

<<EQ情商>>

图书基本信息

书名：<<EQ情商>>

13位ISBN编号：9787801519498

10位ISBN编号：7801519493

出版时间：2005-11

出版时间：海潮出版社

作者：谭春虹

页数：214

字数：210000

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>

## <<EQ情商>>

### 内容概要

什么是情商？

1983年哈佛大学心理学家霍华德·加德纳在《精神状态》一书中提出，人有“多元智慧”，开启了情商学说的新智。

1991年耶鲁大学心理学家彼得·塞拉维和新罕布什尔大学的琼·梅耶首创EQ情商一词。

1995年《纽约时报》专栏作家丹尼尔·戈尔曼出版《情绪智力》一书，将情商推向高潮。

EQ在美国掀起轩然大波，并风靡全世界。

情商概念的提出是人类智能的第二次革命，其主要观点包括：情商是个体的重要的生存能力，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未来的关键的品质因素。

一个人在社会上要获得成功，起主要作用的不是智力因素，而是他们所说的情绪智能，前者占20%，后者占80%。

本书在总结现有情商理论的基础上，提炼出一套简单有效、实用可行的训练方法。

通过阅读和训练，能大大地提升个人的EQ指数，从而在个人生活和职业生涯中获得成功。

## <<EQ情商>>

### 作者简介

谭春虹先生作为学者曾旅居美国，并多次聆听克里·摩斯的情商演讲培训课，他编著的《EQ情商》一书汇集了克里·摩斯情商培训思想的精髓，通过精心地编撰加工，文字浅显易懂，随处迸发着思想的火花，非常具有可读性和实用价值。

<<EQ情商>>

书籍目录

序言 致命的一跃第一章 发现情商 聪明人并非都是成功者 情感是如何发生的 情绪影响你的人生  
情商的形成 表达和调控情绪的艺术 情商决定命运第二章 了解自我 武士与禅师论道 神秘的第六感 一个旁观的自我 内省,认识自我的魔镜 知己知彼易沟通 自我心像助你认识自己第三章 管理自我 枪声在惊恐后响起 对冲突的有效管理 操之在我 逆境中的情商 情绪化是幸福的杀手 学会制怒 不因耗竭而停止 学会弯曲 面对羞辱,冷静安详 退一步海阔天空 给心灵松绑第四章 自我激励 生命美丽的翅膀 思想的魔力 务实者因梦想而高飞 构造自信 主宰你自己 你是老虎而非山羊 驾驭生活中的负面情绪 乐观的死刑犯第五章 识别他人情绪 不要妄下结论 发问时不可冒失 角色转换与情绪表现 生理特征下的情绪心理 言语中流失的心理秘密 说服需要揣摩 具备同情心的智商 倾听者的魅力 丰富无声的身体语言 看他人的身体在说话 人并不都直接显露感情第六章 情商造就影响力第七章 情商的修炼

#### 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>