

<<我最想要的高情商修炼说明书>>

图书基本信息

书名：<<我最想要的高情商修炼说明书>>

13位ISBN编号：9787510431142

10位ISBN编号：751043114X

出版时间：2013-1

出版时间：新世界出版社

作者：镇楷

页数：338

字数：340000

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>

## <<我最想要的高情商修炼说明书>>

### 内容概要

《我最想要的高情商修炼说明书》由镇楷编著。

情商是个体的重要生存能力，是一种发掘情感潜能、运用情感能力影响生活各个层面和人生未来最为关键的品质因素。

《我最想要的高情商修炼说明书》在总结国内外有关情商最新研究成果的基础上，从情商的传统内容出发，对情商的内涵加以延展和开发，通过对工作情商、快乐情商、家庭情商、爱的情商、领导情商、情商整合等情绪内涵多方面的综合分析和诠释，多角度、全方位地告诉读者，如何提高对自己生命的自知力和对情绪的自控力，更好地管理自己的人生资源，最大限度地提升成功的几率。

## <<我最想要的高情商修炼说明书>>

### 作者简介

镇楷，草根心理学家，现居北京，在某文化传媒机构任职，致力于社会心理学研究，出版多部广受市场欢迎的心理畅销书。

擅长透过对人生的了解，参悟人性的盲点，启发破解烦恼迷思的智慧。

心中希冀简单而纯粹的生活，喜乐由心。

## <<我最想要的高情商修炼说明书>>

### 书籍目录

#### Chapter 1 情商认知课——用情商的魔力来完善我们的人生

情商是一种自我控制情绪的能力  
情商作为一种情绪智力，指引着人生成功的方向  
善用情商是一门艺术：操控他人的“情绪缰绳”  
对自我情商的“驾驭力”——做“情绪演员”的总导演  
让成功“芝麻开门”：洞穿“情绪智力”的魔法口诀  
寻找包容宇宙的“心能量”：超越你的情商  
用情商调控你内心的红绿灯  
情商的魔术棒：用情商的魔力优化人生  
高情商，是成功最得力的“指挥官”  
情绪是一种不可思议的感染源

#### Chapter 2 情商探秘课——开启成功与幸福，改写未来人生的密码

情商是唤醒心中巨人的“法宝”  
提高情商指数，开发个人的潜在能力  
情绪自控力决定你的成败  
拓展心灵的能量“深井”，情绪让你的命运大翻身  
用情商解开人际交往中的锁链  
自我效能感应：乐观情绪是好命运的“感应灯”  
唤醒内心“沉睡的巨人”：让情绪改写你未来人生的密码  
掌控情绪就能掌控未来的主动权  
良好的情绪，是驯服命运之马的“上等骑师”  
强者的天地是从隐忍的情绪下崛起的  
心态是命运的“摄魂师”，让你的命运“随心所欲”

#### Chapter 3 情商管理课——良好的情绪管理和行为模式

把“陈旧情绪”送进心灵的氧气馆，给快乐一个驻足的空间  
用情绪做梦想的“嫁衣”，让梦想绚舞飞扬  
将“焦虑情绪”请出你的心灵庄园，享受活在当下的精彩  
健康的情绪带来和谐与高效  
在快乐情绪的坚持中走向成功  
掌控情绪的转换器  
情绪是反映心灵的魔镜  
让安宁的心灵为我们遮挡风雨  
眺望思维的对岸，不为未来而忧虑当下  
把逆境踩在脚下，去攀登更高的顶峰  
以舍求得，隐藏在“舍小利”中的智慧乾坤  
给自己画一幅积极的“自我肖像”  
找准复杂情绪的“线头”，让局势“拨云见日”  
牵引“情绪”的缰绳：不做负面情绪的“顺风草”  
抛开责怪别人的心瘾，做自己情绪的优秀调解师  
面对泛泛而来的挫折，站起来朗笑  
不让情绪的“烈马”脱离理智的缰绳  
把疲惫抛弃，给心灵松绑  
善待压力，让它成为你前进的引擎  
做自己和他人的情绪调节师，营造和谐的人际环境  
“情绪传递”效应，坏情绪是一道无形的锁链反应

## <<我最想要的高情商修炼说明书>>

用良性情绪的导向力，疏通你的恶性情绪  
将消极情绪“绳之以法”，让烦恼“退避三舍”  
做自己情绪的主人

### Chapter 4 情商自省课——正确客观地认识自我

“心灵内在“监控系统”：扪心自问让你立于不败之地  
掌握情绪管理术：做自己情绪的“纠错师”  
清晰的价值观，点亮人生航程的“灯塔”  
人生的潜能犹如无穷尽的金矿  
扔掉自卑，用自我激励激发潜能的光芒  
放松自己，磨刀不误砍柴工  
自省是人生旅途中的“防腐剂”  
给人生最恰当的定位，才会有傲人的地位  
积极的自我意识是成功的强大内驱力  
放得下，让你发出耀眼的光辉  
走自己的路，让嫉妒滚开  
与“风暴”正面交手，果敢让困境放弃你  
甩掉陋习的阴影，把自己当成一块无价的宝石

### Chapter 5 情商激励课——不待扬鞭自奋蹄

做自己的主人，才能得到你所期望的未来  
自我激励的力量帮你点燃希望的火把  
进取心是生命之车的驱动器  
让激励为成功“铺路搭桥”：灵活应变中的激励战术  
成功“金蛋”的N种孵化方式：自我激励的方法集中营  
生活需要目标而不是幻想  
瞄准靶心：不要让“目标”的箭羽无的放矢  
坚持就会有希望，放弃则一定失败  
释然自己的“不完美”  
自信乐观的心态助你通过一座座险桥  
坚韧的穿透力，让困难的冰山“冰雪消融”  
不要用“软弱的心智”做人生的狱卒  
扩展自信的围场，铲除“焦虑”的杂草  
通往“自信”宫殿的十步阶梯  
积极的自我暗示具有重塑新我的魔力  
学会悦纳自己，不要让自卑拖后腿  
自我驱动的完美能量，做独一无二的那朵花  
请踏上自我激励的财富之路

### Chapter 6 情商人际课——开启决定命脉的人脉金矿

破译他人情绪密码的洞察力  
洞悉表情密码：让对方的情绪为你起舞  
巧借他人“情绪”的东风，为自己的事业添翼  
情绪的错位学问：不要开错情绪的天窗  
眼神能将人的内心情绪暴露无遗  
解读他人体态语，洞察他人情绪  
细微动作背后的情绪“信号弹”  
动作神情让他的心灵剥去伪装的外衣  
声音是情绪真实的承载者  
沟通中聆听的艺术：破除他人内心深层的冰川

## <<我最想要的高情商修炼说明书>>

洞悉交谈中的识人术，潜伏在他人的“情绪码头”  
体察他人情绪变化，提升情绪管理能力  
动之以情，晓之以理：黄金说服话术里的巧妙周旋  
幽默让你成为最富有的人  
做好预习课，才能更好地改善他人情绪  
用“同理心”与对方的情感共振，彼此接纳  
把胸怀变成宽广的天空和浩瀚的大海  
感恩的心，铺就天堂的金砖路  
“示弱”是一种对生活的自信和从容  
热情是灵魂的连锁店，带动他人的能量场  
给你十把锁牢友情的金锁  
以幽默的语言缓解尴尬的气氛

### Chapter 7 情商职场课——游刃于职场的情绪魔棒

在工作中发掘深藏的快乐  
幽默是工作中的一剂醒脑剂  
避开“情绪低潮”，不要乱扔情绪炸弹  
乐观情绪，帮你轻松穿越“职场压力火线”  
好人缘让你在职场如鱼得水  
种下尊重的种子，回报尊重的果实  
融入团队，推倒同事之间习惯的“防火墙”  
和思想消极的同事筑道墙  
摸清上司秉性的王牌，让自己进退自如  
尊重上司，让你轻松掌握双向关系中的“情绪主控权”  
额外的责任，让超额的成功“水到渠成”  
博得领导好感的秘诀  
潜移默化的情绪操控意识：不要替你的上司做决断  
给自身优质资源一个展台，让机会锁定你  
忠诚是比金子还贵重的财富  
竞争让你成就更完善的自己

### Chapter 8 情商领导课——提升企业和组织绩效的法宝

好领导，是员工情绪的最佳“指挥官”  
隐藏在团队绩效中的“高情商”动因  
了解自己的下属，激发其特长  
领导者的“移情”艺术，高情商让下属亲附你  
批评是一种情商艺术  
骂人也要紧握一个“理”字  
揪住习惯性错误的“小辫子”，纵容酿成祸端  
让微笑成为你的情感武器  
宽容里的“向心力效应”：将下属的心收入囊中  
洒点赞美的毛毛雨，换取财富的金矿山  
调控情绪于股掌之间  
“欲扬先抑”：对比原则掌控下属的情绪力  
激励下属参与到工作的决策中来  
带上聆听的锦囊，让你的下属忠心耿耿  
与不同性格下属相处的妙招  
提升你的团队情商

### Chapter 9 情商爱情课——让爱的阳光铺满幸福生命的每一刻

## <<我最想要的高情商修炼说明书>>

爱是最具魔力的一门艺术

唤醒爱的“味蕾”，让爱的感觉复苏

用情商识人，选对了人就会幸福一生

女人要做好调味爱情的大厨

拨开爱情的“迷雾”，简单就是幸福

用爱商保鲜你的爱情

提升情爱情商的六大技巧

情绪控制的“急刹车”：给婚姻一个智慧的缓冲

“求同存异”里的圆融智慧：幸福是低调的浪漫

婚姻的荆棘丛中，“宽容”编织的花环

亲密“有间”，“半糖婚姻”更令人迷恋

爱的细节让生活充满了七色光

善于示弱是婚姻制胜的重要法宝

给婚姻架一座语言沟通的“鹊桥”

道歉里的神奇“活”婚术

搁置你的争吵情绪，让“栅栏问题”浮出水面

不要将婚姻丢进“淡漠”的冷藏室

不要让嫉妒成为谋杀爱情的魔鬼

猜疑是扼杀婚姻的推手

Chapter 10 情商幸福课——用卓越情商铸就幸福人生

使命感是你人生的“指南针”

让情商之花盛开，人生的花园会更加绚烂

热情是神奇的“炼金师”：用困境的铁块铸就成功的金子

敢于突破：超越别人眼前的风景

消极情绪会成为你前进道路上的桎梏

超越痛苦的海岸线，意志力让你的成功在挫折中微笑崛起

与苦难的“困兽”搏击，在逆境的跳板上起跳

跳出困惑的陷阱，潇洒地走一回

在荆棘中清醒，在清醒中奋起

用爱好的“蜜柑”，酿一杯快乐的美酒

让梦想的火种，弥漫成燎原的幸福

感悟幸福才能热爱万物

Chapter 11 情商快乐课——用情商的力量雕刻快乐人生

淡定的热忱，将困境的木桩改造成通往天堂的阶梯

微笑是情商的信使，乐观是成功的邮差

热忱是奇迹的“山脊”，让成功绵延而至

用微笑开启快乐的源泉

用乐观的药丸，治愈生命的痛楚

不要让烦恼蒙蔽了你的心智

让“今日”完全独立，不必为你的未来殉葬

打破情绪囚笼，用微笑预约你的“生命剧情”

把“过去”隐藏在门后，让“今日”成为新生婴儿

给希望一个预约的手势，将幸福迎进门来

生存的真谛就是享受生活

跳入友情的“安乐窝”，摆脱孤独的纠缠

不要让贪婪的绳索，牵绊住幸福的脚步

平静的心态才能品尝多彩人生

<<我最想要的高情商修炼说明书>>

幽默是生活的调味剂



## <<我最想要的高情商修炼说明书>>

### 章节摘录

自我效能感应：乐观情绪是好命运的“感应灯” 情绪能够影响一个人的精神状态，提高或降低一个人的学习和工作效率。

它也是观察一个人对于某人或某事真实情感的窗口，它能反映出一个人的志向、胸怀和度量，它标志着个性成熟的程度。

一个具有良好修养的人，懂得保持健康情绪，能够自觉而有效地控制和调节自己的情绪。

因此，健康情绪的养成或保持对一个人的工作、学习或生活都起着至关重要的作用。

那么，健康情绪有哪些必要的条件呢？

第一，正确的人生追求。

正确的人生追求是个人学习、工作与生活的一种精神支柱。

有了这种精神支柱，就能在遭受挫折、打击和失意时，依然“心有所恃，情有所依”，始终保持顽强的精神和健康的情绪。

正确的人生追求应当能促使别人过得更美好，对社会有所贡献。

这就要求在生活、学习和工作中认准“人生的意义在于贡献而不是索取”，只有确立了这种正确人生态度的人，才能百折不挠，也才能在现实生活中遇到不顺心的事情（如失恋、失学、疾病等）时，始终保持乐观向上的情绪。

第二，宽广的胸襟。

拥有宽广的胸襟是形成健康情绪的基本条件。

宽广的胸襟表现在对待生活琐事能视野开阔、胸怀旷达，不只津津乐道于眼前琐事。

古人云：“君子所取者远，则必有所恃；所就者大，则必有所忍。”

一个人只有把眼光放在远大的事业上，才会有宽阔的胸怀和豁达的度量。

看问题应着眼于全局和长远打算，不要因暂时的不利境遇而烦恼沮丧，不要为那些微不足道的小利而大动感情。

在为人处事上，应当从渺小的个人感情中解脱出来，摆脱“自我中心”的小圈，以宽广的胸怀去接纳他人，以真心、诚心去打动他人。

第三，理性地适应生活。

人总是生活在一个现实的情感世界中，这种情感世界是复杂多变的，有甜的东西，也有苦的东西；有顺心的时候，也有不顺心的时候；有眼泪，也有欢笑；有冷嘲热讽，也有温情厚意。

一个人如果不能适应这些变化，情绪随之起伏动荡，时喜时怒、时悲时愁，心理调节系统就会因此受到伤害，不良情绪由此形成。

如果能够主动控制它，不管生活怎样起伏变化，始终不改愉快、乐观的精神面貌，泰然处之；理智对待环境、生活、人际关系等相关情绪问题，就能在现实生活中形成并保持健康情绪。

理性地适应生活包含三方面，即理智接受现实生活的水平、理智评价自己的水平以及理智自制情绪的水平。

其中，具备理智接受现实生活的水平是理性地适应生活的前提，具备理智评价自己的水平是理性地适应生活的关键，具备理智自制情绪的水平是理性地适应生活的重要保证。

第四，寻找身边的欢乐。

经常保持欢快乐观是健康情绪的重要表现。

因为，乐观的情绪是身心和谐的象征，是心理健康的标志，它能使人从内心到外表都感染上愉快的色彩，更使人享受到对于生活的满足感，“从而更加热爱生活、热爱人生。”

保持乐观情绪的前提是善于寻找身边的欢乐。

生活中有欢乐也有忧伤，有的人经常看到欢乐的一面，由此而感到生活很美好；有的人却总是只看到忧伤的一面，当然会生活得很不开心。

当然，善于在身边寻找欢乐，多看生活中欢乐的一面，并不是只看生活中美好的东西而否认痛苦和困难的存在。

生活中的现实是无法逃避的。

## <<我最想要的高情商修炼说明书>>

我们提倡，无论欢乐还是忧伤，都应当以乐观的情绪去面对。

对于眼前的困难，只要以乐观的态度来看待，通过自身的努力，相信它是能够被克服的。

虽然乐观的心情并不能改变客观事实本身，但是，乐观却可以使我们勇敢面对现实，不畏困难，能使我们鼓足勇气正确地对待我们所遇到的挫折和失败。

以乐观的心态寻找身边的欢乐是学业或事业成功的助推器。

美国堪萨斯州立大学心理学家史耐德主持的一项实验研究能够充分说明这一问题。

你的学期设定目标是80分，一周前第一次考试成绩（占总成绩30%）发下来，你得了60分。

你会怎么做？

每个被测试的学生的做法因心态而异。

最乐观的学生决定要更加用功，并想到各种补救的方法；次乐观的学生也想到一些方法，但没有实践毅力；最悲观的学生则索性宣布放弃，一蹶不振。

他最后研究发现，学生的学业成绩与其心态是否乐观有决定性的关系，甚至比传统认为最具预测效果的入学测验更准确（入学测验与IQ很有关系）。

也就是说，就智能相当的学生做比较，情感因素的影响更明显。

他的解释是，乐观学生会制定较强的目标，并知道如何努力去达成。

在比较智能相当的学生后发现，影响其学业成绩的主要因素是心态是否乐观。

从EQ的角度来看，乐观的人面对挑战或挫折时不会满腹焦虑、意志消沉，这种人在人生的旅途上较少出现沮丧、焦虑或情感不适应等问题，总是满怀希望地面对现实，因此在人生道路上容易成功。

美国著名游泳选手麦特·毕昂迪1988年代表美国参加奥运会，被认为极有希望继1972年马克·史必兹之后夺得七项金牌。

但毕昂迪在第一项200米自由泳中竟屈居第三，第二项100米蝶泳原本领先，到最后一米硬是被第二名超了过去。

各报都认为两度失金将影响毕昂迪后续的发挥，没想到他在后五项竞连连夺冠。

只有宾州大学心理学家马丁·沙里曼对这种转变不感意外，因为他在同一年较早的时候曾为毕昂迪做过乐观影响的实验。

实验方式是在一次测试后，故意请教练告诉毕昂迪他的表现不佳（事实上很不错），接着请毕昂迪稍作休息再试一次，结果更加出色。

参与同一实验的其他队友测试成绩都不如之前。

欢乐或乐观其实都是建立在心理学家提出的自我效能感上，亦即相信自己是人生的主宰。

这种心态能使你最大限度地发挥既有能力，努力培养欠缺的能力。

班杜拉对自我效能感颇有研究，他认为，一个人的能力深受自信的影响，能发挥到何种程度有极大的弹性。

自我效能感强的人跌倒了能很快爬起来，遇事总是着眼于如何处理而不是一味担忧。

P36-38

## <<我最想要的高情商修炼说明书>>

### 编辑推荐

《我最想要的高情商修炼说明书》编辑推荐：情商是决定个人命运最关键的因素之一。借助情商，你可以充分发掘自己的能力、影响和价值，提升你的个人潜能和精神状态，与周遭环境保持良好的融洽和亲近度，达至更好的生存质量和更为和谐的生命形态。开启心智的钥匙、激发潜能的要诀。

## <<我最想要的高情商修炼说明书>>

### 名人推荐

情商是震撼人心的人类智能的评判新标准，它主宰人生的80%，是真正与一个人的未来成就及人生幸福密切相关的最关键因素。

——哈佛大学心理学专家 戈尔曼情商意味着：有足够的勇气面对可以克服的挑战，有足够的度量接受不可克服的挑战，有足够的智慧来分辨两者的不同。

——李开复

<<我最想要的高情商修炼说明书>>

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>