

<<情商铸就精英>>

图书基本信息

书名：<<情商铸就精英>>

13位ISBN编号：9787509400395

10位ISBN编号：7509400392

出版时间：2008-6

出版时间：蓝天

作者：彭书淮

页数：224

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>

## &lt;&lt;情商铸就精英&gt;&gt;

## 前言

那天，我驾车经过蒙巴尔大桥时，亲眼看到了惨烈的一幕：一个30岁左右的男子快速越过桥上的护栏，纵身跃入距桥35米高的蒙巴尔河。

这自然不是明尼苏达州体育局常规的跳水训练。

当天晚上的电视新闻节目、第二天的大小报纸，到处都是该事件连篇累牍的大篇幅报道。

据报道，该男子叫伊顿，是一名博士，3年前从著名的斯坦福大学毕业，一直在一家不知名的企业工作。

在3年多的时间里，老板和所有的同事竟然对他没有太深的印象。

只知道他孤僻、冷漠，除了工作。

从不与人交往。

而且，他的职位也很一般：一位普通的管理人员。

媒体走访了伊顿的母校，令人难以置信的是，伊顿在校时的表现十分优异，而且，他与他的导师同时是数项重要研究成果的拥有者。

类似的事件在美国发生了多起，许多人为此发出了这样的疑问：如此优秀的学生在走入社会后，怎么会经历这样的梦魇呢？

他们理应成为一个成功者，但是他们没有。

我没有这样的感慨，我是一个心理学家，一个情感矫正与培训学校的校长，我每天都和这样的人接触，我理解他们。

到这所学校接受培训的成年学员，常常会向老师们提出久久困扰着他们心灵的问题：我在校时成绩是那样优秀，但现在，我却找不到一个好工作。

你能告诉我，决定我事业成败的关键因素是什么？

我只想过上平静幸福的生活，可我总是陷在痛苦和忧思之中，我该怎么办？

我的第四任妻子仍不能带给我美满的婚姻生活，我还要结第五次婚吗？

这样的问题实在太多太多，仅仅根据从大学学习过的那些课程，显然无法给出比较准确的答案。

其实，这些问题几乎都与潜伏在我们心灵里的一个因素有关，那就是情感智力。

优异的学业成绩，并不意味着你在生活和事业中能获得成功。

成功不仅取决于个人的谋略才智，在很大程度上，还取决于他正确处理个人的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。

情商不是与生俱来的，通过有意识的相关训练，人人都可以提高。

提高情商的过程，其实就是一种修炼的过程。

对自己和他人情绪的评估能力是一个人最基本的情商。

高情商者之所以更受欢迎，在于他能对自己和他人的情绪作出准确的判断，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，在现实生活中常常碰壁。

情商让你学习审视和了解自己，学会怎样激励自己，你将不会再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、恐惧的情绪，你发现自己能轻而易举地驾驭它们。

情商是对自我和他人情感把握和调节的一种能力，因此，对人际关系的处理有较大作用。

其作用与社会生活、健康状况、婚姻状况有密切关联。

情商低的人，人际关系紧张，容易陷入心灵的困境中，不能自拔，婚姻容易破裂，领导水平不高。

而情商较高的人，通常有较健康的情绪，有较美满的婚姻和家庭，有良好的人际关系，容易成为某个部门的领导人，具有较高的领导管理能力。

善于调控自己情感的人，不仅可以经常保持一种良好的心境，易于形成良好的人际关系，从而为自己营造良好的成才环境，并且情商高的人更容易在职业生涯和私人生活中取得成就。

情商不但影响个人生活和事业，而且，它正在迅速深入地影响着社会各行各业，包括企业界。

人们认为，智商决定录用，情商决定提升，这一说法在某种程度上反映了企业组织中的人力资本管理事实。

人们用情商来解释企业人员的绩效时，已举出众多的实例，如情商影响产品推销员的成功、经理的业

<<情商铸就精英>>

绩，甚至科研开发人员的成果等等。

那些成功的人士，如政治家、军事家、企业家等，都具有很高的情商能力，他们之所以成功。

是因为在他们最困难的时候，情商支撑着他们渡过了难关。

我不想在这篇短小的序言中，对情商这个复杂的技巧大讲特讲，我是个情商培训专家，在讲演的过程中，我不想给学员灌输高深的理论，我喜欢深入浅出。

我又记起了那个将生命溺于蒙巴尔河的男子，直至最后，谁也没有找出他的死因，警方组织人员整整打捞了3天。

他的尸体也没捞着。

但我敢肯定，他一定是有着难以排解的痛苦，在走投无路之际，才绝望地纵身一跃！

我很遗憾他没有上过我的培训课，这是我终生的遗憾。

安息吧。

伊顿。

蒙巴尔河会安慰你那缺少情商的灵魂。

## <<情商铸就精英>>

### 内容概要

情商不是与生俱来的，通过有意识的相关训练，人人都可以提高。

高情商者之所以更受欢迎，是因为他们能对自己和他人的情绪作出准确的判断，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，在现实生活中常常碰壁。

情商让我们学会了审视和了解自己，学会了怎样激励自己，而不是无助地听任消极情绪的摆布，能够让我们从容地面对痛苦、忧虑、愤怒、恐惧的情绪，轻而易举地驾驭它们。

## <<情商铸就精英>>

### 书籍目录

#### 第一章 揭开面纱探秘情商

情商决定命运

情商的测试

情商的内涵

成功的杰克

情感与情绪

情感的产生

情绪的含义

情商的功能

情商是成功的基石

善于控制情绪

保持积极态度

瞄准一个目标

#### 第二章 人际关系情感为基

宽容有无穷的力量

用宽容拯救自己

用慈爱解脱他人

投去关注的目光

记住他人的名字

给予真诚的赞美

笑看成败，心境坦然

庄子的智慧(1)

庄子的智慧(2)

平和换来成就

学会如何幽默

幽默能成大事

热忱与微笑的魅力

热忱是生命的动力

热忱可以战无不胜

微笑是最美的表情

微笑是无尽的财富

先有舍，后有得

掌握给予时的最佳方式

授之以鱼不如授之以渔

#### 第三章 认清自我 保持本色

主动自我剖析

人苦于不自知

内省进发潜能

建立自我心像

确定人生目标

旁观自我，笑对人生

当局者迷，旁观者清

保持本色，接受自己

回归真我，享受生活

#### 第四章 完善自我追求卓越

## <<情商铸就精英>>

### 掌握自己的命运

不要被小事束缚了手脚  
不要被常规禁锢了思想  
不要被霉运挫伤了信心  
不要被恶习牵着鼻子走

### 战胜逆境

逆境中蕴藏着潜能  
逆境中保持进取心  
山不过来你就过去  
避免情绪化的危害  
控制失败后的情绪

### 弯曲艺术与遏制愤怒

学会弯曲  
避免争论  
可怕的愤怒  
不要乱生气  
引导开怒火

### 调整情绪，放松心灵

转变消极的情绪  
把烦恼丢到海里  
镇静地面对羞辱  
让心情快乐成长

## 第五章 激励自我创造辉煌

### 自我激励是前进的助推器

自我激励的概念与方法  
挥动生命的翅膀去翱翔  
在逆境中爆发惊人能量  
在绝境中能够屹立不倒

### 相信自己，为胜利而战

自信是成功的秘诀  
理解深层次的自信  
走出自卑感的阴影  
挖掘潜意识的自信  
乐观让你信心十足  
乐观是必备的EQ

### 超越自我

没有最好，只有更好  
目标使生命绽放光彩  
求真务实，梦想成真  
解放思想，肯定自己

### 做命运的主人

主宰自己，改变命运  
准确无误的自我认定  
清除障碍，稳定情绪  
肯定人生，创造生活

## 第六章 了解他人融洽关系

### 做个有魅力的听众

<<情商铸就精英>>

同理心式倾听

合格的聆听者

移情另有妙用

如何做好移情

语言外的交流

无声的身体语言

隐秘的表情信息

剖析他人的内心

靠揣摩说服对方

角色转换与情绪表现

识别角色的转换

判断他人的情绪

深思熟虑后下结论

切忌鲁莽行事

不要妄下结论

善于观察本质

第七章 开拓创新培养情商

提高情商的境界

创造是情商的最高追求

成就与财富都源于创意

善于发展创造性的思维

工作情商

推销自己，卖个好价钱

了解上司，留条退身路

帮助领导，做个好助手

沟通下属，要有妙方法

充满乐趣，尽享好工作

爱的情商

你为什么要离婚

男女的固定模式

劳燕分飞的原因

做爱人的好听众

儿童情商

培养孩子的同情心

参加情商教育班

让孩子尽情游戏

## &lt;&lt;情商铸就精英&gt;&gt;

## 章节摘录

情感的产生在人类的进化历程中，内在的情感一次又一次地反复出现，直至烙印在神经系统，成为先天的、自主性的情绪反应倾向，这再次证实了情感的存在价值。

1892年，南美曾发生过一次强烈的地震，在清理一栋建筑物的废墟时，人们发现了一对母子，母亲已死去，而那不满周岁的孩子竟还活着。

许多人都为之惊异，那栋建筑物塌陷后，楼内无一人幸免，孩子能生存下来几乎是一个奇迹。

但随后人们发现，那位母亲在死时呈现出弓着腰的状态，双手支撑在地板上，她用自己的身躯，用力抵挡住垮压下来的重物，为孩子留下了一丝呼吸的空间，也为他留下了一条生路。

这是一个真实的故事，一位母亲在生命的危急关头。

也没忘记用爱为他们的亲情做出最后的注脚，是爱这种强烈的情感，激起她非凡的勇气。

这一感人的故事证实，无私的爱和感情，在人们生活中是多么重要，从中人们看到了情感的目的性与巨大的能量。

爱这种伟大的情感，演变成强大的力量，去拯救自己的子女，并压倒了自己求生的本能。

以理智的眼光看，自我牺牲是非理性的，但对情感而言，这是唯一的选择。

情感在人们生活中如此重要，那么，什么是情感呢？

每个人都会有自己的需要、态度和观念，情感就是人在这些因素的支配下，对事物的切身体验或反应。

情绪、情感与人的需要之间存在着密切的关系，当现实符合人的需要时，就会产生满意、愉快、兴奋等积极性情绪和情感，当现实不能满足人的需要时，就会产生失意、忧伤、恐惧等消极性情绪和情感。

科学家对大脑的研究，向人们揭示了情感来自何处，人们为何需要情感的秘密。

情感来自于一个被称为大脑边缘系统的部位，快乐、厌恶、愤怒和恐惧都出自这里，欲望也来自大脑边缘系统。

爱来自大脑的一个叫做新皮质的部位。

在人类的大脑反应中，仍然存在着原始的情感。

这种原始的情绪沉淀，反映在人们生活的一些方面：恐惧使血液流向大腿肌肉。

以使人更易于奔跑；厌恶使脸部向上皱起，并关闭鼻孔，以阻挡难闻气味的进入；惊讶使眉毛上扬，以使眼睛扩大视野，获得更多的信息等等。

一个人的情感有着很强的指向性，也就是情感的倾向性。

有的人会对危害社会的行为产生厌恶和抵触情绪，有的人却无动于衷；有的人对批评能虚心接受，有的人却会产生不满和抵触情绪。

情感的倾向性是由人的需要决定的。

满足了自己的需要则产生肯定性情感，满足不了自己的需要则产生否定性情感。

如果一个人仅仅追求感官需要，其情感倾向必然低下、卑微。

一切以个人的需要为准则的人，其情感倾向必然自私狭隘。

情感的倾向性集中表现出一个人的人生观和价值观，直接影响他在面临重大抉择时的态度和倾向。

情感的稳固程度和变化情况。

就是情感的稳固性。

情感的稳固性与情感的深度也是密切联系着的。

深厚的情感是稳固持久的。

浅薄的情感即使很强烈，也总是短暂的、变化无常的。

情感不稳固首先表现在心境的变化无常上。

情感不稳固的人，情绪变化非常快，一种情绪很容易被另一种情绪所取代，人们经常用“喜怒无常”、“爱闹情绪”等来形容。

情感的不稳固还表现在情感强度的迅速减弱上。

这类人开始时往往情绪高涨，但很快就会冷淡下来。



## <<情商铸就精英>>

人们经常用“转瞬即逝”、“三分钟热度”来形容他们。

情感的稳固性是性格成熟的标志之一，稳固的情感是获取良好人际关系的重要条件，也是取得工作成绩和取得人生成功的重要条件。

情感对人的生活能发生作用，这就是情感的效能。

情感效能高的人，能够把任何情感都化为动力。

愉快、乐观的情绪可以促使人们积极工作，即使悲伤的情感，也能促使他“化悲痛为力量”。

情感效能低的人，有时虽然也有很强烈的情感体验，但仅仅停留在体验上，不能付诸行动。

愉快、乐观等积极性情感使人陶醉于这种氛围中，从而延迟、停止、放弃行动。

悲伤、抑郁的情感则使其不能自拔，也使其延迟、停止、放弃行动。

人的情感与智力有密切关系，没有智力的人很难说情感是什么样的，所以，情感也是智力活动的结果。

人们很难找到没有智力的人的情感。

健康状况和认知水平与情感也有密切关系。

人的健康状况，例如疾病、伤痛、过度疲劳等，对人的情感影响都很大。

得了病，尤其是得了重病，对人的情感会产生非常大的影响。

营养学家确认，体内缺乏维生素B2的人，情绪容易恶化，生活情趣降低，甚至有自杀倾向。

情感占据了人类精神世界的核心地位。

社会生物学家指出，危急时刻的情感高于理性，发挥着主导作用。

当人们面临危险、屡遭挫败，仅靠理智不足以解决问题，还需情感作为引导。

在任何时候，人们都不会忽视情感的力量。

著名的泰坦尼克号沉没的时候，年老的船长平静地留在轮船上，安心地面对死亡，他的行动感动了许多人，致使这些人在大灾难和即将来临的死亡面前，表现得异常镇静，这充分地显示了情感在人类生活中的重要性。

仅凭经验就可知道，进行决策或采取行动时，情感与理智是并驾齐驱的，有时甚至是情感略占上风。

人们把由智商所评定的纯理智看得太重，强调得太过分了。

其实，当情绪独霸天下时，理智根本就无能为力。

<<情商铸就精英>>

编辑推荐

《情商铸就精英》由蓝天出版社出版。

<<情商铸就精英>>

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>