

<<巅峰情商>>

图书基本信息

书名：<<巅峰情商>>

13位ISBN编号：9787113124397

10位ISBN编号：7113124399

出版时间：2011-7

出版时间：中国铁道

作者：冠诚

页数：254

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>

## <<巅峰情商>>

### 内容概要

你将要步入一堂别致、生动的情感课堂，这是一个神奇的课堂，它将向所有读者提供巅峰情商管理的全过程，所有人都可以便捷地把其复制、改编和演绎到自己的生活或工作中，从而深入地了解：聪明是智商给的，成功是情商成就的，能否控制自己的情绪，能否驾驭自己的情商，决定着你的幸福与成功！

《巅峰情商》一书为你讲述情商的力量和魅力，并通过六大情商必修课教你如何认知自身的情商，教你如何修炼以提高自己的情商，教你如何驾驭情商，轻松地拥有完美幸福的人生！

## &lt;&lt;巅峰情商&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一章成为顶尖——我用情商征服“成功”

- 1.情商比智商更能决定人生
- 2.智商诚可贵，情商“价”更高
- 3.低情商的危害
- 4.情商是一种智慧
- 5.情商造就影响力
- 6.情商影响社交
- 7.情商改变命运

## 第二章积极情商——展示你最出色的一面

- 1.积极：意念的力量是无比巨大的
- 2.乐观：看到更好的生命
- 3.热情：调动全身的每一个细胞
- 4.宽容：以恕己之心恕人
- 5.毅力：可以征服任何一座高峰
- 6.勇敢：自己就是自己的救世主
- 7.真诚：人生最高的美德—
- 8.感恩：开启幸福之门的神奇力量

## 第三章消极情商——你人生的“世界末日”

- 1.消极：生命中只有“黑夜”
- 2.自卑：人生最危险的杀手
- 3.忧虑：能使最坚强的人倒下
- 4.冲动：且慢!世界上没有卖后悔药的
- 5.愤怒：伤“身”伤“心”又伤“人”
- 6.嫉妒：损人不利己的愚蠢之举
- 7.虚荣：刺向心灵的利剑
- 8.贪婪：“适可不止”必将是自我毁灭

## 第四章你就是自己的“魔镜”？—正确客观认识自我

- 1.人贵有自知之明
- 2.树立正确的价值观
- 3.挖掘自己的潜能
- 4.欣赏自己的长处
- 5.坦然面对自己的缺陷
- 6.接受不完美的自我
- 7.从他人的眼中看自己
- 8.进行有效的自我暗示

## 第五章透视他人的心灵秘密——了解他人情绪

- 1.不要对他人妄下结论
- 2.发问时切忌冒失
- 3.认真倾听的魅力
- 4.解读无声身体语言的能力
- 5.通过服装透露的性格特征
- 6.不可缺少的同情心
- 7.巧妙提问有助于你了解对方
- 8.从眼睛看透内心的律动

## 第六章巅峰情商必修课之——驾驭自己的不良情绪

## <<巅峰情商>>

- 1.调控影响你的不良情绪
- 2.适时自省一下
- 3.疲惫时学会放松自己
- 4.该放弃时就放弃
- 5.在逆境中更要懂得坚持
- 6.患得患失，于事无补
- 7.心态决定命运
- 8.情绪能够影响生活

### 第七章巅峰情商必修课之二——化解压力，轻松上阵

- 1.不做金钱的奴隶
- 2.别把烦恼带回家
- 3.学会做“人生减法”
- 4.预则立，不预则废
- 5.教你学会化压力为动力
- 6.会休息才能更好地工作

### 第八章巅峰情商必修课之三——练就超强自信力

- 1.相信自己的价值
- 2.大胆地表现自己
- 3.为自己喝彩
- 4.做事有自己的主见
- 5.自信能够战胜挫折，改变未来
- 6.自信是成功的基石
- 7.建立自信的方法
- 8.做“缺不了”的人

### 第九章巅峰情商必修课之四——激发天才创造力

- 1.创造力属于高情商者
- 2.创意开启财富之门
- 3.打破你的思维定势
- 4.成为创造型人才的关键所在
- 5.保持一颗好奇心
- 6.不要等待灵感
- 7.更好地运用你的潜意识

### 第十章巅峰情商必修课之五——增强你的情绪感染力

- 1.情绪感染力无处不在
- 2.微笑是情商的美丽外衣
- 3.赞美，满足人的天性
- 4.幽默感也是一种品位
- 5.善良的行为使人的灵魂变得高尚
- 6.“言必行，行必果”的正直人格
- 7.维护自己及他人的尊严
- 8.不断提升自己的实力

### 第十一章巅峰情商必修课之六——人际助你占领成功制高点

- 1.给别人一点掌声
- 2.不要以貌取人
- 3.留下好的第一印象
- 4.将心比心——白天会懂夜的黑
- 5.情绪化是人际交往大忌

<<巅峰情商>>

6.感人心者莫乎情

7.承诺的事一定要办到

8.批评用好了，一样得人心

第十二章情商高手——用巅峰情商铸就幸福人生

1.巅峰情商，铸就和谐人际

2.巅峰情商，铸就黄金人际

3.巅峰情商，铸就精英团队

4.巅峰情商，铸就魅力领导

5.巅峰情商，铸就成功事业

6.巅峰情商，铸就幸福家庭

7.巅峰情商，铸就美好爱情

8.巅峰情商，铸就快乐人生

## &lt;&lt;巅峰情商&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：对于孩子们来说，这十几分钟是多么漫长的一段时间！

在十几分钟的等待中，有些孩子缺乏控制能力，经不住糖甜蜜的诱惑，就把糖吃掉了。

而有些孩子领会了老师的要求，尽量使自己坚持下来，以得到两块糖。

最后，有些孩子坚持下来，得到了两块糖。

瓦尔特·米歇尔想知道那些得到两块糖的孩子是怎样坚持下来的，于是，就问了那些坚持下来的孩子。

有的孩子说把头放在手臂上，闭上眼睛，不去看那诱人的软糖；有的说努力让自己睡着，这样就忘记了软糖的存在。

还有的孩子是靠自语、唱歌、玩弄自己的手脚，以分散自己的注意力。

他们以各种方式转移自己的注意力，使自己坚持了下来。

瓦尔特·米歇尔继续对这些孩子进行跟踪调查，直到他们高中毕业。

结果发现：那些吃到两颗软糖的孩子，在青少年时期，他们能等待机遇而不急于求成。

所以，具有一种为更大更远的目标而牺牲眼前利益的精神。

而那些不能等待只吃到一块软糖的孩子，在青少年时期，他们表现得比较固执、虚荣或优柔寡断。

一旦欲望产生，他们就无法控制自己，一定要马上满足欲望，否则就无法静下心来继续做后面的事情。

所以，他们只看到眼前的利益，根本不考虑更大更远的目标。

从这个实验中我们可以看出，那些吃掉一块糖的孩子情商较低，他们经不住诱惑，只考虑眼前的利益，不考虑长远利益，所以这些人不容易获得成功；而那些吃掉两块糖的孩子能够经得住诱惑，情商较高，在他们的人生中更容易取得成功。

## <<巅峰情商>>

### 媒体关注与评论

一个人如果不具备情感能力，缺乏自我意识，不能处理悲伤情绪，没有同情心，不知道怎样跟人和谐相处；即使再聪明，这个人也不会有大的发展。

——《情感智商》丹尼尔·戈尔曼在任何领域里，情商的重要性都是智商的两倍；在成功的层面上，情商比智商重要九倍。

——全球副总裁李开复现代社会，凡期盼在人生道路上获得成功的人，不但要有高智商，还要有高情商。

——美国耶鲁大学心理学家彼得·塞拉斯

## <<巅峰情商>>

### 编辑推荐

《巅峰情商:世界上最神奇的情商课》:情商精华,一书囊括;顶级智慧,手边珍藏!  
培养最精彩的情绪管理、阳光心态、平凡人读了心明眼亮、聪明人看了更上层楼。  
情商,是指一种发掘情感潜能,运用情感能力影响生活各个层面和人生未来的品质。  
情商概念的提出被称为人类智能的第二次革命,它主要是指人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质。

这是一本教授你深度挖掘利用情商,走向事业成功的必读之书。

在竞争日渐激烈的今天,情商越来越为人们所重视。

《巅峰情商:世界上最神奇的情商课》将要告诉你:情商是一种能力!

情商是一种创造!

情商更是一种技巧!



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>