第一图书网, tushu007.com

<<人生必修的情商课>>

图书基本信息

书名：<<人生必修的情商课>>

13位ISBN编号：9787506475181

10位ISBN编号：7506475189

出版时间：2011-7

出版时间：中国纺织

作者：谭春虹

页数：251

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

20世纪40年代，一个叫西奥多·凯辛斯基的人出生于美国芝加哥。
他天资聪颖，智商很高。
年龄很小时，他就以飞快的速度念完中学。
他16岁时进入哈佛大学数学系，20岁毕业。
而后，他在密歇根大学获得数学硕士、博士学位。
接着，他到加州大学伯克利分校数学系任教。
此时的他，在学术道路上可谓光芒四射，前途不可限量。
然而，两年后，他便结束了教书生涯，并且在此后二十年时间内，利用他的“智慧”策划了一系列震惊全美的爆炸案，杀死了3个人，伤了22个人。
当这些案件被披露后，一时间引起各大新闻媒体的争相报道和街头巷尾的热议，很多人都发出了这样的疑问：这样优秀的一个人，怎么会做出这样的事情。
他理应用自己的智慧造福社会，然而，他非但没有延续自己成功的人生之路，反倒成为社会的毒瘤。
记者走访了凯辛斯基的母校，了解了这一悲剧发生的原因。
在成长过程中，虽然凯辛斯基的智力不断发展，他却不懂得该如何同他人交往，整天与孤独相伴。
凯辛斯基的一个大学室友帕里克说道：“他具有一种特殊才能避免同任何人交往，他飞速经过人群，然后‘砰’的一声将门关上。
在大学里，人们送他一个绰号——‘哈佛隐士’。
” 类似的事件在美国越来越多地发生，面对这样的问题，大家感到困惑、恐惧与无所适从。
一些心理学家分析指出，凯辛斯基性格孤僻、社交能力弱，是导致他走上毁灭道路的主导原因。
其实，这些问题几乎都与潜伏于我们心灵的一个因素有关，那就是情商（EQ）。
一个人能不能成功，最重要的决定性因素是什么？
很多人或许会说是智商、家庭背景、受教育的程度、人生机遇等。
然而，哈佛大学教授、著名心理学家丹尼尔·戈尔曼在其所著的《情商》中指出，在获得成功的要素中，智商的作用只占20%，而情商的作用占80%，情商才是决定人生成败的关键性因素。
传统的观点一直认为；能够通过智．商的测量来度量一个人的能力，进而把它当作一个成功的确定性的预示因素。
然而，通过凯辛斯基事件不难看出，优异的学业成绩并不意味着在生活和事业中一定能够获得成功。
成功不仅取决于个人的聪明才智，在很大程度上，还取决于正确处理个人情感与别人情感之间关系的能力，也就是自我管理和调节人际关系的能力。
高情商者之所以受欢迎，在于他对自己和他人的情绪能作出准确的判断，在此基础上见机行事，调整自己的言行。
而低情商者则因无法认知自己和他人的情绪，容易陷入心灵的困境而不能自拔，在现实生活中处处碰壁。
著名心理学家霍华德·加德纳指出，一个人最后在社会中占据什么位置，绝大部分取决于非智力因素。
许多研究也都显示，情商高的人，无论是在恋爱、人际关系，还是在主宰个人命运方面，其成功的概率都很大。
高情商者不但容易建立良好的人际关系，而且易于为自己营造良好的成才环境，从而更容易在职业生涯和个人生活中取得成功。
情商高的人能很好地审视和了解自己，激励启己，不会无助地听任消极情绪的摆布，能够从容地面对痛苦、忧虑、愤怒和恐惧，并且能轻而易举地驾驭这些负面情绪。
智商决定录用，情商决定提升。
这一说法在某种程度上也反映了企业组织中的人力资源管理事实。
情商影响产品推销员的成功、经理的业绩，甚至影响科研开发人员的成果。
那些成功的人士，如政治家、军事家、企业家等，都具有很高的情商，他们之所以成功，是因为在最

困难的时候，情商帮助他们渡过了难关。
　情商的价值是巨大的，它会伴随一个人的一生，凸显和渗透在一个人生活的方方面面，它是一种能力，一种技巧，更是一种创造。
让我们多点机智，多点磨练，多点情感投资，做个“ 情商高手 ”吧！

内容概要

哈佛大学以其辉煌的教育成就高居当今世界大学之巅。
她培养了富兰克林·罗斯福、约翰·肯尼迪等8位美国总统：乔治·明诺特、爱德华·珀西尔等34位诺贝尔奖获得者：比尔·盖茨、路易斯·郭士纳等几十位商界精英。
难怪ABC著名电视评论员乔·莫里斯在哈佛大学350周年校庆时说道：“她的影响足可以支配这个国家。”
然而，人们往往只关注这些伟人、科学家、商业奇才的骄人业绩，却很少注意到这些大人物在哈佛大学学习时，都非常注重情商的自我修炼。

情商是人生愉快和生存完美的学问，是管理者领导力的影响力的真谛，也是所有奋斗者通往成功人生的阶梯。
正如哈佛大学教授、著名心理学家丹尼尔·戈尔曼所说“20%的智商+80%的情商=100%的成功”。

如今，社会竞争日益激烈，我们更应该从这些成功者身上学习经验，注重自己的情商培训和修炼。
为此，《人生必修的情商课》作者谭春虹结合借助情商走向成功的诸多案例，深入浅出地阐述了情商理论，并提出了许多提高情商的具体方法。
《人生必修的情商课》以帮助读者在轻松的阅读中，获得走向完美人生的指导。

作者简介

本书的编译者谭春虹先生常年旅居美国，数年前其出版的《EQ情商——决定个人命运的最关键因素》一书曾畅销一时，《AQ逆商》是其第二部编译作品，它汇集了斯托兹博士逆商培训思想的精髓，文字通俗易懂，内容新颖权威，对于“一生中获得成功最需要什么”这个问题，本书给出了人们期待已久的答案。

书籍目录

第一章 情商（EQ）：激发潜能的法宝
智商的误区
发现情商
付不起的是心态
一位美国大学校长的悲哀
米歇尔教授的软糖实验
成功，从情商开始
第二章 了解自我：走向成功的前提
武士与禅师论道
参考他人眼中的我
内省，认识自我的魔镜
情绪，心灵的“发动机”
你“聆听”自己的情绪了吗
洞察自己的情绪周期
神秘的第六感
内心的旁观者
自我心像助你认识自己
第三章 管理自我：成就人生的关键
气急败坏的候选人
枪声在惊恐后响起
允许自己有负面情绪
不为两块钱而悲哀，
情绪化是幸福的杀手
今天起，我要学会控制情绪
伊利诺伊州的种子议员
史密斯的烦恼清单
围栏上的钉疤
冷静让洛克菲勒化“敌”为友
征服内心的恐惧
因为乐观，英格莱特战胜了病魔
自我安慰，拿起心理调节的武器
自信的小草赢得了尊敬
给心灵松绑
第四章 激励自我：创造生命的奇迹
生命中美丽的翅膀
最后一片绿树叶
撕掉你身上的旧标签
改变思想，就能改变生活
主宰你自己
6美分，你能买一个奇迹
没有目标，梦想犹如海市蜃楼
你是一道独一无二的风景线
唤醒内心沉睡的巨人
树立成功的自我心像
西格的“自信罐”

长跑教练的狼训练
乐观者的“半杯水”实验
不因耗竭而停止
第五章 了解他人：用情商提高洞察力
学会移情换位
像锁匠那样思索
倾听是一门艺术
善于适当地发问
言语中流失的心理秘密
你的表情“出卖”了你
富无声的身体语言
舌头的秘密“语言”
从穿戴察性格
由眼神看人心
就座位看心理
角色转换与情绪表现
第六章 人际关系：用情商造就影响力
情商与影响力
激战的士兵为什么停火
说服需要揣摩
曼德拉的智慧与幽默
布朗勋爵的成功秘诀
黑夜挑灯的盲人
看守与微笑的囚徒
鼓励可以给人以激励
佛学院的第一堂课
一个陌生人的温情
记住别人的名字
学会宽容，做一个有气度的人
解决冲突就这么简单
第七章 夫妻关系：用情商营造和谐的婚姻
伯明翰的“离婚宫殿”
婚姻航船上同行的舵手
男人与女人的战争
婚后判若两人的男女
在情绪冲突中保持反思能力
第八章 团队情商：用情商提升领导力
何谓团队情商
明星团队是如何打造的
提升团队情商路径多，
林肯的忠告
做一个高亲和力的领导者
做一个情感共鸣型的领导者
做一个善于沟通的领导者
做一个影响上司的高情商下属

章节摘录

版权页：如何有效的解决冲突呢？
下面两种方法切实可行。
对话是拒绝冲突和改善关系的关键对话就是进行语言交流，一般由这样几步构成：了解自己的观点——探究他人的观点——中立方的观点——建立良好的沟通。
对话能发展人际关系，卸掉双方冲突的雷管，并能对两者的情绪产生相互影响，从而为共同的目标与人寻求合作。
人们通过对话寻求理解，发现内心后面的担忧和恐惧：对开诚布公的恐惧，对诚实的恐惧，对说出心里话的恐惧，对发现他人的真实意愿的恐惧。
从这个意义上讲，对话是一种有效的工具，它运用情感智商，使消极情绪无法变成有效交流的障碍。
运用对话，第一步是开诚布公地公开你的感觉和需要。
那些能够很好地运用自己情感智力的人，经常会对他人开诚布公，公开自己的感觉和需要。
只有这样，各自的观点才能进行交换，双方的解决方案才能公开地进行讨论，冲突才能得以解决。
因为，他们对存在的差异性拥有足够的认识。
在亚洲的一些偏远地区，为捕捉到猴子，猎人会在丛林的地面上绑上一个小柳条笼子。
笼子的口很小，仅仅能让猴子空着手伸进去并抽出来。
猎人在笼子里放上一两根香蕉，当猴子看见时，就会把手伸进去取香蕉，但是，当它手上拿着香蕉时，手就抽不出来了。
于是，猴子就很容易地被猎人捕获。
这正如人们会紧紧地抓住其“情绪香蕉”，不肯松手，感到失去了它们就会有威胁。
常见的“情绪香蕉”包括：对身份地位的渴望：需要得到他人的爱和尊重；控制欲的需要；对得到承认的渴望；对不舒适的逃避等。
我们所攫取的“香蕉”越少，屈从情绪劫持的可能性就越小。
当我们告诉自己，我必须拥有某种东西时，就失去了对它的情绪控制力。
当我们告诉自己，是的，你给我这些，我愿意收下，但是我并非必须拥有它。
这样，我们就重新获得了对“香蕉”的情绪控制力。
解决冲突就这么简单。

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，没有同理心，不知道怎样与人和谐相处，即使再聪明，也不会有大的发展。

——哈佛大学心理学教授、情商之父丹尼尔·戈尔曼如果不懂EQ，从现在起，我们宣布，你落伍了！

——美国《时代》周刊仅有IQ（智商）是不够的，我们应用EQ（情商）来教育下一代，帮助他们发挥与生俱来的潜能。

——哈佛大学心理学教授、情商之父丹尼尔·戈尔曼情商是开启心智的钥匙、激发潜能的要诀，它像一面魔镜，令你时刻反省自己、调整自己、激励自己，是获得成功的力量来源。

——英国《泰晤士报》书评从我的个人经验和一些最近的研究成果来看，在任何领域，情商的重要性都是智商的两倍，对领导者来说，情商的影响力是智商的九倍。

智商略逊的人如果拥有更高的情商指数，也一样能成功。

——创新工场董事长兼首席执行官李开复公司情商运用能力的差异，使得公司运营利润能够产生20%～30%的差异。

即使在大公司，CEO的情绪或者态度都会感染和影响整个公司的情感氛围。

所以，情商能够转化为利润、收入和成长性。

——百事可乐和欧莱雅等世界级企业内部研究得出的结论你必须雇用拥有情商能力的员工，你必须对拥有情商能力的员工予以提拔重用，必须不断增强他们的情商能力，这将给你带来一种战略性的优势。

——通用电气原董事长和首席执行官，“世界第一CEO”杰克·韦尔奇

编辑推荐

《人生必修的情商课》：现代研究成果表明，最精确、最惊人的成就评量标准是情商，情商高的人在人生的各个领域都占尽优势。
情商在成功的因素中往往占80%，透过情商，可以预知人生道路上的每一种可能及答案。

第一图书网, tushu007.com

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