第一图书网, tushu007.com

<<聪明女人情商书>>

图书基本信息

书名：<<聪明女人情商书>>

13位ISBN编号：9787506481922

10位ISBN编号：7506481928

出版时间：2012-5

出版时间：朱吉亮 中国纺织出版社 (2012-05出版)

作者：朱吉亮

页数：268

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

你是否觉得生活中有很多自己无能为力的情况：曾经甜美的恋情出现了危机而自己却无能为力；不知道什么原因好朋友不再联系自己；很要好的同事突然疏远自己；工作已经很用心了可是升职的却不是自己……你不明白为什么别人总是能够开心地生活，自己却时时烦闷，其实这些都是因为，你没注意有一种叫“情商”的东西在对你的生活发生作用。

很多人都知道“情商”这个词，却并不是很清楚这个词具体的含义，其实所谓“情商”就是指人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质，也有人称它为“情绪智力”。

情绪智力可以扩展为五个主要领域：了解自身情绪、管理情绪、自我激励、识别他人情绪、处理人际关系。

也可以这样理解，情商高的人往往社交能力强，外向而乐观，他们不易陷入恐惧或伤感的情绪中，对事业较投入；为人正直，富有同情心；情感生活较丰富但不逾矩，无论是独处还是与大家在一起时都能怡然自得。

因而对于现今社会的女性来说，培养自己的“情商”是一件十分必要的事，它会让看似弱小的女性坚强而优雅地穿梭于这个竞争激烈、人际关系复杂的社会。

情商对于女人来说是一种很重要的生存能力，情商高的女人更容易与他人处好关系，更容易获得别人的认可和成功。

我们把那种在公众场合哭嚎、谩骂、撒泼耍赖的女人称为泼妇，把识大体、懂忍让的女人称为知性女人，前者不能控制自己的情绪，任自己的情绪控制行为，做出一些让人不舒服的举动；而后者能够控制自己的情绪、照顾他人的情绪，和谐地处理人际关系，显然后者是情商很高的女人，这样的女人往往令人欣赏和钦佩。

所以说，女人的情商在日常生活与为人处世中是非常重要的，这种管理自我情绪的智慧，影响着一个人未来生活的品质。

从生活中的成功而言，情商对于成功的作用比智商更大，一个整天乐呵呵、少有心计的人往往因为人际关系好、对生活积极乐观，反而能比那些工于心计的人有更好的生活。

这也从某个角度说明，女人培养好自己的情商，才能在现今社会找准自己的位置，站稳自己的脚跟。

这本书从幸福、逆境、自信、情绪、工作、人脉、婚恋等方面系统地阐述了和女人有关的各种情商，让女性朋友能够更准确、更细致地把握自己的工作、生活和幸福，希望女性朋友们能够在高情商的培养过程中建立自信豁达的心态，养成平和沉稳的性格，形成成熟的处事风格，并在未来生活中坚强面对一切困难，做一个内心强大、永不退缩的高情商女人！

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《聪明女人情商书（女人必读手册）》诠释了情商对于女人幸福的意义，将最有效的情商提升秘籍一一鲜活地展现开来，教会女人管理心态情绪、修炼自身修养、从容为人处世，从而，让生活达到完美的平衡，成就女人绚丽美好的人生。

情商是女人获得幸福最为重要的资本。
高情商的女人能在纷繁的社会中游刃有余，无论在职场、社交场、情场、家庭中都能收获属于自己的成功与快乐。

作者简介

赵娟，女，文学系毕业，做个两年图书策划编辑，两年情感类杂志编辑。
其文笔细腻，文字动人，写作注重原创性。
。

<<聪明女人情商书>>

书籍目录

第1章 看清情商：女人的情商决定幸福的方向 情商往往决定着女人幸福的方向 女人情商的高低，影响成就的大小 高情商的女人要有五种特质 高智商PK高情商 情商影响女人的命运 情商是女人人际交往的好帮手 聪明女人不可不知的情商提升方法 女人，测测你的情商指数 第2章 幸福情商：女人不让幸福稍纵即逝 女人幸福的十全九美 单身女人别样的幸福 作为女人你是否懂得享受 多一个朋友，多一分幸福 “ 傻 ”一点的女人更幸福 计较少一点，付出多一分 放下是幸福的快捷方式 财富换取女人的幸福 第3章 自省情商：了解自身的女人更懂得完善自我 正视不足，接受自己的缺点 人无完人，发现自己最闪亮的发光点 及时发现并驱赶走自己的消极心理 女人要学会跟自己的心对话 斩掉虚荣，做单纯而真实的自己 女人要知道自己想要的究竟是什么 静下心来，给自己留点思考时间 意识到自己的错误，女人要勇于改正 第4章 逆境情商：女人要有应对生活变故的能力 勇往直前是人生的常态 在逆境中坚持自己的方向 不要让恐惧打垮自己 丢掉烦恼是振作起来的前提 在逆境中转移自己的注意力 女人不是软弱的代名词 冷静分析让逆境去而不返 忍耐力是避风的伞 第5章 自信情商：激励自己让女人活得更有勇气 插上梦想之翼，用自信乘风启程 天生我才，时刻要保持对自己的信任 毅力顽强，相信女人也能干成大事 激励自己，无论如何都能抵达幸福彼岸 确定清晰的目标，把握自己的生活 斩断自卑，自信才会开心 压力与打击，正是你成功的动力 第6章 情绪情商：好心情让你尽情享受惬意生活 聪明女人对咆哮充耳不闻 给愤怒一个宣泄的出口 别让嫉妒毁了美丽 好心情是做成事的根基 情绪坏不等于可以乱发脾气 变换心情，为生活添亮彩 健康的情绪造福女人一生 感性女人更要会控制情绪 第7章 工作情商：做职场中最受欢迎的女人 闯荡职场，女人要心明眼亮 职场竞争，不一定每次都要胜利 赞美同事，给自己找个帮手 应付嫉妒，做坦坦荡荡的自己 面对机遇，主动出击谋发展 亲和力给你带来无限的机遇 第8章 金钱情商：做财富金字塔的建筑师 懂得投资才是赚钱的长久之道 最利于女人使用的投资方法 能说会道，女人赚钱第一关 灵敏头脑快速发现商机 理财和赚钱永远要同步进行 能推销出自己的女人更有财路 能赚会花，提升自己的生活品质 财富靠积累，省钱自有道 第9章 人脉情商：用优良的人际环境培植幸福之树 现代女性要会扩大自己的社交圈 闺蜜在心，好姐妹帮你分担喜忧 善挖贵人，铺设自己的坦荡前途 学会施予人情，让他人感恩于你 女性社交秘籍，你不可不知 与人往来要学会看人品 关注人脉网中不可或缺的人 切莫人走茶凉，学会珍惜点滴人情 第10章 婚恋情商：让爱的味道越来越醇厚 珍惜是让爱永恒之法 围城中的艺术女人不可不知 多给你的老公一些面子 女人不能过分依赖男人 婚姻生活中，学会踩刹车 女人只看拥有的，不看没有的 聪明女人让自己的爱情永远保鲜 撒撒娇，学会爱情的甜言蜜语 第11章 快乐情商：给自己一双发现快乐的眼睛 快乐是心态好的女人的一种享受 笑容是获取快乐的催化剂 快乐是向别人付出的收获 欲念会折断快乐的翅膀 别让压力压走了快乐 舍得放下才能懂得快乐真谛 更多的朋友，更多的快乐 成长为一个幽默的魔力女 第12章 居家情商：聪明女人做好家庭的CEO 抱怨的女人，让家庭幸福走远 爱他，就要善待他的家人 帮助你的老公变得更加成熟 聪明女人不要和婆婆抢老公 做母亲是女人最幸福的事情 如何和丈夫的女性亲戚愉快相处 如何和丈夫的男性亲戚愉快相处 对穷亲戚的态度表现你的修养 参考文献

章节摘录

版权页： 情商往往决定着女人幸福的方向 情商（Emotional Quotient，EQ），指情绪智慧或情绪智商，又称为情绪智力。
根据心理学家的研究认为，情商包括五个方面：自我了解、自我管理、自我激励、识别他人情绪与处理人际关系。
简单地说就是处理好与自己的关系，处理好与他人的关系。
处理好与自己的关系让我们实现了自我超越，处理好与别人的关系为自身的发展营造了良好的环境并能获得他人的帮助，事实上，这两点是一个人发展的必备因素。
作为女人，要获得人生的幸福同样需处理好这两个关系，要努力调整好自己，认识自己并让自己变得足够的优秀，这是谋求幸福的前提和基础；同时还要和身边的人处理好关系，挖掘你的人脉，赢得支持和机遇，这在很大程度上影响着你的发展。
所以从这个角度来说，情商往往决定着女人的幸福方向。
镜子大学毕业之后，抱着宏伟的梦想去了深圳，想在那里做出一番轰轰烈烈的大事情。
可是想要有番作为，对于刚刚走出学门且两手空空的镜子来说，艰难可想而知，她在深圳苦苦挣扎着，为了生存而努力工作。
可是，生活往往充满了变数。
就在她以为在深圳能够立足的时候，突然之间，她所在的公司却倒闭了，她再一次加入到每天找工作的大军之中，四处奔波。
这个时候，家里的老母亲也因为病重住院了，于是她回到了老家。
回家后，在她的精心照料下，母亲的病渐渐好转了。
可是，另外一个困扰着她的问题却来了，她已经习惯了在大都市生活，不论是生活习惯还是行为意识都与这个偏僻落后的北方小城格格不入，她在留下与离开之间痛苦地抉择着。
梦想和现实之间的矛盾让她不知如何是好。
留下，就意味着她的梦想破灭；离开，她就无法照顾亲人。
再说了，即使离开她的梦想真的能实现吗？
对此，她也很茫然。
在纠结了几天之后，她终于说服了自己，留在了老家。
随后，她在老家的一家公司找了一份工作。
由于她平日里和同事们相处融洽，所以同事们都很喜欢她。
这天，她和几个姐妹一起去食堂里吃饭，正当她们高兴地聊天的时候，突然一个老眼昏花的老人，坐到了同事美美的身边，美美厌恶地瞪了老人一眼，转身离开了座位。
这时候，镜子凑过去笑嘻嘻地说：“大爷，你要吃什么，我帮你去买。
”老人慢慢地说：“我想喝碗粥，可我出来的时候忘了带钱。
”镜子说：“没关系，大爷，我请你吃饭。
”说完，她走到打饭的地方，为大爷买了一碗粥，并且还要了几个热气腾腾的馒头，老人感激地一个劲点头。

编辑推荐

《聪明女人情商书》深度诠释了女人情商的意义，教会女人从容应对从成长到成熟所应面临的种种问题，每一步都有据可依。
《聪明女人情商书》告诉女人如何平衡生活、管理情绪、修炼身心，如何为人处世才能创造出属于自己的美好生活。

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