

<<情商决定一切>>

图书基本信息

书名：<<情商决定一切>>

13位ISBN编号：9787801414779

10位ISBN编号：7801414772

出版时间：2006-5

出版时间：台海

作者：李剑峰

页数：306

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>

<<情商决定一切>>

内容概要

什么是情商？

情商是指如何聪明地使用你的情绪，了解你何时悲伤、高兴、生气或沮丧。

实际上，它最重要的地方在于一个人自我管理自己情绪的能力。

如果一个人不能管理自己的情绪，那肯定会影响自己的心情，进而影响自己的工作。

情商高的人对自己的心境、情感、动机有充分认识和理解，具体表现为自信和有幽默感，同时对那些具有破坏性的感情冲动也能有效控制或纠正，对突来的不测能够泰然处之；他们精力充沛，乐观向上。

反之，情商低的人，即使智商再高，也很难取得成绩，弄不好反而会葬送了自己的聪明才智！

<<情商决定一切>>

书籍目录

第一章 情商决定命运情商决定命运开启情商的测试将脑袋打开1毫米神奇的第六感收集心灵深处的讯息做个务实的梦想者情绪效应是一笔巨大的无形资产确立正确的人生定位适应上司而平步青云适应同僚要相安无事不要处处当主角保持适度的野心自视清高导致失败命运不是任何人安排的金钱不是人生的一切自强不息从恶运中崛起天堂与地狱的差别不要被坏心情笼罩让希望鼓舞情绪被苍蝇击倒的世界冠军痛下决心改正缺点消除烦恼的万灵公式扫除负面情绪提高承受挫折的能力伍子胥为什么白头华佗用情绪治病“皇帝梦”第二章 交往的情商同理心式倾听他人的叙述真正的聆听做个好的倾听者生理掩盖着的心理状况丰富无声的身体语言微笑是通往心灵的虹桥送人“微笑天使”的美称表达方式要热情洋溢冲突解决的最佳方法嫉妒是腐蚀人际关系的毒瘤不要往对手的伤口上撒盐做一个明智的旁观者受别人关爱时要心怀感恩心有多大而世界就有多大情绪化是幸福的杀手建设性地引导愤怒面对羞辱，冷静安祥轻视领导会毁灭前程让对方站到自己的立场上来批评要隐秘地进行如何批评而不招怨微笑挽救了一个公司使人乐于为你效劳第三章 爱的情商情感是如何发生的何为移情爱的力量老师的吻美丽的苦难偎依那座雪峰爱是一种不求回报的付出给别人需要的爱才是真爱友情抚慰足以使人重树信心最真最美的爱就是心与心的共鸣爱支撑着生命爱情能够使人成为天才伟人感情细腻的人容易获得真爱爱是相互的接纳敞开心扉爱他人爱心比金钱更重要付出为给爱人带来的快乐聆听蕴含着真爱的魅力让爱永恒让恨遗忘打掉门牙往肚子里咽不争官要权保持平常之心爱自己也是世间的一种爱爱敌人是人生中最崇高的爱要把握对方的感情要记住人家的名字切勿伤害对方的自尊心如何提高别人的情绪女舞蹈家吓退浪荡子难忍折磨宫女勒杀皇帝死信怎样救活人第四章 工作的情商永远都坐在前排不要低下高贵的头颅尽显优势做一个最好的你暗示产生的威力苦难是天才的阶梯受苦的人没有

<<情商决定一切>>

章节摘录

《东周列国志》中，有这样一个故事：被楚平王害得父死兄亡的伍子胥，过不了昭关，心里急得像油煎一般。

闯关，关上张贴画像，严密盘查来往行人，怕给楚平王捉去；住下来，又怕日子久了走漏风声，一连几夜睡不着觉。

东皋公回来一看，吓了一跳：只有几天工夫，伍子胥竟变了模样，不仅脸庞清瘦，而且连头发、胡子都白了。

结果伍子胥因祸得福，过了昭关。

伍子胥为什么白头？按照现代医学的诊断，他患的是一种毛发病理性黑色素减少症。

原来，人们的毛发内有一种产生黑色素的细胞，叫黑素细胞。

它像一个个小工厂，通过一系列化学反应，不断产生黑色素。

这些小工厂很容易受外界影响。

神经、内分泌、维生素、电解质都能影响它的工作。

伍子胥连日的悲伤、忧虑、焦急的情绪，影响了神经系统的正常功能，刺激了内分泌腺的分泌，从而干扰了黑色素的产生，致使毛发发生病理性变化。

这个故事提供了一个例证，不良情绪能够致病，影响健康。

在实际生活中，这方面的例子也是很多的。

譬如，有的棋迷遇到旗鼓相当的对手，由于极度紧张而中风，甚至丧命；一些演员因为过度兴奋、紧张而失眠；第一次怀孕的妇女因为紧张而早产；美国因为交通拥挤，汽车司机中患消化性溃疡的人越来越多。

人们还发现：失恋，失去心爱之物，极度悲伤，往往导致精神分裂；暴怒时和暴怒后会感到腹部剧痛，血压上升；怒而不发的人常常发生十二指肠溃疡；长时间的脑力紧张、过分激动、争吵骂架、丧事临头，会诱发冠心病，心绞痛和心肌梗塞。

英国一位研究癌症的医生，调查了二百五十多名癌症患者，发病前，精神上受过严重打击的就有一百五十六人。

无数事实说明，人的生理活动是心理活动的基础，同时，心理活动又不断反作用于生理活动。

我国二千多年前的医书《黄帝内经素问》就指出：“余知百病生于气者，怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，寒则气收，灵则气泄，惊则气乱，劳则气耗，思则气结，力气不同，何病之生。”

以后许多中医典籍也都有“忧伤肺”、“怒伤肝”、“思伤脾”和“恐伤心”的提法。

现在，一些医生则把人们的情绪具体归纳为两类：一类是不愉快的情绪，包括愤怒、焦急、害怕、沮丧、悲伤、不满等等；还有一类与此相反，是愉快的情绪，包括希望、快乐、勇敢、恬静、好感、和悦等等。

前者过分刺激人体的器官、肌肉和内分泌腺，有害健康；后者则给予人体以适度的刺激，促进健康。

需要说明的是，伍子胥过昭关，头发是一下子愁白的，而实际生活中，不良的情绪致病，多半不是一次爆发所引起，而是日积月累酿成的。

譬如，研究癌症的医学家发现，癌症病患者大约在发病前五年，就有一种严重的不能摆脱的精神颓废。

这种心理刺激，通过大脑使细胞发生癌变连锁反应。

同时，还减弱了机体固有的抵抗疾病的能力。

当然，同样的情绪对不同的人会有不同的结果，“勇者则已，怯者为病”。

因此，如强精神修养，学会调整自己的情感，使自己获得生理上的协调，对身体健康是至关重要的。

俗话说：“笑一笑，十年少；愁一愁，白了头。”

近年来，对长寿奥秘的探索也表明，人要长寿，必须乐观豁达，做到“坦然无忧愁”。

……

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>