

<<情商：为什么情商比智商更重要>>

图书基本信息

书名：<<情商：为什么情商比智商更重要>>

13位ISBN编号：9787508622361

10位ISBN编号：7508622367

出版时间：2010-08-01

出版时间：中信出版社

作者：[美]丹尼尔·戈尔曼

页数：353

译者：杨春晓

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：为什么情商比智商更重要>>

### 内容概要

智商即命运吗？

其实智商并没有我们想象的那样重要。

《情商》一书不仅打破了长久以来智商的天生决定论，更为心理学界探讨已久的“情绪智慧”问题提出关键性的解释。

丹尼尔·戈尔曼认为，由于没有考虑到对人类行为产生重大作用的一系列关键能力，我们对人类智力的理解存在很大的局限。

《情商》自出版十几年以来，“情商”这一术语现已成为人们的日常用语。

作者利用大脑与行为科学的突破性研究，说明了高智商的人表现不佳、普通智商的人表现出色的影响因素。

这些因素包括自我意识、自律和同理心，它们不是天生固有的，却能为我们提高智力另辟蹊径。

情绪智力成形于我们的童年时期，但可在成年时期得到培育和加强——这对我们的健康、人际关系以及工作将会产生直接益处。

情商是一种基本生存能力，决定你其它心智能力的表现，也决定你一生的走向与成就。

《情商》10周年纪念版反映了最新的研究进展以及作者最新的思考认识，同时作者还在书中对他在世界各地演讲期间遇到的重点问题进行了解答。

情商研究是一个快速发展的领域，新增的附录部分，为读者提供情商领域最佳的参考资料。

令人耳目一新的《情商》，是走向卓越的新愿景，是改变你我以及后代未来的人生必修课。

## <<情商：为什么情商比智商更重要>>

### 作者简介

丹尼尔·戈尔曼，哈佛大学心理学博士，现为美国科学促进会研究员，曾四度获颁美国心理协会最高荣誉奖项，并荣获美国心理学会终生成就奖。

其经典著作《情商》，畅销逾500万册，高居《纽约时报》畅销书排行榜18个月。

他还曾在《纽约时报》任职12年，负责大脑与行为科学方

## <<情商：为什么情商比智商更重要>>

### 书籍目录

专家导读

专家导读

专家导读

《情商》周年纪念版序

初版序 亚里士多德的挑战

第一部分 情绪大脑

第一章 情绪的功能

当激情压倒理智

人的两种心理

大脑的发育

第二章 情绪失控

激情中枢

神经警报

情绪哨兵

情绪记忆的专家

过时的神经警报

迅猛而草率的情绪

情绪管理员

情绪和思维的协调

第二部分 情商的本质

第三章 愚蠢的聪明人

情绪智力与命运

不一样的智力

斯波克与“Data”：光有认知还不够

聪明的情绪？

智商与情商的纯粹类型

第四章 认识自己

热情和冷漠

没有感觉的人

赞美直觉

了解无意识

第五章 激情的奴隶

解析愤怒

管理忧郁

压抑者：积极的否定

第六章 主导性向

冲动控制：软糖实验

负面情绪，负面思维

潘多拉的盒子和盲目乐观的人：积极思考的力量

乐观主义：伟大的驱动器

涌流：卓越的神生物学

学习与涌流：一个教育的新模式

第七章 同理心的根源

同理心的发展

## <<情商：为什么情商比智商更重要>>

善于协调的孩子

不协调的代价

同理心的神经病学

同理心和道德：利他主义的根源

没有同理心的生活：变童者的心理，反社会分子的道德观

### 第八章 社交艺术

展示情绪

表现力与情绪感染

社会智力的基本原理

缺乏社交竞争力的表现

“我们讨厌你”：团体边缘人

情绪感染：案例研究

### 第三部分 情商的运用

#### 第九章 亲密敌人

婚姻断裂层

有害的想法

泛滥：窒息的婚姻

其实男人更需要关怀

对两性的婚姻忠告

吵吵更健康

#### 第十章 用心管理

批评是第一要务

处理多样性

组织智慧与群体智商

#### 第十一章 心与药

身体的心理：情绪对健康的影响

有害的情绪：临床数据

积极情绪的治疗作用

将情绪智力引入医学

关怀的医学

### 第四部分 机会之窗

#### 第十二章 家庭熔炉

“启心”教育

建立情绪基础

“小霸王”是怎样养成的

虐待：同理心的灭绝

#### 第十三章 精神创伤和情绪再学习

刻骨铭心的恐惧

创伤后应激障碍：边缘系统障碍

情绪再学习

情绪脑的再教育

情绪再学习和克服创伤

精神疗法：情绪的导师

#### 第十四章 性格非命运

胆怯的神经化学

什么也困扰不了我：乐观气质

驯服过度兴奋的杏仁核

<<情商：为什么情商比智商更重要>>

童年：关键的机会

关键时机

第五部分 情绪素养

第十五章 情绪盲的代价

情绪不适

控制好斗

“小霸王”的学校

预防抑郁

现代性的代价：抑郁增多

青少年的抑郁过程

思想的抑郁基因

拦截抑郁

饮食障碍

唯有孤独：退学者

友谊的辅导

酗酒和吸毒：上瘾的自我疗法

不再宣战：最后的常见预防途径

第十六章 情绪教育

一堂合作课

争论点

事后诸葛：没有爆发的战争

今日的关注

情绪智力ABC

老城区的情绪素养

形形色色的情绪教育

情绪时间表

时机就是一切

情绪素养的预防作用

反思教育：人性的教学，关怀的社区

扩大学校的使命

情绪素养有用吗

性格、道德和民主的艺术

最后的话

附录 什么是情绪

附录 情绪心理的特征

迅猛而草率的反应

情感第一，思想第二

象征性和孩子气

过去影响现在

与特定状态相联系

附录 恐惧的神经回路

附录 W?T?格兰特财团：预防项目的活跃因素

附录 自我科学课程

附录 社交与情绪学习：效果

儿童发展项目

华盛顿大学“快轨道”项目

西雅图社会发展项目

<<情商：为什么情商比智商更重要>>

耶鲁－纽黑文社交竞争力提升项目

化解冲突项目

增强社会意识及解决社会问题项目

致谢

国际标准情商测试题测测你的情商是多少





<<情商：为什么情商比智商更重要>>

后记

这是一组欧洲流行的测试题，可口可乐公司、麦当劳公司、诺基亚公司等众多世界500强企业曾以此为员工EQ测试的模板，帮助员工了解自己的EQ状况。

共33题，测试时间为25分钟，最高EQ为174分。

第1~9题：请从下面的问题中，选择一个和自己最切合的答案。

1. 我有能力克服各种困难：\_\_\_\_\_ A. 是的 B. 不一定 C. 不是的  
 2. 如果我能到一个新的环境，我要把生活安排得：\_\_\_\_\_ A. 和从前相仿 B. 不一定 C. 和从前不一样  
 3. 一生中，我觉得自己能达到我所预想的目标：\_\_\_\_\_ A. 是的 B. 不一定 C. 不是的  
 4. 不知为什么，有些人总是回避或冷淡我：\_\_\_\_\_ A. 不是的 B. 不一定 C. 是的  
 5. 在大街上，我常常避开我不愿打招呼的人：\_\_\_\_\_ A. 从未如此 B. 偶尔如此 C. 有时如此  
 6. 当我集中精力工作时，假如有人在旁边高谈阔论：\_\_\_\_\_ A. 我仍能专心工作 B. 介于A、C之间 C. 我不能专心且感到愤怒  
 7. 我不论到什么地方，都能清楚地辨别方向：\_\_\_\_\_ A. 是的 B. 不一定 C. 不是的  
 8. 我热爱所学的专业和所从事的工作：\_\_\_\_\_ A. 是的 B. 不一定 C. 不是的  
 9. 气候的变化不会影响我的情绪：\_\_\_\_\_ A. 是的 B. 介于A、C之间 C. 不是的

第10~16题：请如实回答下列问题，将答案填入右边横线处。

10. 我从不因流言蜚语而生气：\_\_\_\_\_ A. 是的 B. 介于A、C之间 C. 不是的  
 11. 我善于控制自己的面部表情：\_\_\_\_\_ A. 是的 B. 不太确定 C. 不是的  
 12. 在就寝时，我常常：\_\_\_\_\_ A. 极易入睡 B. 介于A、C之间 C. 不易入睡  
 13. 有人侵扰我时，我：\_\_\_\_\_ A. 不露声色 B. 介于A、C之间 C. 大声抗议，以泄己愤  
 14. 在和人争辩或工作出现失误后，我常常感到震颤、精疲力竭，而不能继续安心工作：\_\_\_\_\_ A. 不是的 B. 介于A、C之间 C. 是的  
 15. 我常常被一些无谓的小事困扰：\_\_\_\_\_ A. 不是的 B. 介于A、C之间 C. 是的  
 16. 我宁愿住在僻静的郊区，也不愿住在嘈杂的市区：\_\_\_\_\_ A. 不是的 B. 不太确定 C. 是的

第17~25题：在下列问题中，每一题请选择一个和自己最切合的答案。

17. 我被朋友、同事起过绰号挖苦过：\_\_\_\_\_ A. 从来没有 B. 偶尔有过 C. 这是常有的事  
 18. 有一种食物使我吃后呕吐：\_\_\_\_\_ A. 没有 B. 记不清 C. 有  
 19. 除去看见的世界外，我的心中没有另外的世界：\_\_\_\_\_ A. 没有 B. 记不清 C. 有  
 20. 我会想到若干年后有什么使自己极为不安的事：\_\_\_\_\_ A. 从来没有想过 B. 偶尔想到过 C. 经常想到  
 21. 我常常觉得自己的家庭对自己不好，但是我又确切地知道他们的确对我好：\_\_\_\_\_ A. 否 B. 说不清楚 C. 是  
 22. 每天我一回家就立刻把门关上：\_\_\_\_\_ A. 否 B. 不清楚 C. 是  
 23. 我坐在小房间里把门关上，但仍觉得心里不安：\_\_\_\_\_ A. 否 B. 偶尔是 C. 是  
 24. 当一件事需要我作决定时，我常觉得很难：\_\_\_\_\_ A. 否 B. 偶尔是 C. 是  
 25. 我常常用抛硬币、翻纸、抽签之类的游戏来预测吉凶：\_\_\_\_\_ A. 否 B. 偶尔是 C. 是

第26~29题：下面各题，请按实际情况如实回答，仅需回答“是”或“否”即可，在你选择的答案下打“ ”。

26. 为了工作我早出晚归，早晨起床我常常感到疲惫不堪：是\_\_\_\_\_ 否\_\_\_\_\_  
 27. 在某种心境下，我会因为困惑陷入空想，将工作搁置下来：是\_\_\_\_\_ 否\_\_\_\_\_  
 28. 我的神经脆弱，稍有刺激就会使我战栗：是\_\_\_\_\_ 否\_\_\_\_\_  
 29. 睡梦中，我常常被噩梦惊醒：是\_\_\_\_\_ 否\_\_\_\_\_

第30~33题：本组测试共4题，每题有5种答案，请选择与自己最切合的答案，在你选择的答案下打“ ”。

答案标准如下：1.从不 2.几乎不 3.一半时间 4.大多数时间 5.总是 30. 工作中，我愿意挑战艰巨的任务。

1 2 3 4 5 31. 我常发现别人好的意愿。

1 2 3 4 5 32. 我能听取不同的意见，包括对自己的批评。

1 2 3 4 5 33. 我时常勉励自己，对未来充满希望。

1 2 3 4 5 参考答案及计分评估：计时时请按照计分标准，先算出各部分得分，最后将几部分得分相加，得到的分值即为你的最终得分。

第1~9题，每回答一个A得6分，回答一个B得3分，回答一个C得0分。

计\_\_\_\_\_分。

## <<情商：为什么情商比智商更重要>>

第10~16题，每回答一个A得5分，回答一个B得2分，回答一个C得0分。

计\_\_\_\_\_分。

第17~25题，每回答一个A得5分，回答一个B得2分，回答一个C得0分。

计\_\_\_\_\_分。

第26~29题，每回答一个“是”得0分，回答一个“否”得5分。

计\_\_\_\_\_分。

第30~33题，从左至右分数分别为1分、2分、3分、4分、5分。

计\_\_\_\_\_分。

总计为\_\_\_\_\_分。

专家点评：近年来，EQ—情绪智商—逐渐受到了重视，世界500强企业还将EQ测试作为员工招聘、培训、任命的重要参考标准。

看看我们身边，有些人绝顶聪明，IQ很高，却一事无成，甚至有人可以说是某一方面的能手，却仍被拒于企业大门之外；相反，许多IQ平庸者，却反而常有令人羡慕的良机、杰出的表现。

为什么呢？

最大的原因在于EQ的不同！

一个人若没有情绪智商，不懂得提高情绪自制力、自我驱使力，也没有同情心和热忱的毅力，就可能就是个“EQ低能儿”。

通过以上测试，你就能对自己的EQ有所了解。

但切记这不是一个求职询问表，用不着有意识地尽量展示你的优点和掩饰你的缺点。

如果你真心想对自己有一个判断，那你就不应施加任何粉饰。

否则，你应重测一次。

测试后如果你的得分在90分以下，说明你的EQ较低，你常常不能控制自己，极易被自己的情绪所影响。

很多时候，你容易被激怒、动火、发脾气，这是非常危险的信号—你的事业可能会毁于你的急躁。

对于此，最好的解决办法是能够给不好的东西一个好的解释，保持头脑冷静，使自己心情开朗。

正如富兰克林所说：“任何人生气都是有理由的，但很少有令人信服的理由。”

如果你的得分在90~129分，说明你的EQ一般，对于一件事，你不同时候的表现可能不一，这与你的意识有关，你比前者更具有EQ意识，但这种意识不是常常都有，因此需要你多加注意、时时提醒。

如果你的得分在130~149分，说明你的EQ较高，你是一个快乐的人，不易恐惧和担忧，对于工作你热情投入、敢于负责，你为人更是正义正直、同情关怀，这是你的优点，应该努力保持。

如果你的EQ在150分以上，那你就是个EQ高手，你的情绪智商不但是你事业的助手，更是你事业有成的一个重要前提条件。

<<情商：为什么情商比智商更重要>>

媒体关注与评论

## <<情商：为什么情商比智商更重要>>

### 编辑推荐

- 《情商:为什么情商比智商更重要》：1. 享誉全球的《情商:为什么情商比智商更重要》一书已经畅销10年，销量达500多万册，中信版的“《情商:为什么情商比智商更重要》10周年纪念版”是在原著的基础上，加上了作者的再版前言和众多专家的推荐，内容更加充实，更具有可读性。
2. 中信版《情商:为什么情商比智商更重要》是在中国大陆发行的唯一以“情商”命名的中文简体版，相同繁体版在中国台湾畅销40万册，成为中国台湾地区风靡一时的超级畅销书。
3. 特邀清华大学教授、情商研究知名专家吴维库深入解读，使中信版《情商:为什么情商比智商更重要》更易于让中国大陆读者接受。
4. 中信版《情商:为什么情商比智商更重要》翻译精准，在编辑过程中也未作任何删减，精妙传达了原著的神韵。

## <<情商：为什么情商比智商更重要>>

### 名人推荐

戈尔曼情商推荐序大人如何同小孩沟通？

第一抱起来，第二蹲下去，第三用他的语言，第四教他说大人的话。

我的一个学生是个年轻的父亲，女儿三岁，哭着要带米老鼠娃娃去幼儿园，说米老鼠是自己的弟弟，自己在家害怕。

但是幼儿园不允许孩子带自己的娃娃。

这个父亲知道要用孩子的逻辑去思考孩子的问题，用孩子的语言与她沟通，他跟女儿说：“这个弟弟几岁啦？”

”女儿说：“一岁。

”爸爸说：“一岁的娃娃能上幼儿园吗？”

要谁看呀？”

”女儿回答：“不能去幼儿园，要妈妈看。

”爸爸说：“把弟弟放家让妈妈看，晚上回来再陪弟弟好不好？”

”女儿回答：“好”。

这个案例说明如何移情换位，消除沟通差距。

大家都懂情商，就可以消除沟通差距了。

1990年迈耶和沙洛维的论文第一次提出“情绪智力”的概念，1995年戈尔曼写出了畅销书《情商-EQ》，到2005年畅销10年。

戈尔曼教授实现了把象牙塔尖里面知识到现实实践的转换，使得学者的研究成果能够推动社会文明的进步，有利于营造和谐的氛围，造福人类，而不仅仅是学者自己的智力游戏。

1997年该书被引进到了中国，并且畅销中国，从而使得中国的大众认识了情商，也引起了中国学者在中国环境下进行深入和拓展性的研究。

1999年我开始研究情商与领导力的关系，并且在国家自然科学基金的支持下提出了和谐领导力体系：自己与自己和谐、自己与他人和谐、个人同组织和谐。

这三层次和谐分别用三本专著实现：《阳光心态》、《情商与影响力》、《以价值观为本》。

我十分感谢戈尔曼教授开拓性的工作，为我的研究和应用开创了广阔的天地，也让我有机会用思想造福比较广大的中国大众。

情商就是管理情绪的能力。

人体就如同一架马车，马车由马来拉动，人体由情绪推动。

控制马的工具叫做缰绳，管理情绪的工具叫做情商。

如果马车的马受惊失控，马车就会翻车，车毁人亡。

如果人的情绪失控，人就会发病、发疯、自杀、杀人。

由此可知提升管理情绪的能力多么重要。

戈尔曼把情商概括为以下五个方面的能力：1.认识自身情绪的能力；2.妥善管理情绪的能力；3.自我激励的能力；4.认识他人情绪的能力；5.人际关系的管理能力。

我把这五个能力简单归纳成：认识自己，管理自己，激励自己，认识别人，管理别人。

并提出情商树的概念：树根是情商提出的基础理论，树干就是情商，树冠就是五个能力。

广为接受的概念是一个人的成功遵守20/80原则，即20%取决于智商，80%有其他因素决定，其中重要的是情商。

护士与医生比，情商更重要。

中学老师与大学教授比，情商重要，幼儿园的老师与中学老师比，情商就更重要。

也就是说，同人打交道的人情商要高，同事打交道的人智商要高。

智商高，情商也高的人，春风得意。

智商不高，情商高的人，贵人相助。

智商高，情商不高的人，怀才不遇。

智商不高，情商也不高的人，一事无成。

## <<情商：为什么情商比智商更重要>>

2010年首个《中产家庭幸福白皮书》在沪出炉，由中宏保险启动。

本次调查历时2个月，覆盖全国10个省及地区，35个城市，共有十万人参与活动，总结出了影响家庭幸福的前五个因素，分别是健康、情商、财商、家庭责任以及社会环境。

家庭成员缺乏情商，会不断产生摩擦，导致家庭如同地狱。

有情商的家庭充满和谐的气氛，其乐融融。

情商对于个人人生成功、职场顺利和家庭幸福都是至关重要的。

根据戈尔曼的研究，童年、青少年时期的家庭环境和教育对于一个人情商的培养十分重要，奠定了一生幸福的基础。

所以情商教育越早越好，要融入到幼儿园、小学、中学的教学过程中，这就首先要求提升教师的情商，使得他们在从事教育的同时也完成对人的教化。

在这个世界上，不缺教育缺教化，不缺教师缺圣人。

天职司覆、地职承载、圣人教化。

教师提升情商拥有阳光心态，才可以同时完成教书和育人的工作，即传授知识又完成美德教育，这是关系千秋万代的事情。

知识的作用有二个：一是教人做事，二是教人做人，学校教育既要教人做事还要教人做人。

否则一个没有情商的人一旦走向社会又没有自我教育能力，就如同孤魂野鬼一样，在粗糙地吞噬和谐文化，自己是祥林嫂，又给别人带来无尽的折磨，他会成为社会不和谐的根源。

根据我的研究，成人仍然可以通过培训极大地提升情商和改善生活质量。

我在清华大学经济管理学院进行MBA的情商与领导力教学中，每个班级开课之前都用情商量表测试学生情商的现状，当课程结束后用同一个量表再测试，发现培训后学生的情商确实提高了。

受到情商教育的经理人和企业有以下案例发生：人际摩擦较少，家庭和谐增加，婆媳关系改善，母女父子关系融洽，年轻人变得孝顺，老人变得快乐，年轻的父母会变成优秀的父母。

离婚的会后悔，想离婚的就不离婚了，有抑郁倾向的人解脱了抑郁，有抑郁症的人配以药物迅速康复。

当中信出版社委托我作序的时候，我十分高兴。

我热情地向中国的读者推荐戈尔曼的情商。

因为年轻时知道了终生受益，年老时候知道了悔恨终生。

提升情商，使得我们能够用有限的知识去运作无限的世界，更适合当前压力过大的生存环境。

有助于我们获得阳光心态，缔造和谐快乐，享受幸福人生。

吴维库清华大学经济管理学院教授2010年6月1日

<<情商：为什么情商比智商更重要>>

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>