

<<情商决定命运全集>>

图书基本信息

书名：<<情商决定命运全集>>

13位ISBN编号：9787506440851

10位ISBN编号：7506440857

出版时间：2006-11

出版时间：中国纺织

作者：田晴

页数：410

字数：350000

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>

<<情商决定命运全集>>

内容概要

情商是个体的重要生存能力，是一种发掘情感潜能、运用情感能力影响生活各个层面和人生未来最为关键的品质因素。

本书在总结国内外有关情商最新研究成果的基础上，从情商的传统内容出发，对情商的内涵加以延展和开发，通过对工作情商、快乐情商、家庭情商、爱的情商、领导情商、情商整合等情绪内涵多方面的综合分析和诠释，多角度、全方位地告诉读者，如何提高对自己生命的自知力和对情绪的自控力，更好地管理自己的人生资源，最大限度地提升成功的几率。

<<情商决定命运全集>>

书籍目录

第一章 认识情商——揭开情商的神秘面纱 什么是情商 情感智力是什么 认识情商 情绪自主的意义 情商的内涵 情商的真正内涵 情商是一种智慧 调控你内心的红绿灯 情商是调控情绪的一门艺术 情商是一门艺术 学会控制感情 情商的差异 情绪的感染力第二章 了解情商——开启成功与幸福之门的金钥匙 情商开发 情商与智商 积极地开发情商 米歇尔教授的软糖实验 让情绪成为你腾飞的翅膀 情商与影响力 情商影响社交 健康的情绪 情绪决定成败 情商主宰人生 情绪改变命运 良好情绪的力量 高情商者的制胜法则 心态决定命运第三章 自省情商——正确客观地认识自我 主动认识自己 认识你自己 自知者明 清楚自己的价值观 挖掘自己的潜能 内省,认识自我的魔镜 学会自省 欣赏自己 及时调节自我 自省是成功之母 发现你的独特价值 建立客观而积极的自我心像 驾驭自我意识 该放弃时就放弃 不要让他人左右你的路 迎着风暴前进 加倍重视自己的价值第四章 管理自我——良好的情绪管理和行为模式第五章 自我激励——不待扬鞭自奋蹄第六章 快乐情商——用情商的力量拓展快乐人生第七章 人际情商——迈向成功之路的人脉金矿第八章 爱的情商——收获最甜美的爱情硕果第九章 家庭情商——营造和谐家庭的黄金法则第十章 工作情商——游刃于职场的终生利器第十一章 领导者情商——提升企业和组织绩效的倍增器第十二章 情商的修炼与整合——用卓越情商铸就幸福人生

<<情商决定命运全集>>

章节摘录

情商的真正内涵 1995年。

美国行为与脑科学专家、哈佛大学教授丹尼尔·戈尔曼出版了一本新书《情绪智力》。

此书一出版，就在美国社会掀起轩然大波。

各个阶层，各个领域，从大公司的高级白领，到流落街头的失业青年，都谈论、关注着一个崭新的概念——EQ即情绪智力翻译成中文就是“情商”。

戈尔曼的《情绪智力》一书共分五个部分：第一部分是情绪中枢，提出了脑部情绪结构的新发现，试图解释情绪影响理智的规律。

书中就大脑在人们喜、怒、哀、乐等情绪发生时的状态做了剖析，以此来说明不恰当的学习经验如何导致难以抑制的情绪习惯以及如何才能克制不恰当的冲动。

其中最重要的是，通过神经科学的研究进展，来反映塑造下一代情绪经验的窗口。

第二部分是全书的重点，题目为“情商的涵义”。

这一部分旨在探讨先天的神经结构如何影响人的情绪反应。

戈尔曼在此将智力一词做了新的扩充解释，而其中的情商则被认为是人们最重要的生存能力。

第三部分是情商的应用，指出了情商的影响遍及生活的各个层面，不仅与人际关系的和谐与否关系密切，而且随着新的市场力量使职业要求发生改变，高人一筹的情绪智力更成为取得成功的关键。同时戈尔曼还指出，消极的情绪反应对健康的危害更甚于吸烟，而情绪的平衡则是确保健康与幸福的诀窍。

第四部分是改变的契机，探讨儿童时期的情绪训练和习惯的养成，可以将此作为塑造高情商品质的重要基础。

由此说明童年和青春期是奠定情绪根基的关键期，会对一生造成深远的影响。

第五部分则主要针对那些在成长过程中情商没有得到适当培养的人们，探讨他们可能面临的障碍，包括抑郁、暴力行为、饮食失常、药物依赖等问题。

<<情商决定命运全集>>

媒体关注与评论

开启心智的钥匙激发潜能的要诀 情商是震撼人心的人类智能的评判新标准，它主宰人生的80%，是真正与一个人的未来成就及人生幸福密切相关的最关键因素。

——哈佛大学心理学专家 戈尔曼 情商意味着：有足够的勇气面对可以克服的挑战，有足够的度量接受不可克服的挑战，有足够的智慧来分辨两者的不同。

——微软全球前副总裁李开复 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。

——柯云路《情商启蒙》 情商像一面魔镜，令你时刻反省自己，调整自己，激励自己，是你人生获得成功的力量源泉。

- 英国《泰晤士报》某书评

<<情商决定命运全集>>

编辑推荐

《情商决定命运全集》开启心智的钥匙激发潜能的要诀情商，这是决定个人命运最关键的因素之一。借助情商，你可以充分发掘自己的能力。影响和价值，提升你的个人潜能和精神状态，与周遭环境保持良好的融洽和亲近度，达至更好的生存质量和更为和谐的生命形态。

<<情商决定命运全集>>

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>