

<<情商的力量>>

图书基本信息

书名：<<情商的力量>>

13位ISBN编号：9787121146367

10位ISBN编号：7121146363

出版时间：2011-11

出版时间：电子工业出版社

作者：乔林

页数：216

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>

<<情商的力量>>

前言

智商非一切 多年来，我们被卷在智力开发的大潮中，乐不可支。

刀剑论英雄的方式不好操作，智商就成了比武的基础手段。

尤其对于学龄儿童，谁是可造之材谁是平庸之辈，似乎比比智商就已成定局。

这是曾存在于全球的误区，直到有人慢慢意识到，这是情感科学尚未普及前的阴影。

1981年，几位美国心理学专家挑选了伊利诺伊州一个中学的81名中学生。

这81名中学生是全校的毕业演说代表，学习成绩了得。

智商测试的结果和学习成绩基本成正比，高智商带来了考卷上的好表现。

专家把这些学生逐一登记在册，持续跟踪观察，期限是十年。

在正常情况下，智商是不会出现很大起伏的。

当年聪明的孩子，十年后依然聪明，但有人仅限于聪明。

1991年到了该出结果的时候。

专家的报告让人们有些愕然：从中学毕业算起的10年后，跟同龄人相比，仅有25%的人成为本行业中的最高阶层者。

这似乎有些说不通了，剩下四分之三的好苗子哪里去了？

答案并不复杂，那些人已成泛泛之辈，平庸无奇。

从结果来看，有些人“高开低走”，有些人“知耻后勇”。

实际上，高与低都是根据智商评测的片面定论，决定能力的绝非仅靠智力水平。

波士顿大学教授凯伦·阿诺说：“我们无法根据智力测验的结果，预测一个人未来的成就。

” 其一往往我们忽略了所谓的智商测验，是专家们根据个人经验提出的问题和答案。

100个专家有100个答案，仅能做到相对的客观。

其二更为关键，决定一个人是否成功，情商的作用甚于智商。

<<情商的力量>>

内容概要

《情商的力量》是自《情感智商》《力量》之后集情商的大成之作。更符合中国特殊国情和社会现状。通过本书你将全面了解情商的意义和发挥作用的方方面面，以及怎样运用情商的力量来完善自己的性格以及在竞争中取胜。

<<情商的力量>>

作者简介

乔林，曾任杂志社编辑、报社记者等职，现为自由撰稿人。
出版《我不说，你不懂——年轻人不可不知的职场潜规则》、《情商的力量》等多部作品。

<<情商的力量>>

书籍目录

情商的力量

目录

第一章 情商为何物

情商是什么？

他们靠情商成功

情商与智商缺一不可

情商能决定你的命运

情商能否改变？

第二章 为什么情商如此重要？

情商的作用

情商比智商更重要

两种思维：理性与感性

第三章 重新发现自己

定位自己的优缺点

认识真实的自己

发挥情商的核心价值

改善你的情感认知

学会管理自己的情感

人际关系中的自我认知

第四章 培养你的核心价值

增强个人竞争能力

发扬诚实而正直的精神

培养责任感

做到坦诚？

培养感恩的心

培养谦卑感

培养勇气

培养动力

第五章 你能调节自己的情绪吗？

调节力的特点

怎样通过提高调节力来管理情绪

调节力的培养需要一个过程

调节力有助于建立自信，管理情绪

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

<<情商的力量>>

高情商的老人和盛怒的醉汉

赢得欢迎的妙招

第七章 提高情商的方法

方法一 明白你的底线限

方法二 划定恰当的心理界

方法三 学会果断

方法四 为人正直

方法五 采取切实的行动

方法六 学会自我安慰

方法七 讲究抱怨的技巧

方法八 学会忍受混乱与迷惑

方法九 学会谈判

方法十 不要先入为主

方法十一 把批评当成礼物

方法十二 培养幽默感

方法十三 摆脱羁绊

方法十四 清理未了事项

方法十五 放弃瘾癖

方法十六 简化生活

方法十七 不要追求完美

方法十八 不要在交往中迷失自我

方法十九 与孩子相处

方法二十 提出需求

方法二十一 从难以相处的人身上学到东西

方法二十二 学会接受拒绝

方法二十三 善于交流

方法二十四 找到领跑者

方法二十五 参加互助小组

方法二十六 拜得良师

方法二十七 接受治疗

方法二十八 聘请教练

<<情商的力量>>

章节摘录

版权页：在大学里，我想保持原有的交往方式，也就很自然的在人际交往方面同样很好。但事实上在步入大学后环境已发生较大变化，原有的优越无荡然不存，同学们都是各地的佼佼者，本身就有很强的自尊心，在大学过度时期，大家都不会轻易地信服他人，在没有什么优势特长的情况下，大家都渐渐平庸下来，而在崇尚个性的大学里，其实仅仅是热情谦让还不够，这样很难赢得同学太多的真情。

然而在这种情况下还没从中意识到，根本就不用说改变自己来适应。

而我不太和同学朋友有太多内心深处的交流，似乎有种天然障碍。

正如老师所说，我似乎与人们保持较大的距离。

因此与同学的关系就定格在准亲密状态，这造成了人际关系和以前的不小反差，内心隐约有种失落，而尤其现在感觉到学习生活上压力也随之而来，似乎总有那么一段时间低迷，生活上的激情下降不少，对同学间的关系也较为冷淡，在处理事情时不像从前那样热情洋溢，心态也变得不如以前稳定，有时倒显得有些烦躁不安，感觉整个人没有明确目标和计划。

因此在人际交往方面心有余而力不足，保持愉悦的心情才会交流舒畅。

这样半年下来，最大的收获也许就是自己能够经常考虑目前的状况，自我认知，而后想解决的方法。而在渐渐意识到这些问题以后，便开始在这基础上改变些，摆脱原有的包袱，朝好的方向发展，以便更好地与人交流。

于是在内心努力让自己慢慢地做到，对于自己不大愿意和人用心交流，必须努力让自己愿意把内心的不快或高兴的事吐出来，因为人际交往只有彼此都用心交流才会更好地发展，高兴的事可让人也分享，有什么不快说出来或许就没事了，反正憋着也是憋着，还不如一吐为快，或许还会产生共鸣呢。

<<情商的力量>>

媒体关注与评论

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，没有同理心，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。

——丹尼尔·格尔曼《情感智商》作者“力量”让你拥有想要的一切。

想要马上改变生命，改变人际关系、财务状况、健康、工作和快乐指数，你需要的就是这股“力量”。

——朗达·拜恩《力量》《秘密》作者

<<情商的力量>>

编辑推荐

<<情商的力量>>

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>