

<<情商这样提高>>

图书基本信息

书名：<<情商这样提高>>

13位ISBN编号：9787509400067

10位ISBN编号：7509400066

出版时间：2007-8

出版时间：蓝天

作者：郭瑞增

页数：260

字数：240000

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>

<<情商这样提高>>

内容概要

情商是震撼人心的人类智能评价的新标准，你可知道，它主宰一个人人生的80%，而我们通常所重视的智商至多决定人生20%，所以说，情商才是一个人的未来成就及幸福的决定关键。

情商，它比智商更大程度上决定着一个人的爱情、婚姻、学习、工作、人际关系以及整个业.....

随着现代生活的激烈的竞争，沉重的压力，使人不堪重负，迷茫失意，随之出现了一系列心理问题。

本书针对国人的价值取向、性格特征、心态心境、生活方式、行为习惯，多方面阐述了自我修炼、自我调整的方法和途径；揭示了拥有健康心理、赢得智慧人生的规律和秘诀。

<<情商这样提高>>

书籍目录

前言 卓越从情商开始！

第一篇 认识情商——掀开情商神秘的盖头 第一章 理解情商 一、初识情商 二、情商的内涵 三、情商的重要性 第二章 情商与智商 一、高智商并不决定成功 二、智商与情商的关系 第二篇 认知自我——情商的核心 第一章 认识自我 发掘潜能 一、自识者智 自知者明 二、发掘自身潜能谱写壮美人生 第二章 把握自我点燃生命亮色 一、驾驭自我意识在困境中崛起 二、给不完美的自己一个成功的注脚 三、喜欢现实的自己 第三章 拥抱希望的太阳 一、点燃希望的火花 二、相信自己的价值 三、生活中的艺术家 第四章 认识自我的密钥 一、内省——破译自我的第一把密钥 二、他人眼中的自我——了解自我的第二把密钥 三、旁观自我——认识自我的第三把密钥 四、自我心像——认识自我的第四把密钥 第三篇 管理自我——做自我的主人 第一章 多变情绪由我掌控 一、情绪是什么 二、过滤你的情绪 三、做情绪的主人——特别的招儿给特别的你 第二章 情绪化背后的隐患 一、情绪——无形蔓延的“传染病” 二、情绪化埋葬你的幸福 三、情绪化让你与成功无缘 四、情绪化使你成为孤家寡人 第三章 克制负面情绪的方法 一、学会制怒懂得隐忍之道 二、甩掉忧虑这个包袱 三、告别忧郁，不必沮丧，把心交给太阳 四、拒绝自卑迈向成功 五、不再恐惧奋勇前行 六、身处逆境永不言败 七、清除心理垃圾给心灵松绑 八、既来之则安之 第四篇 自我激励——突破心灵的玻璃天窗 第一章 突破心灵的屏障 第二章 把握人生机遇的关节点 第三章 自我激励 激励有方 第五篇 识别他人情绪——缔造自己的影响力 第一章 识别他人 缔造自己的影响力 第二章 识别他人 识人有术 第六篇 人际关系的管理——利用情商拓展人脉 第一章 人际关系——关乎你人生成败的筹码 第二章 人际关系——培养生命之树 第三章 人际交往的障碍 第七篇 情商测试——帮你发现一个全新的自我 第一章 了解情商测试 第二章 测测你识别情感的能力 第三章 测测你的情感理解能力 第四章 测测你的情感调节和控制能力 第五章 测测你的情感运用能力 第八篇 培养高情商儿童——卓越从情商开始 第一章 儿童情商的培养 第二章 儿童情商培养的方法 第九篇 职场情商的培养——成为企业最需要的人 第一章 号准上级的脉 和谐上下级关系 第二章 理解同事 和谐左右关系 第三章 管理下属 长于知人善用 第四章 测测你的职场情商 第十篇 爱的情商艺术——打造美满幸福生活 第一章 提高你的爱的情商艺术 第二章 测测你的爱情与婚姻

<<情商这样提高>>

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>