

<<左手情商右手逆商>>

图书基本信息

书名：<<左手情商右手逆商>>

13位ISBN编号：9787807539513

10位ISBN编号：7807539518

出版时间：2010-4

出版时间：哈尔滨出版社

作者：卢海东

页数：272

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>

<<左手情商右手逆商>>

内容概要

不管你是否相信，也不管你是否已经意识到，都无法否定这样一个事实：情商与逆商对我们每个人的生活都有着决定性的影响。

情商与逆商可以让我们发掘情感潜能，运用情感能力影响生活的各个层面，让我们积极地面对生活中的种种逆境，理性地分析逆境，进而走出逆境，收获成功。

本书通过生动的事例和有力的论述，全面地展示了情商与逆商在自我认识、情绪管理、社会交往等诸多方面的巨大影响力，引导读者走出积极而精彩的人生。

<<左手情商右手逆商>>

书籍目录

第一部分 情商篇 第一章 认识情商 什么是情商 情商与智商的不同之处 情商可以提升吗
 高情商的优势 低情商的危害 掌握必要的软技能 两种思维：理性与感性 生活成功的新秘密 情商不同，人生不同 第二章 远离十大不良情绪 远离不良情绪——情绪低落 远离不良情绪——忧虑、紧张 远离不良情绪——灰心丧气 远离不良情绪——空虚、无聊 远离不良情绪——发怒 远离不良情绪——孤独 远离不良情绪——悲伤 远离不良情绪——懊悔、自责 远离不良情绪——抱怨 远离不良情绪——自卑 第三章 塑造十大良好情绪 塑造良好情绪——决心 塑造良好情绪——愿望 塑造良好情绪——主动 塑造良好情绪——热情 塑造良好情绪——爱心 塑造良好情绪——自信 塑造良好情绪——自律 塑造良好情绪——顽强 塑造良好情绪——宽容 塑造良好情绪——坚持 第四章 如何建立正确的情绪观 情商与工作的关系——工作中如何培养良好的情商 情商与爱情的关系——爱情中如何培养良好的情商 情商与交往的关系——交往中如何培养良好的情商 情商与教育的关系——如何培养孩子良好的情商 第五章 为什么高情商者更成功 高情商者积极、乐观地面对生活 高情商者能够充分地认识自己 高情商者善于发掘自身潜能 高情商者懂得自我激励 高情商者善于控制自己的情绪 高情商者能够主宰自己的人生成败 高情商者更受人欢迎 高情商者可以收获更多朋友 第二部分 逆商篇 第一章 认识逆商 什么是逆商 成功者的逆商构成 逆商，不是变得更多就是变得更少 让成功者更成功的能量 逆境让你有机会看清楚过去 实践越多，运气越好 衡量你能力的砝码。 第二章 逆商：人生成败的关键 身处逆境不要逃避 逆境可以激发我们的潜能 高逆商者敢于冒险 高逆商者充满了人生欲望 风雨中亮出自己的旗帜 逆境提升素质 做一个在逆境中成长的立体的人 第三章 在逆境中获得感悟 大厦始于基石 我们可以掌握风帆 迷雾后面是成功的目标 逆境带来的奇迹 帮助自己重振雄风 积极面对生活中的压力 风雨过后总会有阳光 在逆境中学会自省与自励 第四章 逆境是个新的起点 逆境让你试着换个活法 逆境中的自己更美丽 生活始终变化着 分清挫折和失败 逆境给我们的财富 人生逆境何其多 挑战逆境，也要感恩逆境 第五章 握紧心中的信念 把命运握在自己手里 让自己每天进步一点点 没有失败，只是暂时没有成功 作好成功的准备 只要有信念。 失败就不会是定局 只要欲望合理，人人都能成功 我是最棒的，我一定会成功 朝着梦想前进 第六章 笑对种种逆境的良方 前人能做到的我也能做到 不要总是往坏处想 培养平和快乐的心态 让自己笑对逆境 放弃紧张这个坏习惯 寻找遭遇逆境的原因 接受不可避免的事实 一步一步慢慢往前走

<<左手情商右手逆商>>

章节摘录

第一部分 情商篇第一章 认识情商什么是情商其实情商同智商一样是个抽象的概念，情商的多少用情绪能力来度量。

同时，它也是一种自我管理情绪的能力。

情商的概念究竟是什么？

其实情商同智商一样是个抽象的概念，情商的多少用情绪能力来度量。

同时，它也是一种自我管理情绪的能力。

情商这一概念是在20世纪末传入我国的。

那时我们才了解和熟悉了这样的一个抽象概念。

但是早在20世纪70年代，美国和欧洲的一些科学家就已经对情商有所研究了。

早在1983年就已经有了关于情商的启蒙学说，那是哈佛大学心理学家霍华德·加德纳在《精神状态》一书中提出的一种理论，书中说人具有多元智慧。

这一理论，普遍被大家认可。

直到1991年，才正式提出了“情感智商”这一概念。

那是耶鲁大学的心理学家塞拉维博士和新罕布什尔大学的梅耶博士首次正式提出的关于情商的概念。自此后，世界各国对于情商的研究才慢慢开始，并逐渐开始成为风靡一时的新鲜概念，不仅在提出地美国风行，更是在全世界刮起了研究情商的热风。

在众多研究成果中，人们普遍接受的是关于情商内容的阐述，它包括了五个方面：1．是对自我情绪的了解能力——就是能够自己知道自己的情绪。

了解自己会在什么情况下产生什么样的情绪，并了解让自己产生这种情绪时的原因。

<<左手情商右手逆商>>

编辑推荐

《左手情商右手逆商》情商与逆商对我们每个人的人生都有着决定性的影响，高逆商让你走向坚定与成功，高情商让你走向豁达与幸福。

有些人把成败归结于人的智商高低。

事实上，人的智商相差无几，天才和弱智都是极少数。

有太多现实中的案例都告诉我们，决定成败最重要的因素并不是智商，而是人的情商和逆商。

只有具备高情商和高逆商的人，才能积极面对各种艰难险阻，才有坚定的毅力和拼搏奋发的精神，才能处理好人与人之间的关系……而一个高智商的人，如果不具备良好的心理素质，没有勇敢面对挫折的勇气，不能很好地调节自己去应对世的变化，那么他就很容易被困难击垮。

《左手情商右手逆商》将告诉大家：一个具有高情商与高逆商的人才更容易收获幸福，取得成功。

<<左手情商右手逆商>>

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>