第一图书网, tushu007.com

<<情商决定命运>>

图书基本信息

书名：<<情商决定命运>>

13位ISBN编号：9787504468826

10位ISBN编号：7504468827

出版时间：2010-9

出版时间：中国商业出版社

作者：泓露沛霖

页数：314

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

人生一世，不如意之事十之八九。
面对这些不如意，有的人表现出愤怒、恐慌、悲伤、沮丧、退缩等情绪，不但影响学习和工作，而且损害身心健康，甚至导致心灵的扭曲。
而有的人面对挫折，能够积极主动地去适应变化了的环境，将不利条件变为有利条件，摆脱困境，走向成功。
同样的境遇出现两种不同的结果，成与败，失与得，这其中的关键性因素是什么？
是过人的高智商吗？
心理专家研究得出：决定一个人成败的关键因素是情商。
关于情商和智商对人们成功的影响，西方一直流传着这样一句话，“智商（IQ）决定录用，情商（EQ）决定提升”，这一说法在很大程度上反映了企业组织中的人力资源管理的事实。
情商的水平不像智力水平那样可用测验分数较准确地表示出来，它只能根据个人的综合表现进行判断。
心理学家们还认为，情商水平高的人具有如下的特点：社交能力强，外向而愉快，不易陷入恐惧或伤感，对事业较投入，为人正直，富于同情心，情感生活较丰富但不逾矩，无论是独处还是与许多人在一起时都能怡然自得。
专家们还认为，一个人是否具有较高的情商，和童年时期的教育培养有着密切的关系。
因此，培养情商应从小开始。

内容概要

开发情商资源，增添主宰命运的砝码。
情商是一种能力，是一种创造，又是一种技巧。
把握它，提升它，运用它.就会让自己多点勇气，多点机智，多点运筹帷幄，我们也会像“情商高手”一样、营造出一个有利于自己生存的宽松环境，建立一个属于自己的交际圈，创造一个更能够发挥自己才能的空间。

<<情商决定命运>>

书籍目录

第一章 自我调适，绽放情商的亮点 一、发掘自身潜能，谱写壮美人生 二、驾驭自我意识，在困境中崛起 三、给不完美的自己-个成功的注脚 四、努力喜欢现实中的自己 五、希望是那盏最亮的启明灯 六、相信自己的价值 七、不因贪念欲望所累 八、心存感恩，与爱同行 九、简简单单才是真 十、解除心灵的桎梏第二章 约束克制。
与负面情绪说“ 再见 ” 一、学会制怒，握手和谐 二、甩掉忧虑，轻松生活 三、告别忧郁，心向阳光 四、拒绝自卑，迈向成功 五、不再恐惧，奋勇前行 六、摆脱嫉妒，快乐幸福 七、攻克完美，悦纳所有 八、不急不躁，宁静致远 九、身处逆境，永不言败 十、清除心理垃圾，给心灵松绑第三章 赢在激励，把握人生际遇的关节点 一、不要让机遇悄悄溜走 二、为机遇敞开大门 三、成功人生需要主动出击 四、学会为自己鼓掌 五、唤醒你心中沉睡的自信 六、朝着既定的目标勇往直前 七、梦想让你与众不同 八、执着追求于坚定的信念 九、给自己一个积极的暗示 十、对你的追求投入百分之百的热忱第四章 努力缔造，提升自己的影响力 一、学会影响你的上级 二、尊重你身边的人 三、知己知彼，百战不殆 四、读懂他人的眼睛 五、善于听懂弦外之音 六、从他人穿戴看准内心 七、学会移情换位 八、用心去做每-件事 九、己所不欲，勿施于人第五章 刻苦修炼，利用情商拓展人脉 一、赞美，特效的社交药方 二、微笑，神秘的社交武器 三、热情，点燃社交的火花 四、团结，散发着神奇力量 五、让心永远年轻 六、演好你所扮的角色 七、满招损，谦受益 八、以诚待人，与人为善 九、给予才会被给予 十、遵守诺言，不开“ 空头支票 十一、记住他人的名字 十二、幽默增添你的魅力第六章 运用智慧，把准上级的脉搏 一、给领导留足面子 二、善于给上级出谋划策 三、不要在上级面前太露锋芒 四、凡事之功归于上级 五、恭维上级要讲技巧 六、给上司一个满意的答复 七、让时间与效益齐飞 八、给你的舌头筑一道墙 九、你的上司你无权选择 十、与强势老板巧相处第七章 善于总结，和谐左右同事关系第八章 管理有方，巧与下属融洽相处第九章 浪漫理智，让爱情之花永绽放第十章 方法得当，可以稳固婚姻之城

章节摘录

因为这种心理潜能控制和管理着人的心律、血压、消化系统、脑电波、言谈举止和社交水平等。
比如，有的人得了不治之症，注定不久就要奔赴另一个世界，与爱他的亲人、关心他的朋友永别。
可如果这个人拥有积极、健康、乐观的心态，振作精神与病魔抗争到底，全力以赴地投入自己的事业，忘掉病魔的折磨与痛苦，奇迹发生了——他将自己从死亡的边缘拉了回来，他“再生”了。
这样的事例有很多，因此科学家们预言：终有一天，我们会发现人体有能力使自己再生。
这不是靠医学手段的进步、移植技术的提高，而是靠人的心理潜能，这一令世人惊叹的能量。
再次，人具有很强的感觉能力。
相对于人们可以感觉到的信息来说，人们已感觉到的信息量是微不足道的，人们并没有使自己的感觉能力得到充分利用。
很多人轻易地把自己定位于愚钝一列，对未来、对自己感觉不到丝毫的信心，于是自暴自弃。
任其自流。
显然，情商因素在很大程度上影响一个人的成功，但实际上他并没有充分认识自己。
自己到底有多大的能力，自己到底能成为一个什么样的人，很多人并不清楚甚至一无所知，很难想象，一个“不自知”的人如何能面对生活？
《课堂上的皮格梅利恩》一书或许大家都看过，它讲述了这样一个故事：一群无忧无虑、自由散漫的孩子，在感悟到自己所具有的天分后，在很短的时间内成绩就取得很大的提高，令老师和家长无比吃惊。
据研究成功学的专家发现：老师对学生有什么样的看法，对学生抱有什么样的期望，对学生自我认定的形成有直接而深刻的影响，从而左右了他们潜能的发挥。
心理学家曾做过这样一项研究计划，研究对象是一群老师，他们被告知他们新带的班级中有几名同学是优等生，这些教师的重要任务就是使这几名学生在学习上有更好的表现。
不出所料，那几名学生在学业上果真都名列前茅，实际上，他们的智商都在一般水平，有几位还低于常人水平。
但这个计划特意将他们设为优等生，从而给老师们造成错觉，结果真的使那老师把这几名学生教出了杰出成就。
孔子曾说过这样一段话：“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十从心所欲而不逾矩。
”孔子这段话表述了他认识自我，发展自我到完善自我的全过程。

编辑推荐

《情商决定命运》：发掘情感潜能，提升应变能力。
树立阳光心态，成就精彩人生。
学会自知与自控，才能保持冷静和睿智。
拥有高情商，就会获得愉快心境和完美人生。
开发情商资源，增添主宰命运的砝码。

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