第一图书网, tushu007.com

<<哈佛情商课全集>>

图书基本信息

书名：<<哈佛情商课全集>>

13位ISBN编号：9787507423952

10位ISBN编号：7507423956

出版时间：2011-4

出版时间：中国城市出版社

作者：徐宪江

页数：258

字数：241000

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

内容概要

结合哈佛大学在情商方面的成功案例，并以诸多寓意深刻的故事，深入浅出地阐述了·情商理论，揭示了哈佛精英成功的秘密，让没上过哈佛的你也能成为哈佛情商的最大受益者。

哈佛大学，一所具有360年建校历史的世界顶级名牌大学，它的影响力举世无双。
ABC著名电视评论员乔·莫里斯曾说道：“一个曾培养了6位美国总统、33名诺贝尔奖金获得者、32位普利策奖获得者、数十家跨国公司总裁的大学，其影响足以支配这个国家……”
哈佛大学之所以高居当今世界大学之巅，是与其杰出的教学方法与辉煌的教育成就分不开的，而其中情商的教育更是首屈一指。
正如哈佛大学教授丹尼尔·戈尔曼所说：“成功=20%的智商+80%，的情商。
”

<<哈佛情商课全集>>

书籍目录

第一章 走进情商的神秘地带
被神话了的智商测试
塞里格曼的“乐观测试”
情商是个什么东西
聪明人≠成功者
致命一跃的背后
一个低智商孩子的故事
思想的神奇魔力
被心理暗示左右的人生
情商瞄准的是命运
微软的情商测试题
情绪周期变化定律
心情、激情、应激表情：情绪究竟有多少种状态
第二章“Who am I?
“自知之明”是好东西
神奇的“WHWW”检测法
跳出躯壳，做自己的旁观者
用自我欣赏找回迷失的自我
你是山羊还是老虎
向“自我心像”求助吧
怀疑自己，你将失去成为苏格拉底的机会
做你自己就好
别人怎么说只能做参考
内省：给心灵照照镜子
有目标才不会让心灵走失
你是你自己的，请做好自己的主宰
第三章 管理自我，驾驭情绪的烈马
情绪与身体的对话
你的幸福正在被情绪化谋杀
情绪化的特征
被苍蝇谋杀的刘易斯
惊恐，让可怕的枪声响起
心浮气躁是钓不到鱼的
穿越令人恐惧的“黑房子”
愤怒是钉子，你是拿锤子的人
你会为两块钱悲伤吗
当忧虑之水滴滴地滴下
别让庸人自扰的小事儿折磨了灵魂
选择好的就是摆脱坏的
给坏情绪一个发泄口
即时调整坏情绪的小方法
第四章 为自己加油喝彩
别把宝藏带进坟墓
自卑与自信的对话
做自己的“皮格马利翁”

欣赏你自己
能站起来就是一种自信
坚信别人的“美丽预言”
……
第五章 破译他人的心理密码
第六章 社交情商，用人际兑换人气
第七章 当情商遭遇情感
第八章“白骨精”的职业情商课
第九章 情商的自我修炼

章节摘录

版权页：黛西后来回忆道：“ 在一夜之间我整个人都改变了。
我开始保持本色，我试着研究我自己的个性、自己的优点，尽我所能去学色彩和服饰知识，尽量以适合我的方式去穿衣服。
主动地去交朋友，我参加了一个社团组织——起先是一个很小的社团——他们让我参加活动，我吓坏了。
可是我每发一次言，就增加了一点勇气。
这些所有的快乐，是我从来没有想到可能得到的。
在教养我自己的孩子时，我也总是把我从痛苦的经验中所学到的结果教给他们：‘ 不管事情怎么样，总要保持本色。
’ ”在这个世界上，每个人都是独一无二的。
因此，我们有理由保持自己的本色。
我们不该再浪费任何一秒钟，去忧虑我们与其他人不同这一点。
应该尽量利用大自然所赋予你的一切。
希腊人佐巴曾经形容自己“ 整个人都是灾难 ”。
其实，我们都是灾难，至少我们的存在直接或间接地导致了某种灾难，只是我们希望自己不是罢了。
我们否认自己所无法接受的部分，无法接受人人都不完美的事实。
回归本我，接受你所有的层面是很重要的，因为它让自己放松一点，多一点同情心，无论这种同情心的受益者是自己还是他人。
当你的行为或感觉没有安全感时，不要假装“ 坚强 ”，你可以承认事实，告诉自己：“ 我感到害怕，这是没有关系的。
” 如果你感到有一点嫉妒、贪心或生气，不要否认或隐藏你的感觉，你可以承认事实，这可以帮助你快一点克服它、超越它。
当你不再把负面的感觉或是应该害怕的事情当做什么了不起的大事，你就不会被它吓着。
当你面对自己的全部时，就不必再假装人生是完美的，或期望它会完美。
相反，你就可以接受自己现在的本来面目。
当你承认自己不完美的那一面时，某件神奇的事就会发生。
随着你看到的负面部分，你也将开始发现正面的你，那个美妙部分可能是你之前没有认可或注意到的。
你会注意到，有时你的行为虽然心存利己，有时你却无私到令人不可思议的地步。
有时候，你虽然会表现出畏缩或没有安全感，但大部分时候你都是勇敢的。
你虽然会紧张，但是也可以放松。
承认自己的全部就好比说：“ 我虽然并不完美，可是我这样子也很好。
” 当负面的特质浮现的时候，你可以从整体的角度来看它。
不要判断或评估你自己，因为你只是人，看看你能不能用和蔼和包容来对待自己。

媒体关注与评论

智商高的人也许事业无成，情商高的人却一定能表现非凡，家庭是培养情商的第一学校，有高情商的父母，才有高情商的孩子。

——哈佛大学教授 丹尼尔·戈尔曼智商（IQ）决定录用，情商（EQ）决定提升。

——美国流行语你能调动情绪，就能调动一切。

——美国前总统 布什在任何领域，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。

——创新工场董事长 李开复在人生成功的公式上，情商素质是占有一定比值的，是绝对不能缺少的一部分。

——新东方董事长 俞敏洪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。

——《情商启蒙》作者 柯云路如果你不懂EQ，从现在起，我们宣布——你落伍了！

——美国《时代周刊》

编辑推荐

《哈佛情商课全集(超值珍藏版)》：成就哈佛精英的秘密成功＝20%的智商+80%的情商

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