

<<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：9787506481960

10位ISBN编号：7506481960

出版时间：2012-7

出版时间：中国纺织出版社

作者：田晴

页数：323

字数：308000

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>>

前言

<<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、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、领导者情商、情商整合等方面的综合分析和诠释，多角度、全方位地告诉读者，如何提高对自己生活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概率。

<<情商决定命运全集>>

书籍目录

第1章 认识情商:揭开情商的神秘面纱

- 什么是情商
- 情绪智力是什么
- 情商的真正内涵
- 情绪自主的意义
- 情商是一种智慧
- 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
- 情绪感染力
- 情商开发
- 情商与智商
- 积极地开发情商
- 让情绪成为你腾飞的翅膀
- 情商与影响力
- 健康的情绪
- 情绪决定成败
- 情绪改变命运
- 情商影响社交

第2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
- 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
- 欣赏自己
- 驾驭自我意识
- 不要让他人左右你的路
- 加倍重视自己的价值

第3章 管理自我:良好的情绪管理和行为模式

- 良好的情绪是成功的砝码
- 保持快乐的好心情
- 敢于梦想
- 操之在我,活在当下
- 健康情绪,健康人生
- 成功并不像你想象的那么难
- 情绪自制,人生的别样魅力
- 掌握情绪的转换器

<<情商决定命运全集>>

保持心湖平静
不为明天忧虑
培养战胜逆境的意志
画一幅积极的“自我肖像”
驾驭生活中的负面情绪
拨开复杂情绪的迷雾
控制好负面情绪
责怪他人不如控制自己
挫折并不可怕
学会控制愤怒
疲惫时，给心灵洗个澡
学会利用压力
做一个卓越的情绪管理专家
如何控制情绪和情感
情绪的自我调节
警惕坏情绪蔓延
不做情绪的奴隶
情绪控制的忠告
做自己情绪的主人

第4章 自我激励:不待扬鞭自奋蹄

懂得自我激励的价值
点燃希望的火把
自我激励是重新崛起的动力
激励的技巧
自我激励的方法
做自己命运的主人
做自己想做的事
目标是未来生活的蓝图
对目标要有专注的精神
命运操之在我
改变自己
跳出自卑的陷阱
看不见的法宝
自信是攀登成功的阶梯
暗示建立自信
建立自信的十大步骤
相信自己，就能成功

第5章 快乐情商:用情商的力量拓展快乐人生

快乐是美好人生的催化剂
微笑着面对生活
绽放出发自内心的笑容
微笑是情商的美丽外衣
多一分热忱，多一分收获
挑战坏心情
微笑是无声的力量
用乐观的心态挑战人生
远离不良情绪的感染

<<情商决定命运全集>>

快乐是对自我信心的一种确认

学会放松心情

活在今天的快乐里

给自己放假

用期待改善心情

懂得享受生活

幽默是生活的调味剂

第6章 人际情商:迈向成功之路的人脉金矿

识别他人情绪的密码

洞悉他人的情绪

从表情中流露出的情绪

眼睛是心灵的窗户

解读他人的体态语

从神情举止观察人

声音传递情绪

倾听话中情绪

从交谈中获得信息

巧妙控制他人的情绪

察觉他人的情绪

利用别人的情绪突破口

良言效应

一笑泯恩仇

改善他人情绪的前提

成为人气高手的秘诀

学会宽容

热情让你拥有好人缘

幽默, 人际交往中的润滑剂

用真心赞美他人

设身处地地倾听

给你十把友情锁

情绪活跃人际场

第7章 爱的情商:收获最甜美的爱情硕果

爱的力量

爱能征服一切

爱是幸福之源

“赠人玫瑰, 手留余香”

择偶识人必需的情商

选择比经营更重要

择偶识人

选择最适合你的人

不宜当选老公的18种男人

铸就人间绝美真爱

用心播种爱

大胆说出你的爱

营造杀伤力的暧昧

提升情爱情商的六大技巧

远离爱情的“迷雾”

<<情商决定命运全集>>

获得爱情机遇
为你的爱情保鲜
别让失恋摧垮你

第8章 家庭情商:营造和谐家庭的黄金法则

提升你的婚姻情商
善于体会情绪背后的真实想法
保持爱的距离
幸福婚姻的八大特点
学会体贴爱人
注重细节
善于示弱
经常沟通
别让坏情绪毁了你的婚姻
情感淡漠是婚变的前奏曲
别让嫉妒烧毁你的爱
改掉猜疑的坏习惯
学会向爱人道歉
及时处理好夫妻冲突
增进与父母情感沟通的妙招
父母的爱,你能否读懂
孝心比一切都重要
关爱你的父母
最常见的婆媳矛盾
培养高情商的孩子
了解你的孩子
多给孩子一点自信
做高情商的父母
培养孩子的自我意识
培养孩子的自强精神
多多关爱你的孩子

第9章 工作情商:游刃于职场的终生利器

让工作成为一种快乐
从枯燥的工作中寻找乐趣
精力充沛时做不喜欢的工作
在幽默中体验轻松的感受
让不良情绪远离工作
轻松化解职场压力
充实你的职场人脉
好人缘是职场的资本
尊重身边的同事
认知同事的习惯性行为
别让思想消极的同事干扰你
做一个高情商的下属
了解上司的秉性
主动与上司沟通
学会尊重上司
提升你对上司的影响力

<<情商决定命运全集>>

比别人做得多一些
培养谨慎细心的职业情商
博得领导的好感
影响上司的学问
加大你的晋升资本
善于表现自己
抛弃好高骛远的恶习
坦然面对挫折
竞争是提升自己的跳板

第10章 领导者情商:提升企业和组织绩效的倍增器

卓越领导者必备的情商
领导者要有高情商
打造情感上的共鸣
了解自己的下属
尊重下属
信任下属
注重批评的艺术
批评是一种情商艺术
要教练而不要批评
不要不明真相就横加指责
培养你的亲和力
用微笑感染他人
用宽容赢得下属的心
真诚地赞扬下属
利用对比原则培养影响力
提升影响力的几点建议
用高情商打造高效团队
集思广益
善于倾听
与不同性格的下属相处的妙招
提升你的团队情商

<<情商决定命运全集>>

章节摘录

版权页：高中生虽然已经接近成年，但仍是些半大不小的孩子，还很调皮捣乱，很多老师都被弄得心力交瘁，但是苏明自有一套管理方法。

有一段时间，苏明发现一个平时成绩很好的学生忽然变得情绪很低落，上课的时候不专心听讲，下课就一个人呆坐着，在摸底考试的时候，成绩下滑了很多。

那天成绩单下来了，那个学生忍不住哭了起来。

苏明准备找她好好地谈一谈。

苏明问她：“知道自己最近情绪不稳定的原因吗？”

”学生想了想说：“我也不是很清楚，就是觉得干什么都没劲儿，而且看见什么都烦，甚至有时候还觉得活着很没意思，天天就是写作业看书。

可是我一停下来不看书，成绩就下降了，我就觉得更加难过。

”苏明继续问：“你说得没错。

你把现象都解释得很清楚，可是你认真考虑过产生这些情绪的深层原因吗？试着说说看。

”学生想了一会儿说：“好像是压力太大的原因吧。

爸爸妈妈老说要是考不上大学就怎么怎么样，说得我心里很烦躁。

”苏明说：“还有吗？”

再想想，爸爸妈妈虽然是给你很大压力，但是这些压力以前也给你了啊，那个时候你为什么不像现在这么情绪多变呢？”

”学生想了一会儿说：“苏老师，我说了你不要告诉我爸妈。

”苏明说：“好，我保证，只要不是什么违法犯罪的事。

”学生笑了，告诉苏明：“前段时间，有个男孩给了我一份情书，我也挺喜欢他的，我们偷偷地谈恋爱了。

我也知道这不好，所以总担心被人看见，也总担心成绩不好被家人骂。

这次成绩一下降，我就觉得可能是跟早恋有关了，想放手又放不下，不放又觉得对不起父母。

我该怎么去做呢？”

”苏明听完她的述说，微微地笑了：“其实你不用问我什么意见。

你自己没有发现吗？”

在你告诉我你的心事时，你已经完整地剖析了自己；在你对自己情绪不好的源头有所了解的时候，你就已经具备了解决问题的能力了。

剩下的事，你还按照我刚才问你话的步骤好好思考一下，我相信你肯定会做出正确的抉择的。

”学生认真地想了想，说：“放心吧，苏老师。

”苏明一直没有再去问那个学生到底是怎么做的，但是他看到的情景是，那个学生又找回了以前的快乐，成绩很快又上升了。

<<情商决定命运全集>>

媒体关注与评论

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%，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。

——创新工场董事长 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》 仅有IQ（智商）是不够的，我们应该用EQ（情商）来教育下一代，帮助他们发挥与生俱来的潜能。

——哈佛大学心理学专家戈尔曼 掌握。

<<情商决定命运全集>>

编辑推荐

《情商决定命运全集(第2版)》编辑推荐：解开情商密码，开启成功人生。

情商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，达到更好的生存质量和更为和谐的生命形态。

仅有IQ（智商）是不够的，我们应该用EQ（情商）来教育下一代，帮助他们发挥与生俱来的潜能。

——哈佛大学心理学专家 戈尔曼开启心智的钥匙，激发潜能的要诀。

现代研究成果表明，最精确、最惊人的成就评量指标是情商，情商高的人在人生的各个领域都占尽优势。

情商在成功的因素中往往占80%，透过情商，可以预知人生道路上的每一种可能及答案。

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>>

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>