

<<EQ情商>>

图书基本信息

书名：<<EQ情商>>

13位ISBN编号：9787807538325

10位ISBN编号：7807538325

出版时间：2009-11

出版时间：哈尔滨出版社

作者：谭春虹

页数：277

字数：280000

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

那天，我驾车经过蒙巴尔大桥时，亲眼看到了惨烈的一幕：一个30岁左右的男子快速越过桥上的护栏，纵身跃入距桥面35米高的蒙巴尔河。

这自然不是明尼苏达州体育局常规的跳水训练。

当天晚上的电视新闻节目、第二天的大小报纸，到处都是该事件连篇累牍的报道。

据报道，该男子名叫伊顿，是一名博士，3年前从著名的斯坦福大学毕业，一直在一家不知名的企业工作。

在3年多的时间里，老板和所有的同事竟然对他没有太深的印象，只知道他孤僻、冷漠，除了工作，从不与人交往。

而且，他的职位也很一般：一位普通的管理人员。

媒体不厌其烦地走访了伊顿的母校，令学校难以置信的是，伊顿在校时表现十分优异，而且，他与他的导师同是数项重要研究成果的拥有者。

类似的事件在美国已发生多起，许多人为此发出了这样的疑问：这些优秀的学生在走入社会后，怎么会做出如此轻率的举动呢？

他们理应成为一个优秀的成功者，他们非但没有，反而虚掷了自己年轻而宝贵的生命。

我没有这样的感慨，我是一个心理学家，一个情感矫正与培训学校的校长，我每天都和这样的人接触，我理解他们。

到这所学校接受培训的成年学员，常常会向我提出久久困扰着他们心灵的问题：我在校时成绩是那样优秀，但现在，我却找不到一份好工作。

你能告诉我，决定我事业成败的关键因素是什么吗？

我只想过上平静幸福的生活，可我总是陷在痛苦和忧思之中，我该怎么办？

我的第四任妻子仍不能带给我美满的婚姻生活，我还要结第五次婚吗？

## <<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“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，进而风靡全世界。

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：情商是人的重要的生存能力，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

克里·摩斯：美国心理学教授、全美最著名的情商培训专家、卡纳成人情感矫正与训练学校创始人。由他制订的情商培训课程风靡欧美，成为许多中学和大学学生的必修课，并被许多大公司选为员工的培训教材。

在数年时间内，克里·摩斯通过教育培训和巡回演讲，使千万人摆脱了

## &lt;&lt;EQ情商&gt;&gt;

## 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 生命中美丽的翅膀 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 具备同情心的情商 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 不做空洞的交际人 曼德拉的智慧与幽默 宽容可以传递  
给予+给予的方式=真正的给予 微笑的力量 真诚的赞美 玛丽娅的传奇人生 鼓励可以传染 激  
战的士兵为什么停火 高情商的老人和盛怒的醉汉 赢得欢迎的妙招第七章 情商的修炼 情商的修  
炼在于细节 情商自我训练班 创造,情商的最高追求 上下级情商 夫妻情商

## 章节摘录

插图：第一章发现情商聪明人并非都是成功者智商高的聪明人却不一定都是成功者，这说明，智商的高低并不能决定成就的大小。

智商的误区在人类历史上，科学家们曾陷入各种各样的误区，智商测验便是其中之一。

1904年，法国教育部组织了一个专门委员会，委托专家研究公立学校低能儿童的管理问题，比纳是这个委员会的委员。

比纳试着用一种测验的方法，去辨别有心理和智能缺陷的儿童，他与另一位医学家西蒙合作研究。

次年，一套用以测量儿童智力高低的问卷编制出来，这就是世界上最早的智力测验科学量表。

比纳—西蒙量表的问世，很快引起法国教育部的重视，继而得到大力推广。

从此以后，智商（Intelligence Quotient，简称IQ）测验便开始被用来帮助预测儿童的能力，判断他们在经过智力训练后得到多大的收益。

不久，为成人编制的智力测验表也出现了，并在西方社会迅速普及蔓延，掀起一股智商测试的热潮。

第一次世界大战期间，约有200万人参加了智力测验，受到智力是否适宜的甄选，根据测验情况他们被安排以适当的职位。

此后，各种测量智力的测验表相继问世，智力测验迅速渗透到各行各业、各年龄阶层当中。

第二次世界大战期间，又有数百万人参加到测验者的行列。

在20世纪的西方世界，几乎没有人在其一生中能够逃脱这种测验。

智力测验日益推广，它对人们生活的影响也越来越大。

在二战后的美国，智力测验已成为社会文化的一个重要组成部分，一个人在个体和团体智力测验上的得分，是指导其一生职业选择、安置和决策的主要依据。

测验分数决定着谁被定为弱智、天才，决定谁进入名牌大学，或被提供其他教育机会。

在部队和一些大型企业里，谁服役当军官，谁接受管理训练，智商测验都起着决定性的作用。

然而，自智商出现百余年来，智商能在多大程度上预测一个人的未来，这一问题引起了心理学家们的广泛争议。

因此，智力测验是否有效、智商分数是否有实际功用，理所当然受到人们的颇多质疑。

为此，美国心理学家作过一项有趣的研究。

1981年，他们挑选了伊利诺伊州某中学81位毕业演说代表，这些人的平均智商在全校是最高的。

研究发现，这些学生毕业后进入大学，学习期间都取得了很好的成绩，但到30多岁时却表现平平。

从中学毕业算起，10年后，只有1/4的人在本行业中达到同龄段的最高水平，很多人的表现甚至远远不如同龄人。

波士顿大学教授凯伦·阿诺参与了此项研究，他针对这一调查结果指出：“面对一位毕业演说代表，你唯一知道的就是他考试成绩不错，而对一位高智商者，你所知道的也就是，他在回答某些心理学家所编制的智力测验题时成绩不错，但我们无法准确地预测他未来的成就。”

《钟形曲线》一书的作者亨斯坦与穆瑞也坦言：“假设一个人参加智商测验，数学一项仅得50分，也许他不宜立志当数学家。

但如果他的梦想是自己创业。

当参议员，或者赚上100万，并非没有实现的可能。

影响人生成败的因素实在太多，相比之下，区区的智商测验何足道哉。

”的确，智商测验在一定程度上能预测孩子的学业成绩，但是，学业成绩能否准确地预测他们的未来呢？

如果智商测验无法预测谁会获得事业上的成功、谁会享有令人满意的社交生活，那么它的存在又有多少实际价值呢？

心理学家提出了新的可能，成功因素中至少还有70%以上的作用有待发现。

它们不是智力，那么它们是什么呢？

嘉德纳是美国哈佛大学的心理学教授，在对智力测验提出严厉批评的同时，他开始研究智商以外的智

## &lt;&lt;EQ情商&gt;&gt;

力。

不久，他着重提出了人际智力和自知智力。

他认为，人际智力能够认识他人情绪、性情、动机、欲望，并能作适度的反应；而自知智力则能够根据自己的感受，规范个人的行为。

在这两类智力当中，嘉德纳明确提到了认识自我和他人情绪的重要性，为情感智商的产生作了有力的铺垫。

成功并不都来源于智商有过人的智慧的确是一件幸事，智商自有它动人璀璨的一面。

然而。

许多智商高的人仍然在社会的底层苦苦跋涉。

10年前，莫奈就是他们其中的一个。

那时，莫奈还只是一个汽车修理工，当时的处境离他的理想差得很远。

一次，他在报纸上看到一则招聘广告，休斯敦一家飞机制造公司正向全国广纳贤才。

他决定前去一试，希望幸运会降临到自己头上。

他到达休斯敦时已是晚上，面试就在第二天进行。

吃过晚饭，莫奈独坐在旅馆的房间里陷入了沉思。

他想了很多，自己多年的生活历历在目，一种莫名的惆怅涌上心头：我并不是一个低智商的人，为什么我老是这么没有出息？

他取出纸笔，记下几位认识多年的朋友的名字，其中有两位曾是他以前的邻居。

他们已经搬到高级住宅区去了。

另外两位是他以前的同学，他扪心自问，和这四个人比，除了工作比他们差以外，自己似乎没有什么地方不如他们。

论聪明才智，他们实在不比自己强。

最后他发现，和这些人相比，自己分明缺乏一种特别的东西，那就是性格情绪经常对自己产生很大的影响。

城市里的钟声敲了三下，已是凌晨三点钟。

但是，莫奈的思绪却很清晰？

他第一次看清了自己的缺点，发现过去很多时候自己不能控制情绪，比如爱冲动、遇事从不冷静，甚至有些自卑，不能与更多的人交往等。

整个晚上他就坐在房间里检讨，他发现自己从懂事以来，就是一个缺乏自信、妄自菲薄、不思进取、得过且过的人；他总认为自己无法成功，却从不想办法改变性格上的缺陷。

同时他发现，自己一直在自贬身价，从过去所做的每一件事就可以看出，自己几乎成了失落、忧虑而又无奈的代名词。

于是，莫奈痛定思痛，作出一个令自己都很吃惊的决定：自今往后，决不允许自己再有不如别人的想法，一定要控制自己的情绪，全面改善自己的性格，塑造一个全新的自我。

第二天早晨，莫奈一身轻松，像换了一个人似的，怀着新增的自信前去面试。

很快，他被顺利地录用了。

莫奈心里很清楚，他之所以能得到这份工作，就是因为自己的醒悟，因为对自己有了一份坚定的自信。

两年后，莫奈在所属的组织和行业内建立起了名声，人人都知道，他是一个乐观、机智、主动、关心别人的人。

在公司里，他再三得到升迁，成为公司所倚重的人物。

即使在经济不景气时期，他仍是同业中少数可以做到生意的人。

几年后，公司重组，分给了莫奈可观的股份。

开动脑筋，寻找办法，但这并不是说，所有的成功都会来自你的智慧，更重要的是，你要发现自己的不足，让你的性格和情绪得以完善。

只有这样，你才能在事业中不断前进，实现自己的梦想。

你可以毫不怀疑地相信：成功者其实就是善于调节自己情绪的人！是什么让桑尼成功然而，加拿大少年

## &lt;&lt;EQ情商&gt;&gt;

桑尼却没有莫奈那么幸运，这是说，桑尼从小就不是一个聪明的孩子。

桑尼一直希望自己能考上大学，满足父母对自己的期望。

但他的智商太低，尽管他十分用功，他的各门功课还是都不及格。

所有认识他的人都明白，桑尼肯定考不上大学。

桑尼不得不辍学，为一个富商打理他的私人花园。

桑尼一直都生活在忧郁之中，他心里很愧疚，他没有上大学，肯定让父母非常失望。

但不久以后，桑尼便明白了一个道理：是啊，我确实不那么聪明，但也不是痴呆儿。

我虽然不能改变智商，但总可以改变一点什么。

改变什么呢？

是的，我不能自卑，要勇敢。

还有，既然我天生愚钝，我为什么还要承担忧郁这种不幸呢？

是的，我至少可以活得快乐点。

桑尼真的变了一个样子，做任何事情，他总能看到好的一面。

有一天，桑尼进城去办事。

在市政厅后面，他看到一位市政参议员正在跟人讲话，在他跟前不远处，是一片满是污泥浊水的垃圾场。

这不应该是一块脏地，它应该是上面开满鲜花的花园，桑尼想。

于是他勇敢地走上前去，向参议员问道：“先生，你不反对我把这个垃圾场改成花园吧？”

参议员说：“你的建议当然很好，但是，你知道，市政厅可拿不出这笔钱让你做这件事情。”

“我不要钱，”桑尼说，“你只要答应由我办就可以了。”

参议员大为惊奇，他还从来没有碰到过这种事情呢，哪有办事不花钱的。

但他还是认真听取了桑尼的想法，并答应了他的请求。

第二天，桑尼拿了几样工具，带上种子、肥料来到这块烂泥地。

一位热心人给他送来了一批树苗，一位富商允许他到自己的花圃剪用玫瑰插枝；一家规模很大的家具厂闻讯后，立即表示要免费承做公园里的长椅，但恳请桑尼让他们在椅子上发布广告。

桑尼努力地工作。

不久，这块泥泞的污秽场地竟变成了一个美丽的公园。

这里有绿茵茵的草坪、曲折的小径，在长椅上坐下来，人们还能听到清脆的鸟鸣。

所有的人都在说，一个年轻人办了一件了不起的大事，晚报上也刊登出桑尼站在公园草坪上的照片。

这个小小的公园，像一个生动的展览橱窗，人们从中看到了桑尼在园艺方面的天赋和才干。

25年后，桑尼已经是全国知名的风景园艺家了。

他虽然没有学好功课考上大学，但是，他从一件不起眼的事情中发现了自己，同时获得了事业上的成功。

一直到现在，桑尼渐已年迈的双亲一提起自己的儿子，仍会感到无比的骄傲。

这是美国作家奥斯勒在《一个智商低的孩子》中讲述的故事。

智商的不足没能阻止桑尼获得成功，那么他的成功来源于什么呢？

许多人觉得是好的运气，他们却忽视了一个人自身的改变。

至于成功究竟是如何发生的，当时，除了成功者自己，没有人能作出准确的回答。





## <<EQ情商>>

### 编辑推荐

《EQ情商(全新修订版)》：人类智能的第二次生命，有史以来人类最伟大的智能大发现，决定个人命运的最关键因素，获得愉快心境和完美人生的励志读本。

20%IQ + 80%EQ = 100%的成功。

原版加印20次。

克里·摩斯（Keuy Morth），美国著名的情商培训专家，卡纳成人情感矫正与训练学校创始人，由他制定的情商培训课程风靡欧美，成为许多学校的学生必修课，并被众多国际大公司选为员工培训课程。

在十几年时间里，克里·摩斯通过教育培训和巡回演讲，使千万人摆脱了情绪的困扰，不少经历过多次失败的人，在接受学习培训之后，都在自己的生活和事业上取得了成功。

谭春虹先生作为学者曾旅居美国，曾多次聆听克里。

摩斯的情商演讲培训课程，他所著的《EQ情商》一书汇集了克里·摩斯情商理论思想的精髓，文字浅显易懂，书中到处迸发着思想和智慧的火花，非常具有可读性和实用性。

#### 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>