第一图书网, tushu007.com

<<情商15课>>

图书基本信息

书名：<<情商15课>>

13位ISBN编号：9787508637235

10位ISBN编号：7508637232

出版时间：2012-12

出版时间：曾莉 中信出版社 (2012-12出版)

作者：曾莉

页数：296

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《情商15课：人生早晚都要补的课》是一本关于情商的书，是作者在情商领域中多年学习、研究和培训工作有效经验的提炼和总结，是世界最先进的情商理论研究成果与中国情商培训实践相结合的产物。

情商知识早知道早受益，情商能力则会让你运用有限的知识去有效应对无限的世界。

现在，情商已经广泛地为人们所了解，人们也知道了情商比智商更重要，但知道情商是一回事，能够正确地理解和有效地运用情商则是另外一回事。

《情商15课：人生早晚都要补的课》这本书作为国内情商研究和培训领域的权威之作，在对情商正本清源的同时，也提出了简单、有效的情商训练方法；不仅说明了情商对于个人成功、幸福的重要性，更站在时代的高度来看待情商对改善当下社会风气的重要性。

作者简介

曾莉，毕业于中国人民大学新闻系，同时拥有美国康奈尔大学MPA和加拿大英属哥伦比亚大学MBA学位，在中外教育领域有着近二十年的管理和专业经验，后师从巴昂博士、凯如索博士和斯坦博士等情商研究权威，取得情商培训的专业资质；曾为GE中国公司、新东方教育集团、香港科技大学、长江商学院和北京101中学等知名企业和教育机构提供情商测评、培训和咨询服务；并两次受邀在世界情商大会上做主题演讲，分享跨文化的实践经验，被视为中国情商领域的领军人物。
作为由教育部和科技部主办的第二届“春晖杯”海外留学人员创新创业大赛一等奖的获得者，曾莉于2008年回国创办了情智东方（北京）公司，致力于将国际最前沿的情商科研成果转化为素质教育和管理培训的本土化产品，同时，作为国内第一家也是目前唯一一家拥有EQ-i情商测评认证授权的专业机构，通过TTT培训体系培养了国内第一批情商测评和培训的专业人员，全面提升了国内情商训练的专业水平，使情智东方成为了中国情商培训的领航者。

<<情商15课>>

书籍目录

推荐序1人生的第三维修炼 推荐序2一本好书带来的人生幸运 自序 第1部分正本清源说“ 情商 ” 第1章“ 智力第一 ”时代的终结者 人生元技能 情商催生《哈利 · 波》 成功=IQ+2EQ+X 智力之外的一种智能 情商与智商 情商与个性 情商与道德 情商15课 第2章改变命运的“ 导航仪 ” “ 情商的15项显效 情商高的表现 高智商低情商 情商低的表现 与角色和任务相匹配 华人首富的情商推手 第2部分如何掌控情绪，如何让情绪为我所用 第3章亦敌亦友的情绪 人之七情 情绪从何而来 存在即合理 没有坏情绪 只有用不好的情绪 第4章：我的情绪我做主 情绪好坏，都是自找的 破坏性vs.建设性 管理情绪，而不是压抑 逆来顺受，变废为宝 学习应对 第5章要让情绪为己用“ 情商“ 发电机 ” 情绪坐标 用好自己的情绪 用好别人的情绪 挖出情绪绊脚石 该换挡时就换挡 第3部分 情商的惊人力量 第6章优化组织绩效 情商=柔性管理带来的生产力 情商=掌控人心的领导力 情商=既动脑又用心的决策力 情商=敢为天下先的创新力 第7章优化个人效能 情商=听得懂、会说话的沟通力 情商=不用扬鞭自奋蹄的自驱力 情商=该出手就出手的行动力 情商=逆来可以顺受的抗挫力 情商=在知识中成长的学习力 情商15课 第8章优化生活幸福 情商=顺人又不失己的和谐力 情商=命已定运可转的幸福力 情商=野火烧不尽的生命力 第4部分 情商修炼“ 八字诀 ” 第9章自察 乔布斯的“ 情商一招鲜 ” 是什么让自己一点就着？
什么时候脑子会进水？
听身体说什么 第10章正念 曹操的“ 不畏浮云遮望眼 ” 一念天堂，一念地狱 世上本无事，庸人自扰之 ABCD正念法 第11章通情 刘备是“ 情胜 ” 情不通，话难听 要想事儿顺，先得气儿顺 积极情感优先 通情七要 第12章顺耳 柳传志的好话和铁腕 忠言何须要逆耳 委曲未必能求全 该说“ 不 ”时得说“ 不 ” XYZ抱怨法 第5部分 从知道到做到 第13章改变的心理学原理 一只看不见的手 与不良情感习惯做斗争 多巴胺：积习难改的原因 脑弹性：积习可改的希望 BNDF：改变的催化剂 第14章做自己的情商教练 自我优化5步法 个性有异，方法不同 行为修正DIY 后记当情商遇到儒释道 附录情商测评DIY

章节摘录

版权页： 插图： 第四类是管理变化以及由变化引起的情绪情感的能力，适应并解决个人以及人际关系问题的能力。
第五类是保持积极心态并自我激励的能力。
我回国之初，有一次见到教育部的一位老同事，谈及情商培训时，他笑起来：“我们都需要提高情商啊！
不过，要是人人都给培训成了情圣，也会有问题。
”像这样把情商等同于谈恋爱的技巧，是对情商最常见的一种理解。
或许，谈情说爱是对情商最直接的考验，但显然，情商的功用远不止于此。
写下这些字时，北京刚刚遭遇一次强暴雨，开车的、乘车的都被堵在路上。
困在车上的若干小时里，有人大骂鬼天气，有人下车淋透雨，有人怨政府，有人叫外卖，有人惊呼2012到来了，有人困在车里正好谈恋爱……谁都得等路通了才能回家。
是怒骂愁烦，还是淡然处之，不同的应对，却决定了一段生命时光的质量高下。
而情商，能够帮助我们有效地应对生活中发生的各种情形，特别是种种的不如意，让情绪为你所用，而不是跟你捣乱。
鉴于情绪跟每个人都是与生俱来、如影相随的，我把情商称为“人生元技能”，即取其开端、首要、根本、无所不在之意。
情商催生《哈利·波特》1983年夏天，18岁的英国姑娘乔安妮进入了离家不远的埃克塞特大学。
她的第一志愿专业是英国文学，因为她一直深信，自己唯一想做的事情，就是写小说。
但她从未上过大学的父母坚持认为，她过度的想象力是一个令人瞠目的怪癖，根本不足以让她支付住房抵押贷款或是取得足够的养老金。
乔安妮在自己的雄心和父母的期望之间作了些许妥协，她改学法语，但同时又背着父母报名学习了古典文学。
1987年，大学毕业初入职场的乔安妮辗转于伦敦的办公楼，从事着她毫无兴趣的文秘工作。
每到午餐时间，她不像其他同事那样结伴就餐，而是独自去咖啡馆等安静场所，专心致志地写小说。
1990年6月的一个周末，乔安妮探望住在曼彻斯特的男友后，坐上返回伦敦的火车。
火车晚点了，乔安妮百无聊赖地盯着窗外的牛群。
这时，一个形象突然出现在她的脑海里：一个11岁的小男孩，一副圆眼镜后面是一双绿色的眼睛，头上顶着凌乱的黑发。
那天晚上，乔安妮开始在一个小本子上写起来。
到了1995年，她已经写了9万多字。
1997年6月26日，《哈利·波特与魔法石》在英国正式出版，乔安妮从此成为哈利·波特之母J·K·罗琳。
随后在全球刮起的哈利·波特旋风，使罗琳成为第一个收入超过10亿美元的作家，并带动了一个2000亿美元的产业链，其身家甚至超过英国女王。
这是一个灰姑娘般的童话。
但从灵感突现到一朝成名，罗琳其实经历了整整7年的破茧化蝶过程。
让我们来看看这7年时间里都发生了什么。
罗琳的母亲重病缠身，这一直是鞭策她写作的重要因素之一。
可1990年年底母亲去世了，不久后，她的公寓又遭抢劫，母亲留给她的所有纪念品都被一扫而空，年仅25岁的罗琳深受打击——如果这时，罗琳如台湾歌星陈淑桦一样，自闭在丧母之痛中，也便没有了《哈利·波特》。

后记

媒体关注与评论

情商对谁都重要，但未必谁都有自觉，情商对于和人打交道的职业似乎尤为重要，更需通过学习达到自觉。
《情商15课》就是一本很好的自学教材。
——CCTV著名主持人 敬一丹　《情商15课》既有理论素养，又与实践相结合，是提高情商、提升人生质量、适合所有人阅读的一本好书。
——中共中央党校教授 刘德喜　曾莉作为教育部春晖杯获奖的海归高层次人才，是国外情商理论“中国化”最杰出的代表，她的这本书是更新教育理念、培养情商素质的必读之作。
——白章德 教育部（中国）留学服务中心主任　很多人都在谈情商，但少有人能谈到点子上。
很多人都在谈情商，但却少有人能谈到点子上。
《情商15课》是一本既适合学校学生和家长，也适合企业白领和管理者阅读的书。
阅读完这本书，你会发现，了解情商、提高情商也并不是一件难不可攀的事情。
——杨大明 财新传媒副总编辑、《中国改革》杂志总编

编辑推荐

《情商15课:人生早晚都要补的课》由中央电视台著名主持人敬一丹、刘建宏倾力推荐！
萃取中国情商教育权威专家的多年培训经验，升学、求职、晋升、创业、择偶、亲子……人生的每一步都是情商考试，认真上完这15课，你的人生才会完满，职场中的你、正在求学的你、恋爱中的你、为人父母的你、作为领导的你……记住，此书必读！

名人推荐

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