我调节 / 98 疲惫时学会放松自己 / 100 在逆境中更要坚持 / 102 主宰自己的思想 / 105

第四篇 激励自己, 改变自己 学会自我激励 / 108 用目标构筑未来生活的蓝图 / 110 拥有自信才能走向成功 / 112 不要给自己找任何借口 / 114 在逆境中学会战胜自己 / 117 做一个生活中的强者 / 119 在工作中保持积极进取心 / 122 消除工作中的厌职情绪 / 125 在工作中提升自己的能力 / 128 相信自己的潜力 / 130 发挥自己的长处 / 133 微笑着面对生活 / 134

第五篇 认知他人, 掌控周边环境 第六篇 搞好人际关系促进成功

## &lt;&lt;情商决定人生&gt;&gt;

## 章节摘录

9代表体贴度（1个9）：你会尝试理解别人对你的感情渴求，然后尽量配合。

（2个9或以上）：无论智力或精力，你都非常旺盛，但缺点是经常沉醉于自己的想法中，令别人觉得你难以捉摸。

人贵有自知之明中国有句古训：“人贵有自知之明。”

意思是，一个人最值得称道的地方是自己能够正确地认识自己。

用现代人的说法就是，每个人都需要对自己有一个了解，能够认识到自己的长处和短处，才算得上聪明。

老子的《道德经》中，有这样一句话：“知人者智，自知者明。”

意思是说真正聪明智慧的人，应该既能正确认识别人，也能正确认识自己。

同样，在古希腊奥林匹斯山上，有一座神殿，神殿里有一块石碑，上面写着：“人，认识你自己。”

卢梭称这一碑铭：“比伦理学家们的一切巨著都更为重要，更为深奥。”

显然，认识自己是至关重要的。

乔叟说：“自知的人是最聪明的。”

有这样一则寓言故事。

古时候，楚庄王想去讨伐越国，有一位名叫杜子的人劝阻他说：“大王要攻打越国，为的是什么呢？”

楚庄王说：“因为越国现在政治混乱，兵力疲弱！”

杜子又说：“一个人的智慧就好比人的眼睛，能够看清楚很远的地方，却始终无法看见自己的眼睫毛。”

大王的军队自从被秦国打败，已经丧失了许多的国土，这是国家的兵力疲弱，有人在国内造反，官吏却无法禁止，这是政治混乱。

目前，楚国兵弱政乱的情况与越国不相上下，而您还要出兵攻打它，这难道不是看不到自己的弱点？”

于是，楚庄王取消了攻打越国的计划。

（《孙子兵法》中就有：“知己知彼，百战不殆。”

说的是只有指挥员对敌我双方的情况了解清楚以后，才能够指挥若定，百战百胜。

由此可见，古时候的人们都很重视对自己的正确认识，也就是说“人贵有自知之明”。

没有自知，不能自胜，每个人都要认识自己，通过各种方法了解自己，找准自己的位置和方向。

“不识庐山真面目，只缘身在此山中”，认识自己，首先要自己跳出“庐山”，以旁观者的眼光分析和审视自己。

一个人只有认识自己，才能改变自己，进而去改变世界。

如果对自己都不甚明了，人生必定是迷茫的，何谈改变自己和世界？

相反，在生活中还会经常碰壁。

认识自己，有自知之明，是人生必经的修炼课，是通向理智和成熟的桥梁。

自知者明，明在知己之长、也知己之短，更知世事艰难。

明于选择，懂得放弃，顺乎生活，才可能少走弯路而有所作为。

每个人的性格中，都有正面的——优点、长处，同时也有负面的——缺点、短处。

清醒又全面地认识自己，既看到正面的，又看到负面的，硬是要改改“难易”的秉性，就能够扬长避短，取长补短，从而达到趋利避害。

在漫长的人生历程中，我们必须正确地认识自己。

把自己估计过高，会脱离现实，守着幻想度日，怨天尤人，怀才不遇，结果小事不去做，大事做不来，一事无成；把自己估计过低，会产生强烈的自卑感，导致自暴自弃，明明能干得很好的事，也不敢去试，最后抱怨终生。

倘若能正确认识自己，面临成功，就不会忘乎所以，瞧不起别人；遇到挫折失败，也不会丧失信心，只能更加谦虚，更加勤奋。

人贵有自知之明，就是要正确认识自己，看清楚自己，分析自己，对待自己，把自己摆正放平。

要有一个平常人的心态，要学会用变化的眼光看世界，理性看待别人。

## <<情商决定人生>>

功是功，过是过，不夸大，不缩小，实事求是，避免主观性和片面性。

要学会放松自己，用理智去分析某些事情原因的所在，做到心宽量大，对任何事情都要学会换位思考。

只有有自知之明，才能使自己走出困境，看到光明，才能使自己的生活会更加丰富多彩和幸福快乐。

换个角度看自己人生不会总是一直顺顺利利的，当人生的理想和追求不能实现时，不妨换个角度来看待人生。

换个角度，便会产生另一种哲学，另一种处事观。

有这样一个小故事。

某天，一个遇到挫折的年轻人，站在悬崖边，痛不欲生。

这时，一位鹤发红颜的老者，手舞足蹈，缓歌而过。

年轻人见状，止住老者，问道：“老人家，您为何会如此快乐？”

“老人朗声回答：“天地之间，以人为尊，我生而为人；星辰之中，唯日月灿烂，我能早晚相伴；百草之中，最是五谷养人，我能终生享用。

我为什么不快乐？”

“年轻人若有所思地点点头：“我觉得自己很自卑，不如别人活的有价值。

“年轻人还是满脸忧伤。

老者微微一笑，说：“一块金子和一块泥土，谁更自卑呢？”

“年轻人刚要回答，老者摆了摆手，继续说：“如果给你一粒种子，去培育生命，金子和泥土谁更有价值呢？”

“说完，老者朗笑而去。

年轻人顿觉释然。

人的一生中，总免不了磕磕碰碰，遇到不快而生气，遇到天灾人祸而痛不欲生。

因此，换个角度看待自己，是一种突破、一种解脱、一种超越、一种高层次的淡泊宁静，从而获得自由自在的乐趣。

再来看第二个故事。

一个夏天的傍晚，一位美丽的少妇投河自尽，被正在河中划船的老白胡子公救起。

公问：“你年纪轻轻的，为什么要寻短见呢？”

“我结婚才两年，丈夫就遗弃了我，接着孩子又病死了。

您说我活着还有什么乐趣？”

“公听了沉吟片刻。

## <<情商决定人生>>

### 媒体关注与评论

情商是影响主宰个人命运最强大的力量。

情商比智商在更大程度上决定着一个人的爱情、婚姻、学习、工作、人际关系以及整个事业。

——《情商启蒙》作者柯云

## <<情商决定人生>>

### 编辑推荐

丹尼尔·戈尔曼在他的《情商决定人生》一书中指出：情商与人的生活各方面息息相关，是影响人一生快乐、成功与否的关键，情商比智商更重要、研究证实，一个人的成功，20%来自干智商，而80%则是取决于他的情商。

<<情商决定人生>>

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>