

<<情商心理学测试>>

图书基本信息

书名：<<情商心理学测试>>

13位ISBN编号：9787509005996

10位ISBN编号：750900599X

出版时间：1970-1

出版时间：当代世界

作者：张笑恒

页数：258

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>

<<情商心理学测试>>

前言

生活中，我们会注意到一些奇怪的现象，比如他是大学毕业，你也是大学毕业，甚至你是硕士或者博士，但为什么你在事业上感觉不到成功，甚至是在生活上也不成功，而他却风生水起，一帆风顺呢？其实，成功与不成功，除了智商，还有一个更为关键的参照元素——情商。

情商，又称情绪智力，主要是指人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质，是衡量人非智力能力的重要指标。

有人总结出这样一个公式：成功=20%智商+80%情商。

如果你工作时环顾四周，你会发现有一些人尽管在传统的智商测试中表现得很突出，但他们却被一些智商比他们低的人领导着。

为什么呢？

就是因为这些领导者拥有“聪明人”所缺乏的高情商。

可见，情商是决定个人成功和幸福最关键的因素。

拥有高情商的人，才能正确地评价自己，保持人格的独立，并让自己的理想切合实际；才能适度控制自己的情绪，保持良好的人际关系，在符合团队要求的前提下最大限度地发挥个性。

才能习惯于发现完美的生活，接受自己，接受别人，接受现实；才能宽以待人，善于学习他人的长处，拥抱生命的所有时候，利用它们使自己获得更多。

只有拥有了高情商，懂得着眼于未来而活在当下，学会解放精神，放下情感包袱，才能创造激情和财富。

所以，培养和运用我们的情商，才是我们在事业中制胜、生活中获得快乐的法宝。

本书从自省情商、情绪情商、交际情商、工作情商、领导情商、恋爱情商、家庭情商、心态情商等几个方面出发，通过深入浅出的剖析与富有权威的测试，多角度、全方位地让大家客观地认识自我，发掘潜能，赢得爱情、家庭、人脉、事业、健康的大丰收，从而顺利地实现人生价值，轻松地坐享幸福和成功。

<<情商心理学测试>>

内容概要

《情商心理学测试》从自省情商、情绪情商、交际情商、工作情商、领导情商、恋爱情商、家庭情商、心态情商等几个方面出发，通过深入浅出的剖析与富有权威的测试，多角度、全方位地让大家客观地认识自我，发掘潜能，赢得爱情、家庭、人脉、事业、健康的大丰收，从而顺利地实现人生价值，轻松地坐享幸福和成功。

<<情商心理学测试>>

书籍目录

第一章 自省与情商——正确客观地认识自我1. 自我认识,从认识自己的性格开始测试:你的性格是内向型还是外向型2. 不敢直面自己,就等于自欺欺人测试:你有什么要不得的缺点3. 保持真我,别为了取悦别人而抹杀个性测试:你能接纳并保持自我吗4. 相信自己也是“可以发光的金子”测试:你对自己有信心吗5. 清楚自己的兴趣和优势所在测试:你的兴趣和优势在哪里6. 把深藏体内的“原油”开发出来测试:测测你的潜能会在多久之后爆发呢7. 想要怎么做,自己做决定测试:看看你的自主性如何

第二章 情绪与情商——控制自己情绪的能力1. 切勿让自己成为情绪的奴隶测试:你是否经常情绪失控2. 即使对方发火,你也不必怒气冲冲测试:你是否能做到心平气和3. 容人之短,别钟情于指责游戏测试:你总是带有敌对情绪吗4. 把嫉妒控制在适度的范围测试:测测你的嫉妒情绪5. 控制情绪,跟生气说“byebye”测试:你是容易生气的人吗6. 如何缓解焦虑情绪测试:你有焦虑情绪吗7. 摆脱抑郁,让阳光洒进心灵测试:测量忧郁及其程度8. 不靠心情好坏来做事测试:你的自制力如何9. 告别完美主义,消除精神压力测试:你的精神压力指数有多高

第三章 创业与情商——成功创业体现一个人的真正价值1. 什么样的人适合创业测试:你具备创业者的素质吗2. 必须具备超乎寻常的预见能力测试:你的赚钱能力有多强3. 畏首畏尾是创业的大忌测试:你有冒险精神吗4. 创业,要有当机立断的魄力测试:你是一个行事果断的人吗5. 慎重选择合伙人很关键。测试:你能善于寻找合伙人吗6. “借鸡生蛋”最高明测试:你善于利用创业机会吗7. 对周围形势变化保持较高的敏感度测试:你的危机意识有多强

第四章 交际与情商——迈向成功之路的人脉金矿1. 你的形象设计价值百万测试:你留给人的第一印象如何2. 来点幽默,让大家一起笑测试:你是富有幽默感的人吗3. 用你的亲和力去感染别人测试:你知道自己在与人交往中的亲和力如何吗4. 谦虚一点,让别人表现的比你优越测试:你是好强固执还是谦虚顺从的人5. 以诚待人,别人才会真诚待你测试:你是个多疑的人吗6. 赞美是取悦别人的最好方式测试:你取悦他人的能力如何7. 学会与难相处的人相处测试:你的受欢迎指数有多高8. 积极主动地结交新朋友测试:你是经营人脉的高手吗

第五章 工作与情商——游刃于职场的终身利器1. 好工作并不一定是专业对口的测试:你所适合的职业类型2. 没有工作经验如何打动主考官测试:你的求职能力如何3. 合作才能共赢测试:你是办公室孤儿吗4. 转换角度,站在上司的立场想问题测试:你和上司是敌人吗5. 别让自己成为“穷忙族”测试:你的成就如何6. 如果你不快乐,那不是工作的错测试:你对压力的承受能力如何7. 别让自己成为职场“鸡肋”测试:你具备竞争素质吗8. 职场新人不要为了“跳槽”而“跳槽”测试:你对目前的工作满意吗

第六章 领导与情商——激发潜能创造高效组织1. 放下你的“官架子”测试:你是在员工心中有亲和力的上司吗2. “因人施管”,才能人尽其才测试:你的管理能力如何3. 正人先正己,员工才能信服你测试:你的领导能力如何4. 因小事而知大节测试:你的识人能力怎么样5. 别让豹子去捉老鼠测试:你的用人能力如何6. 沟通时,用下属听得懂的语言测试:你是善于沟通的管理者吗7. 好钢用在刀刃上,说服说在“点子”上测试:你是否具有说服力8. 集思广益有助于正确决策测试:你的决策力如何

第七章 恋爱与情商——收获最甜美的爱情硕果1. 不轻易把爱说出口测试:你是一个有责任感的人吗2. 要娶就取个“帮夫女”测试:你的帮夫运如何3. 要嫁就嫁个“旺妻男”测试:你是一个好丈夫吗4. 别把依赖当爱情测试:你是否真的爱他\她5. 爱人,没有最好的,只有最合适的测试:你适合与什么样的人共度一生6. 找一个爱你的人更容易感到幸福测试:你现在的爱情能让你幸福多久7. 善解人意的女人更能赢得男人的心测试:你是个善解人意的女人吗8. 别让厌倦毁掉爱情测试:恋人眼中的你是否具有新鲜感9. 失恋不哭,分手快乐测试:你要多久才能走出失恋的痛苦

第八章 家庭与情商——营造和谐家庭的黄金法则1. 家是需要你付出爱的地方测试:你的家庭是否美满2. 女人要学会在小事上妥协测试:你的婚姻关系如何3. 忠诚和信任是链接感情的纽带测试:你对爱人足够信任吗4. 用欣赏和赞美打造称心如意的好男人测试:你对自己的丈夫欣赏吗5. 让性爱成为夫妻关系的粘合剂测试:你的性诱惑指数有多高6. 别漠视了亲情测试:你对你的父母怎么样7. 像对待母亲一样对待婆婆测试:你和婆婆的关系如何8. 给孩子足够自由的爱测试:你是高情商的父母吗

第九章 心态与情商——良好心态决定生活质量1. 懂得知足的人最容易快乐测试:你是一个知足的人吗2. 欲望越多,幸福越少测试:你对金钱的欲望有多大3. 别被虚荣的生活弄得疲惫不堪测试:你虚荣吗4. 挣脱自卑的“牢笼”测试:你是一个自卑的人吗5. 不要让自己活在烦恼里测试:你是乐观的人

<<情商心理学测试>>

吗6．世界上没有百分之百的公平测试：你是一个爱计较的人吗7．做一个永不绝望的人测试：你是自暴自弃的人吗8．有些事无法挽回，就让它成为过去测试：你是沉湎于过去的人吗9．宽容别人，就当是为了自己测试：你是一个宽容的人吗10．学会感恩，让你幸福一生测试：你是懂得感恩的人吗

<<情商心理学测试>>

章节摘录

<<情商心理学测试>>

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>