第一图书网, tushu007.com

<<女人情商全攻略>>

图书基本信息

书名：<<女人情商全攻略>>

13位ISBN编号：9787506470025

10位ISBN编号：7506470020

出版时间：2011-2

出版时间：中国纺织

作者：咖啡猫女

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

第一图书网, tushu007.com

前言

你是否觉得生活中充满了问题：恋人正在以“忙”为借口离你远去；不再热衷于朋友聚会，和朋友渐行渐远；同事不喜欢和你一起做Case；你很努力地工作，但上司总是不满意；你觉得压力很大、心中烦闷无比，却找不到方法排解……你觉得命运不公：为什么大家都是容颜姣好的女子，她神采飞扬，你却精神萎顿；为什么大家同为0L，她如鱼得水，你却处处受挫；为什么大家的丈夫都是优秀男人，她幸福满满，你却牢骚满腹；为什么大家都是名牌大学毕业的高材生，她可以走青云路，你的路却荆棘满布；为什么同样是在努力、在付出的女人，她幸福快乐，你却悲伤忧郁……到底是哪里出了错？
是运气？
是机遇？
还是命运本就如此？
其实，这一切的不如意都只因为一个原因——你的情商不够高。
要知道，情商是女人不可缺少的生存能力和技巧，是一种发掘情感潜能、运用情感的能力，它影响着女人生活的各个层面，是决定女人人生走向的最为关键的因素之一。
但凡那些成功、快乐的女人，其情商能力都是可圈可点的。
美国现任国务卿希拉里，她独立、自信、坚强、宽容、豁达、有追求，这些都是高情商的表现。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

人生是一个奥妙无穷的旅程，带上情商这根魔棒，每个女人都是情趣盎然的旅行家。
对于女人来说，情商是不可缺少的幸福资本。
本书针对女性所独有的性格、情感模式、思维方式进行全面的而精辟的论述；从快乐情商、自信情商、自省情商、逆境情商、人脉情商、职场情商、爱情情商、家庭情商八大方面告诉女人如何利用情商的力量、如何开发自己的情感潜能，从而获得力量去争取幸福而成功的人生。

<<女人情商全攻略>>

作者简介

咖啡猫女：嗜咖啡，爱猫。
任某知名企业品牌经理，熟知流行脉动、女性心理，业余时间写作，兼任多家杂志特约撰稿人。
对女性情感、家庭问题、人际交往等有独到见解，常以平稳细腻的文字为广大女性谱写浸润心灵的篇章。
著有畅销书《我不是教你诈：聪明女人36计》、《女人口才全攻略》、《女人交际全攻略》等。

<<女人情商全攻略>>

书籍目录

第一章 情商VS女人：了解自己从了解情商开始 揭开情商的面纱 情商的高低决定着女人幸福与否 拥有高情商的女人更容易成功 女人要摆脱情绪化。
才能驾驭人生 女人一定要突破低情商的障碍 学会用思想的魔力来提高情商指数第二章 快乐情商：女人要有让自己快乐的能力 快乐的思想带来幸福的生活 把快乐写在你的脸上 乐观是女人必不可少的品质 抛开懊恼，过好每一个“今天” 世俗一点会多些快乐 快乐是幸福，不快乐也是幸福 别让焦虑成为快乐的杀手 做平静豁达的女人才快乐 因宽容而快乐，因快乐而年轻 学会忘记忧伤第三章 自省情商：欲知真相，请先做自己的“魔镜” 发现自己独一无二的价值 回归真我，享受生活 积极内省自我 自言自语是自省的好工具 选择积极的生活态度 如何认识自我 用“WHWW”法则来了解自己 自我反省是女人必做的日常情商功课 清楚什么才是自己想要的 建立客观而积极的自我心像第四章 自信情商：女人美丽与成功并存的秘密 自信的女人有一种不可言喻的美 内心缺乏安全感导致女人自卑 学会自我欣赏 加倍肯定自己的价值 不要用他人的标准来衡量自己 设定一个更高的自己 独立的女人最有味道 过好属于自己的生活 让自己每一天都进步一点第五章 逆境情商：柔弱的外表下是一颗坚不可摧的心 屈膝是为了跳得更高 没有不经历失败的成功 把挫折看做是人生最宝贵的财富 每次挫折都是机会 犯错是成功的开始 无法抉择中有可抉择 学会在挫折中自省、自知、自我完善 别轻言放弃 与高情商女人一起跨越逆境第六章 人脉情商：女人的幸福与成功，人际交往要先行 人脉是世界上最厉害的乘法 向身边的贵人借力 社交障碍：世界上排名第三的心理问题 人脉政治学的隐秘章节：和女上司交往 闺蜜：遥想当年春衫薄 开拓人脉的那半边天 珍惜与你一起哭过的人 走出“不要和陌生人说话”的中国式社交误区 挖掘社交天赋，让自己如鱼得水 人脉关系中必不可少的十种人 最能说永远的一种情第七章 职场情商：女人是职场上不可或缺的美丽风景 别走进缺乏事业心的悲剧中 学做职场中的“金字塔”人物 正确的职业定位成就女人的一生幸福 办公室恋情——职场中的甜蜜陷阱 职业“平台期”，不要变成职场“木乃伊” 跳槽：硬币的正反两面 女上司：粉红领袖的铂金光芒 在工作中寻找乐趣 不做在透支生命中疲惫不堪的工作狂 当男同事的“骚扰”来敲门第八章 爱情情商：爱情不是谜，是可以把握的游戏 用心体悟生命中的爱 爱情也有金科玉律 最危险的男女关系 男人的肢体语言你懂多少 如何成为男人喜欢的女人 因为温柔，所以被爱 失恋后要学会自我安慰，转移注意力 爱情走了，亲情和友情始终都在 高情商女人会撒娇 修习爱的表白语第九章 婚姻和家庭情商：给自己也给他人一个和谐的家 用心呵护你的避风港 做好丈夫的贤内助 学会道歉，维护丈夫的尊严 营造和谐的性生活 冷静面对丈夫的外遇 最亲的人也要保持一定的距离 是妻子，也是最理解他的红颜知己 婚姻经不起女人的唠叨 女人的“昏”与“婚” 婆媳关系轻松处 做称职的母亲第十章 情商整合：让你的“情感世界”完美一点 卸下压力，立地轻盈 亲近自然，随心旅行 在孤独中沉淀，在独处中快乐 有爱的女人才不会迷失自我 女人要学会享受悠闲时光 坚强让女人在雨天看见向日葵 终止绵绵不断的担忧 及时摆脱负面情绪的牵绊

章节摘录

女人的一生是幸福还是不幸福，在很大程度上取决于爱情、婚姻、事业和人际交往的状况。
无论是爱情、婚姻，还是事业和人际交往都与情商息息相关。
高情商的女人往往能够把这几方面都经营得井井有条、风生水起。
爱情的甜蜜果实只有高智商的女人才能采撷低情商的女人，无论拥有多么高的智商往往都会在爱情中遭遇挫折。
因为她很容易因为爱而蒙蔽了双眼，看不清楚对方是否是值得自己爱、能够让自己幸福的男人；而相处的时候她又常常自视清高，她认为“ 在爱人的眼睛里容不下一粒沙子 ”，她缺乏与人相处的技巧。
就这样，在两人相处的过程中，她渐渐地失去自身的魅力，也失去了采撷爱情果实的机会。
而高情商的女人拥有一双识别男人的慧眼；她们懂得“ 爱到八分最相宜 ”：她们知道怎样的嫉妒才能既温情又能表达对他的爱和在乎：她们会在“ 爱情战争 ”中收放自如，让彼此越吵越亲密；她们可以像母亲一样宠他、呵护他，也可以像女儿一样依赖她……她们在爱情中左右逢源，用各种技巧将自己的爱情打点得多姿多彩，并终能收获爱情的甜蜜果实。
高情商的女人深谙婚姻经营的智慧婚姻是女人感情的归宿，是女人赖以生存的生命家园。
低情商女人的婚姻生活常常充满问题：她们和婆婆（小姑）无法很好相处，将家里弄得战火连连；她们埋怨丈夫对自己的感情冷却，埋怨丈夫没出息让家里财政吃紧，然后在埋怨中与丈夫渐行渐远，成为最熟悉的陌生人；她们对孩子不是太过溺爱就是太过严厉……低情商女人的幸福就像买彩票一样靠运气，只有碰到一个好男人、一个好婆家才能拥有，而这样的几率太低。
相反，高情商的女人牢牢地将幸福抓在自己手里。
和婆婆（小姑）不亲，那就努力在相处中增进感情；她们无论在外拥有怎样的成就，回到家里都会放下架子，为丈夫和家人洗衣做饭，呵护好家庭中的每一个成员；她们从不抱怨、唠叨和发火，她们用温情、爱以及宽容来征服男人而非吵闹、强制；她们爱孩子，但不溺爱，她们和孩子做朋友，潜移默化中引导孩子向最好的方向发展。
高情商的女人更容易在事业上取得辉煌的成就美国著名心理学家戈尔曼历时两年之久，对全球近500家企业、政府机构和非营利组织进行分析，发现大多数成功人士除了具备极高的工作能力外，还具备很高的情商。
心理学家还对15家全球企业进行了一番调查，他们把诸如IBM、可口可乐及沃尔沃汽车等企业的数百名高层主管作为研究对象，结果表明，平凡的领导者与卓越的领导者之间的差异，主要来自情商的差异。

编辑推荐

《女人情商全攻略:拥有高情商的女人最幸福》：聪明女人化腐朽为神奇的魔幻之棒，好命女人点平凡成非凡的神来之笔。
开启女人心扉，抚慰女人心灵，提升女人才智，强化女人意志！
高情商的女人是乐观的，她的快乐无忧自信豁达尽显心态的阳光；高情商的女人是平和的，她的不以物喜不以己悲尽显性格的沉稳；高情商的女人是理智的，她的喜怒哀乐不形于色尽显思想的成熟；高情商的女人是智慧的，她的为人处世左右逢源尽显人格的光辉；高情商的女人是坚强的！
她的面对困难永不退缩尽显内心的强大。
出色女人不但拥有扎实的专业技能，而且拥有过硬的心理素质！
成功女人不但拥有完整的人牛规划，而且拥有较强的情绪调控！
高情商的女人能够做自己情绪的主人，她外表柔弱，内心却不脆弱；她意志坚强，言行却不逞强。
她懂得如何让自己在琐碎的生活中寻找快乐，如何在繁冗的社会中坚守自我；她懂得如何让自己在人际交往中游刃有余，如何在职场竞争中脱颖而出；她懂得如何让自己在不幸和挫折面前保持坚强，如何在在突发事件到来时沉着应对……高情商的女人就是如此优秀，她会在忙碌的日子里偷得半日闲以享受生活，也会在闲暇的日子里积极学习以寻求更大的突破。
何不要求自己做个高情商的女人呢，好让自己既能拥有宁静的心灵，又能拥有非凡的生活！

第一图书网, tushu007.com

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