

<<做个情商高人脉广的聪明女人>>

图书基本信息

书名：<<做个情商高人脉广的聪明女人>>

13位ISBN编号：9787506489058

10位ISBN编号：7506489058

出版时间：2012-10

出版时间：胡坤 中国纺织出版社 (2012-10出版)

作者：胡坤

页数：220

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>

## <<做个情商高人脉广的聪明女人>>

### 前言

当今社会，女人已经不再是单纯围着丈夫、孩子和锅台转的居家女人了，大多数女人都在社会上的某个岗位辛劳工作着，不仅要面对家庭的压力，也要面对工作和社会的压力，女人的担子更重了。在这样的情况下，女人怎样才能从容自如地掌控自己的生活，在多变的环境和强大的压力下，依然能够生活得快乐幸福呢？

答案就是：提高自己的情商和人际交往能力。

“情商”的概念是美国哈佛大学心理学教授丹尼尔·戈尔曼在1995年提出的。他认为“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的关键的品质因素。

现代科学家也认为：100%的成功=80%的EQ+20%的IQ，所以说情商对女人很重要。

情商高的女人，可以很出色地管理自己的情绪，可以高效率地完成工作，她们有足够的胆识去尝试一切；她们有极强的自我感知能力，在困境中能够自我激励，勇往直前；她们的人际交往能力和对他人的认知能力都非常强大，这些能力使得她们能够充分发挥自身优势，做事往往事半功倍。

所以聪明的女人往往很注重提高自己的情商，她们知道要比别人活得更加幸福快乐，不是比智商，而是比情商，情商高的女人有把日子过得出色的能力。

另一方面，女人想要生活美满顺利，工作轻松愉快，除了需要良好的习惯、性格和专业知识之外，更主要地是需要有大量的人脉。

人脉是一个人一生最大的财富，一个人能否成功，不在于你知道什么，而在于你认识谁。

有人脉的女人遇到困难时不需要总是一个人扛着，会有许多愿意帮助她的朋友向她伸出援手，好的人脉可以使女人的生活更加自如，事业更快成功。

一个女人能否经营好家庭、立足于社会，与她所经营的人脉关系网有密切的关系，正如成功学家戴尔·卡耐基所说：“人脉是人一生中最大的财富，有人脉就有力量，有人脉就有竞争力。

人脉就是你的财脉，你的成功人生就赢在人脉中。

”经营好自己的人脉，可以为女人赢得再多一次的扭转命运的机会。

本书是一本为广大热爱生活的女性提供的智慧读本，情商高人脉广的女人足以比高智商的女人过得更加从容幸福。

本书上篇“做情商高的女人”从女人的自我认知情商、形象礼仪情商、快乐情商、逆境情商、职场情商、婚恋情商等多个方面，结合现实生活中成功女性和幸福女性的真实故事，多角度、全方位地告诉女人，如何利用情商的力量。

下篇“做人脉广的女人”从良好性格、修炼自我、搭建人脉、维护人脉等方面向读者阐明如何处理人际关系以及如何扩展人脉的技巧。

希望这些内容能够让读者朋友从中有所领悟，赢得爱情、家庭、人脉、事业的大丰收！

编著者 2012年3月

## <<做个情商高人脉广的聪明女人>>

### 内容概要

聪明女人要想在社会上站稳脚跟，就要善用自己的高情商和人脉优势。

情商是一个女人支配自己行为举止的关键，高情商的女人懂得发现生活中的美好事物，懂得让自己的生活更加惬意。

女人的人脉关系决定女人的生活和事业的走向，人脉资源丰富的女人会有更多的成功机遇。

《做个情商高人脉广的聪明女人》从女性的角度出发，分为上下两篇，站在女人的立场教会女人提升情商、拓展人脉。

温柔的笔触，翔实的案例，让女人如同闺蜜聊天般的亲切自然。

上篇阐释情商的内涵，从职场情商、家庭情商等多角度进行解析，告诉女性朋友情商高才会更靠近幸福。

下篇教你用好方法构建人脉、用好性拓宽人脉、用好心态维护人脉，成为大受欢迎的人。

## <<做个情商高人脉广的聪明女人>>

### 作者简介

胡坤，女，畅销书作家，心理学硕士，对女性心理有独特见解。

著有《玩的就是心理：人际关系背后的心理策略》、《做一个有心计懂心理会处世的聪明女人》、《妈妈送给青春期女儿的枕边书》等多部作品。

## &lt;&lt;做个情商高人脉广的聪明女人&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇做情商高的女人 第1章高情商的女人有好命 情商究竟有什么用 情商是女人获得幸福的最重要的动力 拥有高情商的女人更容易成功 高情商的女人能让家庭生活幸福甜蜜 学会用训练来提高情商指数 情商高的女人有把劣势转换为优势的本领 第2章自我认知情商, 了解自己才能提升魅力 心上的负荷要减轻 疼爱自己, 让心旅旅行 自我激励, 苦难是人生常态 做积极的自我暗示, 别让自己活得太累 朝前看, 和往事干杯 快乐地释放自己, 享受每一天 善待自己是快乐的起点 凡事从好处想 不要为小事烦恼 第3章形象礼仪情商, 外貌姣好气质得体 没有丑女人, 只有懒女人 深谙服饰搭配之道, 穿出自己的风格 化个淡妆, 让每天的心情靓丽起来 修炼得体的礼仪, 塑造优雅气质 提前抗老, 不老美女就是你 慢一点儿, 快乐一点儿 美胸杀手, 时刻提防 健康饮食小窍门 第4章快乐情商, 管理情绪享受美妙生活 自信——女人快乐第一步 摆脱情绪化, 用包容之心拯救自己的快乐 让关怀沁入人心, 散发爱的芬芳 少一点儿比较, 体味属于自己的小幸福 有舍才有得, 平淡才是真生活 贪心不足蛇吞象, 豁达睿智好情商 一山还有一山高, 知足常乐活出质量 取舍有道, 丰富生命的智慧 浇灭心中的执念, 拥有纯净的愉悦 第5章逆境情商, 拨开阴霾放飞希望 走出阴霾, 做有勇气的女人 鼓足勇气, 磨难中绽放生机 逆境洗礼, 勇往直前破茧化蝶 学会放弃也是一种美 乐观积极是高情商女人的必备心理 转移注意力, 学会生活的超凡智慧 别害怕, 恐惧不过是纸老虎 把握生活主旋律, 处理意外有能力 不是努力就会成功, 但别轻易放弃 看清逆境, 扬起生命的风帆 第6章职场情商, 女人拥有好人缘和领导力 自信工作, 培养好的开端 好心情为你加分 成为开心果, 好人缘天天有用 坚韧之心成为职场无敌战士 恩威并重, 掌握批评下属的分寸 上司的心思你别猜 亲和力, 必备的沟通态度 换位思考, 彼此关系更加和谐 规避语言忌讳, 处处受人欢迎 第7章婚恋家庭情商, 女人就要温馨蜜意的生活 幸福女人, 心创造 快乐的心态, 快乐的婚姻 志同道合, 稳定一生 自己做主, 筑起温暖的爱巢 智慧地培养老公, 好婚姻的奥秘 调整心态也是一门恋爱绝技 为了爱, 多担待 婚姻不是爱情的坟墓 神秘感是最好的爱情润滑剂 高山流水遇知音, 用欣赏体会爱情 下篇做人脉广的女人 第8章良好性格, 女人走遍天下的必杀绝技 好性格, 好女人 谦逊女人, 四海之内皆朋友 随和女人, 处处都有朋友撑腰 心急吃不了热豆腐, 耐心浇灌最重要 玩转性格, 学会与不同的人相处 包容型性格 玩转性格, 学会与不同的人相处 耿直型性格 玩转性格, 学会与不同的人相处 自信型性格 玩转性格, 学会与不同的人相处 豪爽型性格 第9章女人修炼自我, 才能更好地拓展人脉 做最会说话的女人 恭维讨巧最惹人喜欢 沉默是金, 字斟句酌 恰当做人, 把握时机是智慧 言而有信, 表里一致是品质 退一步说话, 留有余地 谨慎有度, 拿捏说话的分寸 仪态万方, 如何说话是艺术 逻辑思维, 自有妙趣横生的魅力 用心说话, 纷繁中演绎真诚 第10章搭建人脉网的方法 第一印象, 好人缘的开始 沟通交流, 构建友好人际网 女人缘旺法则 建立良好的互动, 事半功倍 成为受欢迎女人的必备智慧 别以为自己了不起 提高热情, 让自己更出色 说服他人, 展现敏锐观察力 提升说话能力, 增加好印象 第11章悉心维护, 让人脉网更加稳固可靠 赠人玫瑰, 手有余香 做自己愿意做的事 重视行动远比语言更实用 退一步风平浪静, 忍一时海阔天空 放宽心, 别拿别人的过失来惩罚自己 推销自己, 善抬身价 成功之道, 适者生存 善借者赢, 实现成功有捷径 凡事有度, 适可而止 参考文献

## <<做个情商高人脉广的聪明女人>>

### 章节摘录

版权页： 心上的负荷要减轻 在现代社会与职场中，越来越多的女人担当了重任，在她们生活空间逐步扩展的同时，所承受的压力也越来越大。

除了事业上的重担，还有一副沉甸甸的家庭重担在等着她们，面对如此现状，女人们难免觉得压力重重，身心疲惫。

女人在面对压力的时候，要能找到缓解压力的途径，同时，懂得消除压力，明确自己生活的重心，让自己过得轻松自在。

工作和生活当然不可能事事如意，难免会遇到你不喜欢的工作，觉得做起来没意思、不热爱、压力大，从而影响情绪。

这时，请不要随便放弃，不妨尝试着换种心态，换种处事形式和思考方法，或许，你会发现一个全新的自己，而改变初衷呢！

“压力”重重之下，女人需要寻找机会来释放自己，减轻沉重的生活和工作的压力，努力在点滴生活中培养自己的乐天派性格，留意周遭各种各样的快乐元素，尽量给自己减压。

你可以在工作和家庭中为自己设定合理的目标及节奏，在一段时间内完成某项工作或使家庭生活达到某种水平，这就值得你欣慰不已了。

周萍从小就是一个文静的女孩。

大学毕业后，她回家做了中学老师，因学生们难以管教，不久，她便不愿意继续从事教育工作了。

正巧，她朋友公司缺一销售助理，周萍就接手了这个新职位。

苦于没有工作经验，又缺乏对工作的兴趣，周萍最初阶段做得非常辛苦，一向自视能力很高的她第一次谈业务就遭到客户的拒绝，被拒后的沮丧让她倍感委屈，压力很大，并打算退却，但不服输的个性还是让周萍坚持下来了。

她先不断调整自己的工作状态，与前辈交流工作经验，改变自己的工作心态，在她坚持不懈的努力下，终于赢得了自己的第一个客户。

有了良好的开始，周萍对以后的工作越发有信心了。

一段时间下来，她发现自己变了，曾经并不善于交际的自己，现在居然能和客户拉家常、闲聊，而且还以特有的亲和力博得许多客户的好评。

当她越来越起劲地做这些事的时候，她明显地感到自己的心态变了，变得主动起来，压力也小了不少，她明白自己已经喜欢上了这份工作。

短短一年后，周萍成了让人刮目相看的销售人才。

周萍一开始也没有做自己喜欢的事情，但她没有怨天尤人，闷闷不乐，而是接受现实，及时调节自己的情绪，让自己尽快融入工作，培养自己对工作的兴趣，为自己减压。

现实中很多女人都无法如愿以偿地从事自己理想的工作，因此，难免会造成心理和情绪上的困扰，感觉压力重重。

由于职场竞争压力的日益加大，女人们在照顾家庭的同时，还想追求上进，能独当一面，不被日新月异发展的社会淘汰，成为一个成功的职业女性。

种种状况下，女人的压力可想而知，如若不能为自己减压，就很容易造成心理疾病。

湘湘是一家外贸公司的职工，最近她工作起来觉得非常紧张，因为她听说了“个别员工可能被辞退，因为公司要压缩开支并整合部门”的传言。

湘湘生怕自己出错，遭到辞退，影响家里的日常生活，为此只能更加努力工作。

公司安排她给客户邮寄资料，她总是担心丢失，本来已经把资料完整地装进信封，但是她仍然反复检查多次，寄出后还担心客户能否收到。

公司安排湘湘通知同事开会时，她本来已经通知全体同事，由于担心忘记通知某一位同事，她有时连续多次通知一位同事，这为她带来不少烦恼，同事们甚至质疑她的工作能力，这更让她觉得压力重重，还出现了失眠、烦躁等症状，对她的正常工作造成相当的影响。

无奈之下，她去看了心理医生，医生告诉她，工作中的焦虑情绪让她压力过大，患上轻微的强迫症。



## <<做个情商高人脉广的聪明女人>>

### 媒体关注与评论

在任何领域，情商的重要性都是智商的两倍；在成功的层面上，情商比智商重要几倍。

——李开复 建立人脉关系就是一个挖井的过程，付出的是一点点汗水，得到的是源源不断的财富。

——哈维·麦凯



## <<做个情商高人脉广的聪明女人>>

### 编辑推荐

《做个情商高人脉广的聪明女人》编辑推荐：聪明的女人会合理利用自己的高情商，让自己的生活过得更加惬意；聪明的女人会精心编排自己的人脉网，让自己的生活处处有贵人相助。

## <<做个情商高人脉广的聪明女人>>

### 名人推荐

在任何领域，情商的重要性都是智商的两倍；在成功的层面上，情商比智商重要几倍。

——李开复 建立人脉关系就是一个挖井的过程，付出的是一点点汗水，得到的是源源不断的财富。

——哈维·麦凯

<<做个情商高人脉广的聪明女人>>

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>