

<<幸福女人的情商修炼>>

图书基本信息

书名：<<幸福女人的情商修炼>>

13位ISBN编号：9787506491686

10位ISBN编号：7506491680

出版时间：2012-12

出版时间：中国纺织出版社

作者：李向峰

页数：263

字数：197000

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>

<<幸福女人的情商修炼>>

前言

情商是人们非常重要的一种能力，是人们整体素质的一种体现。

它可以让人正确地认识自我、管理自我、激励自我，并且可以让人和谐相处，获得良好的人际关系。情商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走向成功和幸福的最为关键的因素之一。

当今社会，女人正越来越多地参与到社会生活的各个方面，而且由于其自身所要承担的多重角色，更使得女人要面临越来越多的压力和挑战。

所以，女人要想取得人生最大的成功和幸福，就要付出百倍于男人的辛劳和努力。

但聪明的女人懂得，成功和幸福不仅取决于个人的谋略才智，在很大程度上，还取决于情商，即正确处理个人情感与别人情感之间关系的能力，也就是自我管理和调节人际关系的能力。

这才是一个人最终成就的真正关键和主宰。

做女人难，做一个高情商的女人更难。

诸多事实已证明，一个女人的情商越高，她能获得的成功和幸福也就越多。

高情商的女人，可能不是最聪明的，可能不是最漂亮的，也可能不是最有钱的，但她首先一定是能正确认知、管理自我，并懂得审时度势、灵活变通的，她总能在各种场合中都做到游刃有余。

高情商的女人，无论在什么样的境况下都能够微笑待人，哪怕是经历再大的困难和挫折，你在她们脸上也从不会看到哪怕一丁点儿的失望、沮丧的表情。

她们就是这样时刻保持着自己对人生、对生活永恒的希望和热情，把自己积极乐观的天性发挥得淋漓尽致。

高情商的女人，总是能很好地掌控自己和他人的情绪，不仅在日常生活中能够做到轻松快乐，即便在竞争激烈的职场中，也同样能够做出很出色的成绩。

只要有她在，浑身魅力的光芒就无人能挡。

高情商的女人，在爱情中时刻保持着清醒理智的头脑，在一个对的时间选一个对的人，谈一场充满甜蜜的恋爱，然后再幸福地携手进入婚姻的殿堂，开始温馨和谐的家庭生活。

即便在这爱情或婚姻的过程中，并不那么顺利，她总是能很好地处理其中的问题，使之得到圆满的解决。

总之，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。

当然，你可能会对拥有高情商的女人产生羡慕或嫉妒，也可能会对自己目前并没有拥有理想的高情商而自卑或郁郁寡欢，其实，情商并不是天生就有的，是可以通过后天有意识地培养、修炼获得的。

本书从自我反省情商、自我管理情商、自我激励情商、处世交际情商、事业职场情商、谈情说爱情商、婚姻家庭情商等几个方面，并结合现实生活中的多个真实案例，多角度、全方位地告诉女人，如何充分挖掘并利用情商的力量，客观地认识自我，拥有良好的人缘，在职场中游刃有余，赢得真正的爱情，维护幸福的婚姻等，从而让女人更好地管理自己的人生资源，更好地把握一生的成功和幸福。

希望通过本书的阅读学习，可以对想要培养、修炼自己成为高情商的女人有所帮助。

编著者 2012年5月

<<幸福女人的情商修炼>>

内容概要

本书从自我反省情商、自我管理情商、自我激励情商、处世交际情商、事业职场情商、谈情说爱情商、婚姻家庭情商等几个方面，并结合现实生活中的案例，多角度、全方位地告诉女人，如何充分挖掘并利用情商的力量，客观地认识自我，拥有良好的人缘，在职场中游刃有余，赢得真正的爱情，维护幸福的婚姻……本书的主旨是让女人更好地管理自己的人生资源，更好地把握成功和幸福。

<<幸福女人的情商修炼>>

作者简介

李向峰，男，河南焦作人，毕业于郑州师范学院，教育学专业学士学位。从事中学教学和研究工作，出版的作品有《每天读点菜根谭》《父母与孩子签订的成长合同》等。

<<幸福女人的情商修炼>>

书籍目录

第一章 情商是感知幸福的一种能力

——情商修炼之情商初探

掀起情商的“盖头”，让我们看看情商的“脸”

“高情商”是女人获取幸福的“秘密武器”

拒做低情商女人，走出低情商行为的常见误区

加强情商修炼，让自己成为幸福的女人

第二章 打造自省的魔镜，正确客观地认知自我

——情商修炼之自我反省

神秘的第六感，往往最能精确体现你真实的心情

保持、接纳并欣赏本真的自我

自省，是认知自我的魔镜

“WHWW”式的自我反问是自我反省的最好方式

正确审视、勇于面对，并积极改善自己的弱点和不足

认清并发挥个人的价值，你就是世上独一无二的风景

第三章 我的情绪我做主，尽情享受惬意的生活

——情商修炼之自我管理

认识情绪晴雨表，并了解自己的情绪特点

幸福生活离不开好情绪，好情绪源于自我管理

做好自己情绪的调节师

不被他人的不良情绪所左右，做一个有主见的自己

定时清除情感垃圾，让心情快乐地成长

快乐心中永驻，幸福将不再遥不可及

换位思考，让心情更加舒畅愉悦

知足常乐，从容面对生活中的不如意

有效控制并合理引导愤怒的情绪

战胜挫折情绪，锻造屡败屡战的魄力

第四章 挖掘生命的潜力，让自我激励创造奇迹

——情商修炼之自我激励

让自我激励成为人生腾飞的美丽翅膀

用积极正面的自我暗示来激励自己

有梦想、有目标，才能飞得更快、更高、更远

跨出自我设限，你会更优秀

拥有自信，坚定自己是最优秀的信念

感谢生命中的每个对手，因为他才成就今天的你

第五章 和睦共处人缘好，生活幸福事业更顺利

——情商修炼之处世交际

建立并维护自己的社交圈

微笑，永恒的魅力武器

赞美，人际交往的润滑剂

倾听，是最好的赞美

幽默，可以有效增加自己的亲和力

学会与陌生人打交道

克服羞怯心理，主动地去与人交往

不情愿就要学会说“不”

批评他人要有艺术

<<幸福女人的情商修炼>>

第六章 游刃职场情商高，为事业腾飞插上翅膀

——情商修炼之事业职场

不可不知的办公室谈话技巧

如何做一个高情商的女上司

高情商的下属如何与上司相处

如何才能与同事和谐相处

工作态度如何决定了个人成就的大小

面对隐私，要管住自己的嘴巴

当职场遭遇办公室恋情

在职场中努力“做到最好”

弄清究竟是工作累还是心累

在工作和生活中寻求平衡

第七章 慧眼选人真心爱，爱情顺利美丽又甜蜜

——情商修炼之谈情说爱

睁开慧眼谈恋爱

不选最优秀的，只选最适合的

不要对自己的男友过度考验

浪漫要服从于现实

莫把男友当作自己的提款机

别被爱蒙蔽了眼睛，把自己轻易交给他

跟“剩女”说“再见”，莫让幸福在岁月中蹉跎

私密情事不与闺蜜说

爱情没有完美，不要觉得嫁谁都后悔

第八章 温馨和谐共幸福，玲珑女人用心经营

——情商修炼之婚姻家庭

幸福的婚姻需要用心去经营

建立“自我支持系统”

信任、忠诚和包容是婚姻幸福的法宝

接受老公的不完美，不要总是试图改变他

以柔克刚，更能赢得婚姻的幸福和美满

爱要适度，做优秀的母亲

家庭的和谐幸福需要搞好婆媳关系

家庭暴力是导致婚姻破裂的开始

<<幸福女人的情商修炼>>

章节摘录

<<幸福女人的情商修炼>>

编辑推荐

《幸福女人的情商修炼》编辑推荐：情商是人们非常重要的一种能力，是人们整体素质的一种体现，它可以让人正确地认识自我、管理自我、激励自我，并且可以让人和谐相处，获得良好的人际关系。

<<幸福女人的情商修炼>>

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>