

<<情商主宰命运>>

图书基本信息

书名：<<情商主宰命运>>

13位ISBN编号：9787511307965

10位ISBN编号：7511307965

出版时间：2010-12

出版时间：中国华侨出版社

作者：鲍广敏

页数：265

字数：285000

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>

<<情商主宰命运>>

前言

美国《时代周刊》宣称：“如果不懂EQ，从现在起，我们宣布：你落伍了！”

”美国成立了EQ协会，它以研究和宣传EQ的作用，证明它的重要性为目的。

该协会的宣言是：“让我们再进化一次，成为智慧的上帝！”

”在人们越来越重视情商的同时，人们对情商也有了更深的认识：情商（EQ）即情绪商数，是一种自己掌握自己命运的力量。

它反映入的一种能力，是一个人把握与控制自己情绪的能力；了解、疏导与驾驭别人情绪的能力；乐观人生、自我激励与自我管理的能力；面对逆境与挫折的承受能力；人际关系的处理能力以及通过情绪的自我调节不断提高生存质量的能力。

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。

认识情商是提高情商的前提，充分了解情商才能找到自己的不足之处，进而弥补自己情商中的短板。

高情商的人之所以更受欢迎，就在于他们能够对自己和他人的情绪做出正确的判断，在此基础上见机行事，调整自己的言行，而低情商的人则因无法认知自己和了解他人，在现实生活中常常四处碰壁。

<<情商主宰命运>>

内容概要

情商不是与生俱来的，通过有意识的训练，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。

认识情商是提高情商的前提，充分了解情商才能找到自己的不足之处，进而弥补自己情商中的短板。

美国《时代周刊》宣称：“如果不懂EQ，从现在起，我们宣布：你落伍了！”

心理学家霍华德·加德纳说：“一个人最后在社会上占据什么位置，绝大部分取决于非智力因素。”

<<情商主宰命运>>

书籍目录

第一章 认识情商——别让情商成为你的绊脚石 情商的具体内涵 情商的功能与具体表现 情绪反映真实的内在情感 高情商是迈向成功的垫脚石 低情商是冲向成功的绊脚石

第二章 自知者智——把握好认识自己与欣赏自己的尺度 人人都有属于自己的芳香 自省才能看见更真实的自己 真诚面对, 保持自我 去除心理包袱, 要懂得欣赏自己 坚决不做别人的翻版 价值观决定着不同的人生

第三章 知己知彼——尊重与包容是了解他人的基础 善待自我, 包容他人 得体地告诉别人要尊重你 在他人背后要多说好话 多站在对方的立场看问题 多给别人一些肯定和赞赏 从对方的身体语言读懂他人

第四章 调节情绪——控制情绪而不是被情绪控制 控制自己不良的情绪 学会做自己情绪的主人 千万不要陷入自责之中 学会用理智战胜情绪 努力摆脱焦虑情绪的困扰 尽力挣脱恐惧情绪的束缚

第五章 自立自强——没有救世主, 命运一定要自己掌控 顽强拼搏, 向成功进发 主宰命运就要学会自强 独立自主, 方成大事 完成一次独立的行走 坚定地走好自己的路 丢掉拐杖, 才能自立

第六章 积极乐观——让阳光照进你的心扉 积极乐观会改变一切 乐观是最宝贵的资源 心态乐观生活才有希望 微笑能为你带来财富 试着看到光明的一面 乐观豁达, 笑对人生 心态是情绪和意志的控制塔

第七章 少些抱怨——与其抱怨, 不如坦然面对 用行动与思考替代无谓的抱怨 多些感激, 少些抱怨 与其抱怨, 不如积极改变 时运不济时更不能陷入抱怨的泥潭 抱怨只会丢失更多机会 忍住抱怨, 用实力说话

第八章 锐意进取——开拓创新是成功者热衷的游戏 创造是情商的最高追求 做一个富有创造性的人 要善于捕捉创新的机会 善于发展创造性思维

第九章 挖掘潜能——潜能是创造奇迹的基础

第十章 挑战逆境——始终要相信方法总比问题多

第十一章 满怀希望——信念就是力量

第十二章 敢于吃苦——苦难是财富, 热情不能失

第十三章 和睦共处——与人交往最能体现你的综合素质

第十四章 开心工作——职场生存心态为第一要素

第十五章 温馨和谐——别让家庭成为你的负担

章节摘录

- 1.情商具有调节功能人们在准确识别自我情绪的基础上，能够通过一些认知和行为策略，有效地调整自己的情绪，使自己摆脱焦虑、忧郁、烦躁等不良情绪。
如有人在跳舞时能体验到快乐的心境，找朋友谈心可以产生积极的情感。
当人们心情不佳时，就可以采取这些方式回避消极的心境，使自己维持积极的情绪状态。
同时，人们也能在觉察和理解别人情绪的基础上，通过一些认知活动或行为策略，有效地调节和改变其他人的情绪反应。
这种能力也是情感智商的体现。
- 2.情商具有评价与表达功能情绪智力首先表现为对自己和他人情绪的认识、评价和表达。
也就是对自己的情绪能及时地识别，知道自己情绪产生的原因，还能通过语言和非语言（面部表情或手势）的手段，将自己的情绪准确地表达出来。
人们不仅能够觉察自己的情绪，而且能觉察他人的情绪，理解他人的态度，对他人的情绪做出准确的识别和评价。
这种能力对人类的生存和发展是很重要的，它使人们之间能相互理解，使人与人之间能和谐相处，有助于建立良好的人际关系。
- 3.情商具有解决问题的能力研究表明，情商在人们解决问题的过程中，能影响认知的效果。
情绪的波动可以帮助人们思考未来，考虑各种可能的结果，帮助人们打破原有的思维定势，或使人们受到某种原型的启发，可以使人们创造性地解决问题。
同时，情绪是一个基本的动机系统，它具有动力的作用，能激发动机来进行复杂的智力活动。
发挥情绪在解决问题中的积极作用，也是情商的一种表现形式，当然这也是因人而异的。
其实，人的一言一语，一行一动，随时都体现出自己的情商，但典型的表现有五个方面。

<<情商主宰命运>>

编辑推荐

《情商主宰命运:别让情商成为人生的绊脚石》是由中国华侨出版社出版的。

<<情商主宰命运>>

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>