

<<哈佛情商课>>

图书基本信息

书名：<<哈佛情商课>>

13位ISBN编号：9787509617885

10位ISBN编号：750961788X

出版时间：2012-4

出版时间：经济管理出版社

作者：苏明明

页数：261

字数：247000

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>

## <<哈佛情商课>>

### 内容概要

这本《哈佛情商课》由苏明明编著，结合实际，从自我认知、情绪管理、人际交往等各个角度充分诠释了哈佛的情商教育，《哈佛情商课》旨在让读者能从平凡中感悟深刻的情商智慧，激发每一个人对社会、对人生进行多角度的思考，点燃深藏在心底深处的智慧火种。

## <<哈佛情商课>>

### 书籍目录

#### 第一部分 重新发现，情商

第一讲：认识情商，发现情商

情商，新时代的宠儿

踏上情商之旅，揭开情商面纱

选择你的情感认知

第二讲：智商与情商：人的左膀右臂

智商PK情商

EQ决定地位，

“软实力”造就情商达人

第三讲：高情商者的优势

高情商者吸收更多信息

高情商者能“读心术”

高情商是实现自我的工具

高情商者善于驾驭自我

#### 第二部分 从认识情绪开始认识自我

第四讲：如何认知我们的情绪

情绪是从哪儿冒出来的

情绪改变人生

控制情绪 压抑情绪

积极情绪是可以传染的

第五讲：控制情绪这个“发电机”

用情商遥控情绪

拴住负面情绪这头“驴”

让烦恼迅速过期

让忙碌赶走你的“坏情绪”

第六讲：别让情绪掌控你

心的颜色决定世界的颜色

自己招来的忧伤是最大的忧伤

高情商者懂得忍耐

不让自卑绑架你

愤怒如火，小心引火上身

第七讲：低情商者的几种坏情绪

情商为抱怨画上休止符

冲动，低情商在作怪

抑郁是一次“精神感冒”

恨生恨，莫种下仇恨的种子

#### 第三部分 高情商者的自我提升

第八讲：发现你的“内在潜能”

你是等待开采的“矿山”

发掘你的“独特价值”

成功的制胜法宝“心灵的力量”

第九讲：情商是激活潜能的秘密

将潜能转化为显能

告诉自己“我能行”

勇气常在，信心常有

## <<哈佛情商课>>

### 第十讲：逆境彰显情商魅力

逆境中体现情商高低

挫折是成长的起点

不放弃自己的“命运之航”

### 第十一讲：高情商者拥有的好习惯

播种习惯，收获结果

习惯能让你上天堂，也能让你下地狱

成功者的共同习惯

细节是成功之源

## 第四部分 自我管理中的情商运用

### 第十二讲：学习造就卓越未来

每天进步一点点

别做空想家，要做执行者

高情商者终身为大脑充电

站在巨人肩膀上学习

### 第十三讲：在反省中前进和成熟

反省是成熟的标志

从自己身上找原因

错误是成功的“垫脚石”

不断减少你的错误

### 第十四讲：认知自己，接纳真实的自我

接受“不完美”的自己

不要为已经发生的懊恼

低下自己“高傲”的头

你是人生舞台剧的主角

## 第五部分 自我激励中的情商体现

### 第十五讲：高情商者的卓越品格

理性：情商的源头

自尊：高情商者必有的骄傲

自信：让平凡的你平庸

自立：把握好自己的选择权

### 第十六讲：扫灭“消极心态”这个障碍

把嫉妒踩在脚下，

丢下“忧虑”这个包袱，

你不是“胆小鬼”的代言人

给你的欲望打折

### 第十七讲：培养有益生活的情商

开放：乐于接受新知

宽容：接受现实也接受自己

诚实：对自己诚实才能活得轻松

谦逊：哈佛只是生活中很小的一部分，

### 第十八讲：做人宽容，爱人爱己

同情心让你更了解他人

爱己必先爱人

要想自己快乐，先带给别人快乐

给别人留有余地

## 第六部分 情商与人际交往。

<<哈佛情商课>>

第十九讲：人际交往中的情商技巧

情商移情法

“换成我也会那样”

自信者信人

倾听是心灵的“回音壁”

第二十讲：情商教你高超的说话技巧

投其所好，说对方想听的话

消灭冷场的四大技巧

赞美是一种能量的互换

幽默，给生活加点“笑料”

说服对方需要揣摩

第二十一讲：社交情商改变人生

培养个性魅力

戴上情商打造的“气质光环”

敲开陌生人的“好感之门”

坚持互惠的原则

第二十二讲：运用情商增加影响力

信任来自于你自己的言行

情商与影响力

奇迹在于“用点心”

新气场学与情商

后记

## <<哈佛情商课>>

### 章节摘录

“是的，你说得没错。

”男人回答，“正如你所说的，我是很得意，因为我真的觉得很愉快。

”然后，他又说道：“我是把使自己觉得幸福这件事，当成一种习惯罢了。

”后来，在洗手间内所有的人都把“我是把使自己觉得幸福这件事，当成一种习惯罢了”这句富有深意的话牢牢地记在心中。

到达柏林后，查尔斯仍然时时想起这句话。

他时时警醒自己，要把幸福当成一种习惯，在这种情绪的激励下，他也慢慢变得开心多了。

在上面这个例子中，查尔斯就是受到了那个男人强烈的情绪传染，变成了一个快乐的人。

当然我们不能忽视一点，那就是强烈的消极情绪也可以给别人以影响，但是这种影响往往是消极的、不良的，为了使自己成为一个有好的影响力的人，我们一定要注意使自己成为一个传递积极情绪的人，那些给别人带来震撼的人士，并不见得是成功的人，但往往都是那些能把积极的情绪传递给别人的

人。  
棒球王贝比·鲁斯，在他的棒球生涯中，一共击出了714记全垒打，被誉为历史上最卓越的棒球选手。

最后一记本垒打为鲁斯的棒球职业生涯画上了一个完美的句点，与其伴随的还有一个感人的故事

那时，闻名遐迩的鲁斯年龄已经偏大了，已不再像年轻时那般身手灵活了。

在守备上由于他一再漏接，单单在一届中就让对方连下5城，而其中的三分都是由于他的失误所造成

他在那场比赛中已经连续被三振出局两次了，英雄似乎走上了末路。

当他就要第三度上场时，此时球赛已进入最后一局的下半局，勇士队两人出局两人在垒，刚好落后对方两分……当他举步维艰地迈向打击区时，观众们一阵阵的叫嚣声震耳欲聋，奚落的嘲笑与嘘声不绝于耳。

此时，鲁斯已没有信心再打下去了，他缓步走向休息区，向教练要求换别人打。

……

<<哈佛情商课>>

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>