

<<哈佛逆商课>>

图书基本信息

书名：<<哈佛逆商课>>

13位ISBN编号：9787543070110

10位ISBN编号：7543070111

出版时间：2012-9

出版时间：武汉出版社

作者：张笑恒

页数：233

字数：300000

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>

<<哈佛逆商课>>

内容概要

“AQ”，是英文“Adversity Quotient”的缩写，寓意为“逆商”。

它是表示挫折承受力的指标，反映的是人们面对逆境和挫折时的心理状态和应变能力。

一个人的成功必须具备高智商、高情商和高逆商三个因素，在智商和情商都跟别人相差不大的情况下，逆商将起决定性的作用。

本书以逆商创始人保罗·斯托茨教授理论为基础，融汇历届哈佛大学精英的成功心得，总结出当今世界上逆商最新研究成果。

详细阐述人们遇到各种困境、失败和挫折时的3大心理要素；4个容易坠入的情绪陷阱；突破逆境5大技巧，让你只需12堂课36天训练即可脱颖而出，拥有可比肩哈佛精英的超强逆商。

本书同时也是职场人士、企业决策者、教育工作者、父母、学生等不可或缺的人生读本。

<<哈佛逆商课>>

作者简介

张笑恒，著名畅销书作家，成功学讲师，作品畅销大陆、港澳台地区，足迹遍及全世界。代表作有：《30岁后你拿什么养活自己》、《北大哲学课》《哈佛幸福课》。

<<哈佛逆商课>>

书籍目录

第一课 AQ指数，强大的不是外表而是内心

- 1.什么是逆商
- 2.逆商，不是巨大的灾难才能体现或者需要
- 3.了解逆境的三个层次
- 4.衡量逆商的指标
- 5.为什么人们的心理承受力越来越弱
- 6.为什么逆商高的人更容易成功
- 7.逆商，让成功者更成功的能量
- 8.逆境面前，不同逆商不同表现
- 9.逆商指数高的人才是真正的强者

第二课 不是逆境害了你，而是受害者心理害了你

- 1.你是胡萝卜、鸡蛋还是咖啡豆
- 2.不要抱怨命运，命运根本不知道你是谁
- 3.关于你的境遇，只会越抱怨越糟糕
- 4.别再做梦了，世界上本没有绝对的公平
- 5.你的出身早在你还是细胞时就已注定，就别赌气了
- 6.这个世界上，不幸的人不只你一个
- 7.身体不健全，因为你是上帝咬过一口的苹果
- 8.与其跪着乞求别人的怜悯，不如让自己强大起来
- 9.有人对你落井下石，那你就偏以最快的速度站起来

第三课 别期望一帆风顺，那才是最大的悲剧

- 1.给一个小孩最残酷的待遇，就是让他“心想事成”
- 2.一个不曾历风暴的出海人，意味着什么
- 3.人生偶尔红灯，是为了让你休息一下去迎接绿灯
- 4.没有否定，比没有肯定更可怕
- 5.成功的智慧来自不断被推翻的过程
- 6.相信别人，放弃自己，这就是许多人失败的开始
- 7.不公正的批评通常是一种伪装的恭维
- 8.害怕失败，只能永远与成功无缘
- 9.有些弯路非走不可

第四课 是逃避还是面对，心境不同结果不同

- 1.欣然接受已经遭遇的不公待遇
- 2.想想最坏的情况是什么，如能接受还怕什么
- 3.接受痛苦，别让它蔓延
- 4.是他失去了你，而不是你失去了他
- 5.“它咬我是因为它受伤了”
- 6.从悲剧中找到喜剧
- 7.不能改变事情，但可以选择心情
- 8.选择快乐，今天便是逆境顺转的日子
- 9.想让事情往好的方向发展，就不要总是往坏处想

第五课 剩者为王，适应环境的才是强者

- 1.学习弱小蜥蜴的生存智慧
- 2.你的目标是赢，而不是快
- 3.故意示弱是制敌而非制于敌
- 4.想要以弱胜强，用用“田忌赛马”的法宝

<<哈佛逆商课>>

5.后发制人，跟随也能取胜

6.韬光养晦，做适应逆境的高手

7.剩者为王，集中精力紧追而上

第六课 没有多余的努力，任何逆境都不在控制之外

1.不要闭上双眼，幻想睁开双眼处境就会改变

2.宿命，是软弱者的借口

3.越努力的人才越有运气

4.尝试着去做，你会发现害怕是多余的

5.信念不移，一步一步慢慢往前走

6.保持强烈的进取心

7.奇迹在于最后一秒也不放弃

8.做一个主宰自己命运的人

9.人生，随时都可以重新开始

第七课 把逆境看做恩赐，你将因祸得福

1.最不幸的人也是最幸运的人

2.1885次拒绝，是为了让你和“放弃”拉开距离

3.生活的不幸，是对强者的试练

4.你的缺陷也许恰恰就是你成功的阶梯

5.感谢拒绝帮助你的人，是他们给了你奋发的勇气

6.最坏的时刻，最好的起点

7.换个角度，困难就会帮到你而不是伤到你

第八课 不做“草莓族”，提高职场抗压品质

1.缺乏“逆商”让你不停跳槽

2.把上司的苛刻，变成进步的良方

3.上司因为欣赏你，所以才折腾你

4.耐心把上司给你冷板凳坐热，你才有机会做金板凳

5.甘于大材小用，才有做大事的机会

6.职业女性更需“逆商”教育

7.不怕竞争，优秀的对手成就优秀的自己

8.失业，人生转折的新机会

9.职场压力不一定是坏事

第九课 激发潜能，生命的韧性超越你的想象

1.神奇的潜意识

2.心想，才会事成

3.正视生命中的挑战

4.挖掘潜能，提高个人逆商

5.善于培养正确的潜能

6.运用自我暗示法控制潜意识

第十课 自励，信心比黄金更重要

1.从来没有真正的绝境

2.没有失败，只是暂时没有成功

3.心中有希望，手上就有力量

4.任何时候都不要小瞧自己

5.反复运用积极的自我暗示

6.相信一切逆境都是暂时的

7.除非认输，没有人能打败你

8.只要还能站起来，就还有反攻的机会

<<哈佛逆商课>>

9.潮落之后会潮涨，冬天过去必是春天

第十一课 自省，才能让失败变得更有价值

1.逆境与机遇同在

2.输比赢更能帮你总结经验

3.把失去的财富变成“学费”

4.危机中求生路，先把心沉淀下来

5.改变逆境，不妨先改变自己

6.思路决定出路，而不是境遇决定出路

7.别做无谓的坚持，学另辟蹊径的智慧

第十二课 逆商修炼，提高你的AQ指数

1.认识逆境的可及范围

2.抓牢对逆境的控制反应力

3.在实践中积累提升AQ的方法

4.遇事首先要保持头脑清醒

5.如何增强你的挫折“复原”能力

6.如何提升团队逆商

<<哈佛逆商课>>

编辑推荐

<<哈佛逆商课>>

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>