第一图书网, tushu007.com

<<情商>>

图书基本信息

书名：<<情商>>

13位ISBN编号：9787538868050

10位ISBN编号：7538868054

出版时间：2012-1

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：刘娟

页数：228

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

前言

当今社会，女人不仅要承担来自家庭的压力，还要面对来自公司同事和其他对手的竞争和挑战，可谓是异常辛苦。
女人要想过得比别人幸福快乐，就需要付出比男人更多的汗水。
但是，聪明的女人从来不需要硬拼，因为她们知道，女人要想过得快乐、幸福，不仅要打智商仗，更要打情商仗。
　所谓情商，其实是一种了解和控制自身，进而控制他人情感情绪的方式。
简单地说，情商就是与自我、与他人相处的能力。
以前，人们一直认为影响一个人成功的因素主要取决于他的智力因素，如今心理学家们普遍认为，促使一个人成功的要素中，智商作用只占20%，而情商作用却占80%。
可见，情商才是人生成就的真正主宰，也是影响女人一生的关键所在。
　拥有高情商的女人，可能不是最聪明的，也可能不是最漂亮的，但她们却懂得审时度势、灵活变通，融洽的人际关系就是最好的证明。
　拥有高情商的女人，懂得“在其位谋其政”的道理。
不管情绪如何，她们总能出色地完成自己的工作。
也许她成绩平平，能力也平平，但就是能得到上司得器重、同事地欢迎。
别怀疑，高情商的女人就是有这样的魅力。
　拥有高情商的女人，总是能够微笑待人，也能得到别人微笑的回报。
无论经历多大的困难与挫折，在她们脸上你从不会看到失望沮丧的表情。
她们把挫折当作上天赐予的最好礼物，给予它最积极的评论，并想尽一切办法去解决。
　拥有高情商的女人，也会有一个幸福美满的家庭。
在与爱人“爆发战争”的时候，她从不大吵大闹，而是艺术地处理冲突。
有时候也会用温情与恰到好处的嫉妒表达对爱人的重视。
总之，她会用自己的高情商将自己的小家打点的温馨又和谐。
　可见，无论是在人际关系，还是夫妻关系，又或者家庭关系中，高情商的女人比那些低情商的女人更容易获得幸福。
只要你手握“情商”这根魔棒，幸福、快乐就会永远围绕在你身边。
　本书从自省、情绪自制、快乐、自信、人际、职场、家庭等方面，多角度、全方位地告诉女人如何利用情商的力量更好地驾驭自己的情感，把握自己的命运，成就美好未来。
　最后，衷心地希望本书能帮助你踏上幸福完美的人生之巅。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

情商是女人重要的生存能力和技巧，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的最为关键的因素之一。
诸多事实证明，一个女人的情商越高，她能获得的幸福也就越多。
情商是女人好命一生的积极推动力，女人的情商越高，社交能力越强。
人际关系越融洽，命就越好，收获的幸福感也越强。
《情商(影响女人一生的社交圈)》从女人的命运情商、婚恋情商、社交情商、情绪情商、幸福情商、快乐情商、职场情商等多个方面，结合现实生活中成功女性和幸福女。
陛的真实故事，多角度、全方位地告诉女人，如何利用情商的力量。
客观地认识自我，发掘潜能。
赢得爱情、家庭、人脉、事业、健康的丰收，从而让女人更好的管理自己的人生资源。
更好地把握一生的幸福。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第1章　揭开情商的神秘面纱——情商对女人为何如此重要
　为你揭开情商的神秘面纱
　情商是决定女人幸福的关键因素
　幸运之神永远垂青那些高情商女人
　低情商女人常见的性格特征
　女人情商的高低，影Ⅱ向成就的大小
　让自己成为一个高情商的女人
第2章　人贵有自知之名——认识自我，人人都有属于自己的芳香
　保持本色，接受真实的自己
　神秘的第六感，你心情最精确的表现
　良好的沟通，首先从了解自己开始
　自我心像助你正确地认识自己
　自省，认识自我的一面魔镜
　想要认识自己，就问问你的“ WHWW ”
　知人者智，自知者明
　认清个人价值，你就是独一无二的风景
第3章　左右自己的情绪——要做情绪的主人，不做情绪的奴隶
　情绪化是女人幸福的杀手
　情绪自制，女人不一样的魅力
　通过控制情绪来改变生活
　建设性地引导愤怒的情绪
　面对羞辱，需要一种冷静沉着的心态
　与其责怪他人，不如控制自己
　克服恐惧，别让它扰乱你的生活
　别让小忧虑困住你前进的步伐
　有了豁达，才有了快乐平安的心境
　女人要学会为自己的心灵松绑
第4章　快乐的感觉多一点——心中充满阳光，生活才会对你微笑
　丢掉负面情绪，从不快乐中解脱出来
　面对生活，选择一种快乐的心境
　积极的心态会让女人的岁月生辉
　嫉妒，就是拿别人的优点折磨自己
　不为打翻的牛奶哭泣，尽快把它遗忘
　快乐的方法有很多，只要你肯做
　学会宽容，就容易获得快乐
第5章　身处逆境心坦然——面对困难，始终相信方法总比问题多
　磨难是上天赐予的最好礼物
　逆境中的情商造就卓越的人生
　面对挫折，绝不轻言放弃
　逆境，让女人发现自己的潜能
　将失败写在背面，抱着希望去做事
　任何成功都是从失败中走过来的
　只要你愿意，绝处也能逢生
　跨越逆境，改写自己的命运
第6章　自信才会更美丽——肯定自己的价值，你并不是“ 丑小鸭 ”

自信是女人成功的力量
没人为你鼓掌，起码你还能为自己喝彩
自我欣赏，别在自卑中迷失自己
自己找准定位，别让他人的标准左右你
自信地面对生活中的各种挑战
第7章　挖掘未知的“小宇宙"——潜力无限，相信自己也能创造奇迹
自我激励是生命中一双美丽的翅膀
每一个人都是一座等待开发的宝藏
只要你想，你随时都可以改变自己
让梦想的力量激发你最大的潜能
以积极的自我暗示武装自己
感谢对手，是他让你变得更强大
你是老虎而非山羊，别给自我设限
超越自我，生活中学会自我激励
第8章　和睦共处好人缘——与人交往，有魅力自然就有影响力
微笑，成就女人美好的人生
真诚的赞美，收获意想不到的效果
幽默，高情商女人的生活智慧
获得之前，请先学会给予
常怀感恩的心，记住别人的好处
对他人感兴趣，让对方感受到重要性
准确叫出对方的名字就是最好的赞美
观点再不同，也别做无谓的争论
善于倾听的女人最美丽
与人交往，首先要尊重别人
第9章　开心工作每一天——运筹帷幄，高情商就是你职场的加油站
培养你的会场情商，做个职场达人
放下架子，做个平易近人的女上司
高情商下属能与不同的上司搞好关系
与同事和谐相处，谦逊多礼是必备的风范
功劳是大家的，学会大方地分享
地位平等，别带着有色眼镜看人
尊重同事的隐私，不要轻易去碰触
管好自己的嘴巴，嘴巴大麻烦大
学会和讨厌的同事在一起工作
与男性上司相处，注意保持最佳距离
第10章　欢声笑语一家亲——温馨和谐，用爱营造一个幸福的家
家里家外，都要给自己的男人留些面子
撒撒娇，会让丈夫觉得你更有女人味
在吵架中学会让夫妻之间的感情升温
男人都有个性，别拿你的标；隹去改造他
礼让三分，就能轻松搞定婆媳关系
人无完人，不要过分苛责你的爱人
高情商女人不做爱唠叨的妻子
婚前睁大眼，婚后闭只眼
再亲密的两个人，也需要自由的空间
相互信任，才能让婚姻更持久

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页： 为你揭开情商的神秘面纱 现实生活中，很多女人貌美如花、成绩优异，但是成就却不及别人，生活也不尽如人意；而有些女人，虽然相貌平平、成绩平平，却在婚姻、事业上取得了双丰收。
为此，很多女人都万分沮丧，条件、成绩都如此优秀，为什么却还是没有幸福的生活呢？
你之所以发出如此大的感慨，是因为你还不知道情商在这其中起着重要作用。
对于女人来讲，情商是什么？
情商又称情绪智力，是近年来心理学家们提出的与智力和智商相对应的概念。
情商是现代女性必备的一种生存能力，更是闯荡社会的一种理解力、感知力和创造力。
追根溯源，“情商”一词是由美国的心理学家比德·拉勒维和约翰·麦耶在1990年正式提出的。
他们认为：所谓情商就是情绪智力，包括个人的恒心、毅力、忍耐力、直觉、抗挫力、合作精神等方面的内容，情商与人的心理素质密切相关，它是一个人感受、理解、控制、运用自己以及他人情绪的一种情感能力。
到了1995年，美国《纽约时报》专栏作家丹尼尔·戈尔曼出版了《情感智商》一书，把情感智商这一研究新成果介绍给大众，该书迅速成为世界性的畅销书。
一时间，“情感智商”这一概念在世界各地得到广泛的宣传。
戈尔曼在他的书中明确指出，情商不是天生的，而是由下列3种可以学习的能力组成：了解自己情绪的能力：在任何时候都能察觉到自己的情绪，并且能分析出产生此种情绪的原因；控制自己情绪的能力：能够安抚自己的焦虑、畏惧以及忧郁等情绪，并能很好地控制刺激情绪的根源；激励自己的能力：能够及时调整自己的情绪，使自己朝着一定的目标前进。
随着人们对情商的关注程度越来越高，参与到情商研究中的人也随之增多，情商的内涵也更加丰富，它不仅局限于对情绪的认识和把控，也包括对自我的认识、分析，对情感的驾驭等。
心理学家总结说，‘情商水平高的女人具有如下特点：第一、妥善管理情绪 人人都有情绪，情绪随着境遇做相应的波动，是正常又合乎人性的。
但若情绪太极端化或长时间持续的僵化，而你又不能掌握调节情绪的方式，便很容易被情绪所困扰。
情绪化的人，不但事业不能成功，连正常的生活和工作也可能受影响。
高情商者都善于控制自己的情绪，能抑制感情的冲动，克制急切的欲望，及时化解和排除不良情绪，使自己始终保持良好的心境。
举个例子，一个人遭受了失恋的打击，假如她情商较高，那么她就会选择理智的方式，调控自己的情绪，使自己尽快走出悲伤，恢复常态。
而一个低情商的人则会可能想不开，冲动之下也许就会做出什么极端的事情来。
第二、正确认识自我 一个人总有某些连自己也看不清楚的个性上的盲点，高情商者常常自我反省，从不同的角度了解、认识自己，客观地评价自己。
因此，这样的人从不张狂自傲，一般都能与周围的人融洽相处。
一个情商高的女人，会很清醒地看到自己的优点和缺点，既不会因为自己外表漂亮而自傲，也不会因为自己在某方面不如人而自卑。
第三、自动自发 高情商者做一切事情的动力来自于内部，有很强的自觉性、主动性。
决定做一件事后，不完成是不肯罢休的。
做任何事情，都动机明确、兴趣强烈、独立积极、不甘落后，而且有勇气，自信心强。
所以，一个情商高的女人懂得自动自发，自动做事、自动学习、自动工作，因此，就算她的智商不比别人高，但也一定能做出成绩。

编辑推荐

《情商:影响女人一生的社交圈》编辑推荐：为什么拥有同样美丽的容颜。
她神采飞扬，她却精神委顿？
为什么在同一个职场环境中，她如鱼得水，她却处处受挫？
为什么拥有同样优秀的丈夫，她幸福美满，她却牢骚满腹？
为什么面对同样的生活困境，她充满勇气，她却怨无尤人？
为什么拥有同样的学历和智商，她平步青云，她却原地举动？
从自省、情绪自制、快乐、自信、人际、职场、家庭等方面，多角度、全方位地告诉女人如何利用情商的力量更好地驾驭自己的情感，把握自己的命运，成就美好未来。

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