

<<SQ-I-You 共融的社會智能>>

图书基本信息

书名：<<SQ-I-You 共融的社會智能>>

13位ISBN编号：9789571347295

10位ISBN编号：9571347299

出版时间：2007

出版时间：時報出版

作者：Dan ni er Gao man (Daniel Goleman)

译者：閻紀宇

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>

## <<SQ-I-You 共融的社會智能>>

### 內容概要

愛、權力與同理心 - - > P.046

《EQ》關注的是我們處理自身情緒的能力，以及建立正向人際關係的內在潛能。但本書則進一步擴大視野，從EQ單人心理學變成SQ的雙人心理學！

繼EQ之後，下個十年的關鍵準則，就是社會智能SQ。

如果智商代表一個人的學習能力，EQ則是有良好的自我情緒管理，但現在，丹尼爾·高曼要你超越自我，提升社會智能，像甘地一樣擁有感動別人的能力！

生物學 + 社會神經科學的最新研究《EQ》作者 丹尼爾·高曼 年度新作

「電視會讓無數人在同一個時間聽同一個笑話，但仍然感到孤獨寂寞。

」 1963年，詩人艾略特（T. S. Eliot）

現在網際網路和電子郵件興起也造成同樣的衝擊，在許多人的生活中甚至更取代電視，成為閒暇時間的主要活動。

「物質與精神」的平衡

衡量個人幸福感的新方法，不僅針對收入與就業狀況，更要考量人際關係的滿足感，以及生命的目標感。

SQ開發快樂腦，追求快樂成長力；啟動社會腦，促進群我管理力。

人人和解共融，社會共生共榮！

EQ理論大進化，提升SQ更重要

「人是相互影響的社會動物。

」人際關係的運用巧妙，如同藥品，用得好就像吃維他命，健身補體；運用不當就好比吃了毒藥，不僅傷己也害人。

改變對待他人的態度，將增進群我之間的和諧與社會的融合。

良好的人際關係是幸福感最重要的來源。

幸福感 是否快樂，是否滿足？

決定了我們生活的價值。

多和能令我們快樂的人在一起，讓每一種關係都惠我良多，溫暖的人際關係是「人類生存最佳狀態」的核心特質。

人際關係中的「I-You」模式，能讓同理心發揮作用，轉變為關懷的行為。

社會腦是一套內建的系統，引導我們幫助他人、善盡職責，並以行動落實同情心。

從當前的社會與經濟狀況來看，社會智能這種關懷洋溢的感受能力，將會發揮非常可觀的成效。

教養出快樂孩子有方法嗎？

美滿婚姻的基礎何在？

企業領袖或教師怎麼領導員工、激勵學生？

被偏見和恨意分離的不同族群如何能和平共處？

高曼為我們獻上良策。

從抓住第一印象到複雜的兩性相吸，高曼不僅說明新科學能穿透日常人際互動，更真誠傳遞人類對於

<<SQ-I-You 共融的社會智能>>

同理心、合作與利他存在著既有偏見，不管是自己或他人都需要培養這些能力，增加社會智能。

## <<SQ-I-You 共融的社會智能>>

### 作者簡介

丹尼爾·高曼

哈佛大學心理學博士，一九四六年生於加州，父母皆是教授。

高曼博士現為美國科學促進協會（AAAS）研究員，曾四度獲頒美國心理協會（APA）最高榮譽獎項，80年代即獲心理學終生成就獎，並曾兩度獲得普立茲獎（Pulitzer Prize）提名。

1995年出版《EQ》一書，暢銷逾500萬冊，高居《紐約時報》暢銷書排行榜十八個月。

此外並曾任職《紐約時報》12年，負責大腦與行為科學方面的報導；以及《今日心理學》（Psychology Today）資深編輯，文章散見全球各重要報章。

暢銷著作除了《EQ》之外，還有《EQ II：工作EQ》、《心智重塑》、《破壞性情緒管理》等書。

<<SQ-I-You 共融的社會智能>>

書籍目錄

第一部 廣泛的連結

第1章 情緒經濟

第2章 契合關係的祕訣

第3章 神經無線傳輸

第4章 利他的本能

第5章 親吻的神經解剖學

第6章 社會智能新探

第二部 打破聯繫

第7章 你與它

第8章 黑暗性格三合會

第9章 心智盲目

第三部 後天培育先天

第10章 基因不是命運

第11章 安全基地

第12章 幸福的決勝點

第四部 愛的多樣化

第13章 依附的網絡

第14章 慾望：男女有別

第15章 同情心的生物機制

第五部 健康的連結

第16章 壓力的社會性

第17章 生理盟友

第18章 人性的處方

第六部 社會的後果

第19章 成就的甜蜜點

第20章 人際連結的矯正之道

第21章 從「它們」到「我們」

後記 當務之急

附錄A 高階路徑與低階路徑

附錄B 社會腦

附錄C 重探社會智能

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>