

<<哈佛公开课>>

图书基本信息

书名：<<哈佛公开课>>

13位ISBN编号：9787514204858

10位ISBN编号：7514204857

出版时间：2012-6

出版时间：印刷工业出版社

作者：弓健

页数：187

字数：90000

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>

<<哈佛公开课>>

前言

情商是近年来心理学家提出的与智商相对应的概念，主要是指人在情绪、情感、意志、耐受挫折能力等方面的品质。

科学隶认为，我们每个人都有两个大脑——感性的大脑和理性的大脑，两种智力——智商和情商。我们思考问题、制定决策、采取行动时，智商和情商在同时发挥作用，缺一不可。

情商对人的生活和命运影响极大。

研究表明，情绪是人类做出某种行为的深层驱动力。

积极的情绪能够引导我们乐观地对生活进行探索和思考，而消极的情绪则会起到阻碍作用。

换言之，商情商曲人更容易充满自信、热情洋溢地面对工作和生活，胜不骄，败不馁，从而更容易取得成功。

情商并不是与生俱来的，因此可以靠后天习得。

情商是一种能力，也是一种技巧，因此有规律可循，能够熟练掌握。

只要我们多点磨练，多点情感投资，就能够像“情商高手”一样，营造一个有利于自己生存的宽橙环境，在工作和生活中游刃有余。

<<哈佛公开课>>

内容概要

哈佛大学对历届毕业生一生成就的抽样调查研究表明，促使一个人成功的各种要素中，智商作用只占20%，情商作用却占80%。

由此可见，情商才是决定一个人未来成就和人生高度的真正主宰。

无论是谈恋爱、处理人际关系，还是主宰个人命运，高情商的人在人生各个领域都占尽优势。

<<哈佛公开课>>

作者简介

弓健，喜欢舞文弄墨、附庸风雅的85后一枚。
爱看小众书刊，却非文艺青年；爱潜于故纸堆，却非学术青年。
对文化传播类工作有天然的爱，宽容地对待别人的批评与指责。
经常纠结于美食与减肥之间，也觉得大脑总是空空荡荡，需要更多的精神食粮。

<<哈佛公开课>>

书籍目录

破译EQ密码

EQ是什么

聪明的“傻子”：智商与情商

情绪失控：生命不能承受之重

谁动了我的“软糖”

向情商盲说“不”

斯芬克斯之谜：认识自己有多难

德尔斐的神谕与斯芬克斯的谜题

做一个内心旁观者

自省，看清魔镜中的自己

小心巴奴姆效应

情绪周期，男女有别

红黄绿：掌控情绪的开关

给负面情绪一个正当的出口

制伏愤怒的魔鬼

战胜恐惧的阴魂

冲动的代价

摆脱忧虑就乐活

不抱怨的人生

上帝给的宝贝叫不幸

人生并不完美

赢在激励，做最好的自己

积极的心理暗示，成就美好人生

梦想的价值

信念激发潜能

勇气征服一切

有一种幸福叫珍惜

快乐其实很简单

乐观者总是命运的宠儿

行动改变命运

情商测试：国际标准情商测试题

<<哈佛公开课>>

章节摘录

版权页：插图：美国历史上颇负盛名的总统罗斯福，小时候有很多缺点。他胆子小，脸上总带着一副受到了惊吓的表情，背诵时双腿发抖，嘴唇颤动，回答问题时含糊不清。然而他在求学路上毫不气馁，凭借自己的努力考入了著名的哈佛大学。在大学里，他没有取得特别出色的成绩，却慢慢克服了自己的缺点，为进入政界打下了基础。1921年，罗斯福患上了脊髓灰质炎，高烧、剧痛始终伴随着他，最可怕的是终身丧失行走能力的威胁。

这时，罗斯福只有39岁，事业刚起步不久，是美国政坛上的一颗新星。这个打击看上去似乎要断送他的政治生涯和未来。然而，罗斯福坚持不懈地进行康复训练，尝试着逐渐恢复站立和行走的能力。他总是面带微笑，还常常给周围的人讲笑话。他用来疗养的佐治亚温泉被称为“笑声震天的地方”。7年后，罗斯福未能恢复健康，却坐着轮椅再次走上政坛。1932年，在严重经济危机的打击下，美国经济濒临崩溃。罗斯福以“新政”为口号，竞选美国总统。他的残疾成为政敌们攻击的对象，然而他却用诚恳的演讲把劣势转化为优势，赢得了众多选民的支持。

最后，罗斯福击败胡佛，成为美国第32任总统。1933年，罗斯福摇着轮椅登上总统宝座。这时，美国已经被经济危机冲击了将近三年，失业、破产、倒闭等现象随处可见。罗斯福展现出了极强的个人魅力和压倒一切的自信。

编辑推荐

《哈佛公开课:情商决定高度》告诉我们：情商是近年来心理学家提出的与智商相对应的概念，主要是指人在情绪、情感、意志、耐受挫折能力等方面的品质。

科学隶认为，我们每个人都有两个大脑——感性的大脑和理性的大脑，两种智力——智商和情商。我们思考问题、制定决策、采取行动时，智商和情商在同时发挥作用，缺一不可。

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>