

<<我最想上的情商课>>

图书基本信息

书名：<<我最想上的情商课>>

13位ISBN编号：9787511319081

10位ISBN编号：7511319084

出版时间：2012-6

出版时间：中国华侨出版社

作者：成杰

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>

<<我最想上的情商课>>

前言

## <<我最想上的情商课>>

### 内容概要

《我最想上的情商课》情商是一种很重要的能力，有了这种能力，就可以准确觉察、评价和表达情绪；就可以接近并产生感情，从而促进思维；就可以调节情绪，从而帮助情绪和智力发展。而这种能力的运用，则是一门人生艺术。只要生活在这个世界上，就不可避免的会产生一些情绪体验，相信我们每个人都有过莫名其妙被某种情绪侵袭的经验。这些情绪体验不仅仅指积极的情绪体验，也包括消极的情绪体验。也就是说，并不是所有的情绪都是对人的行为有利的。因此，认识情绪，进而管理情绪，已经受到越来越多的关注。

## <<我最想上的情商课>>

### 作者简介

成杰，是巨海教育集团总裁、亚洲顶级实战名师、中国十佳培训师、上海统帅装饰高级顾问、中国品牌建设十大杰出人物、世界华人演说家俱乐部主席、浙江积分宝控股集团高级顾问、上海安徽经济文化促进会副会长。

他是一位实战派的管理咨询专家！

他亲自拜访上百位顶尖企业家，在120多个城市巡回演讲2380多场。

他，是一位极具使命感与大爱天下的企业家！

他立志用毕生的时间与精力捐建101所巨海希望小学。

他，是一位杰出的团队建设专家！

他用三年时间把巨海从五人的创业团队发展为300多人的“商界特种部队”。

他，是中国团队建设首选课程的缔造者！

他创办的课程《打造商界特种部队》现已为12680多家企业的培养优秀人才，打造卓越团队。

他，是一位百万畅销书的魔法师！

他现已出版了37本超级畅销书，累计发行量超过320万册。

巨海品牌课程：《总裁三项修炼》、《商道如水》、《帝王领导力》、《总裁演说智慧》、《总裁演说大师班》、《打造商界特种部队》。

巨海品牌内训：《打造商界特种部队》、《做最好的执行者》、《从优秀到卓越》、《责任胜于能力》。

## <<我最想上的情商课>>

### 书籍目录

#### 第一章

探秘情商——走进情商时代  
情商是什么——幸福的秘密  
何谓“EQ”  
情商的五大要素  
情商的四种技能  
情商与情绪  
情商与智商有什么不同  
EQ决定人生命运

情商的重要性  
情商比智商更重要  
高情商有优势  
低情商危害大  
别被你的大脑欺骗了  
衡量一下自己的情商  
情商可以培养吗

#### 第二章

情商与我——驾驭好自己的情绪  
自我意识——认识自己、了解自己  
体察自己的情绪  
认清自身的优缺点  
不可小觑的第六感  
Why、How、What、Where  
理想自我和现实自我  
认清自己的本来面目  
吾日三省吾身  
自我调节——我的情绪我做主  
今天你情绪化了吗  
走出情绪的低谷  
战胜可怕的“暴君”  
换一种态度  
喜怒哀乐不形于色  
面对压力，该怎么办  
调节力助你管理情绪  
良性情绪比什么都重要  
坏情绪就这样产生了  
你会表达情绪吗  
思想乐观的力量  
为了自己，把怨恨放下  
远离抑郁  
三个乐观小偏方  
培养幸福感的九个秘诀  
自我激励——时刻为自己加油  
开启力量的源泉

## <<我最想上的情商课>>

不再挑剔自己

把自信装进罐子里

信念是逆境的通行证

战胜自卑情结

做一个“野心”家

积极地活在当下

第三章

情商与他/她——读懂他人的情绪

同理心很重要——知己还要知彼

突破沟通的障碍

培养同理心

学会推己及人

知己知彼，百战不殆

如何应对角色的转换

了解他/她——藏不住的真性情

言不可不察

谁握住了你的手

教你读懂他/她的“脚语”

穿衣着装的小秘密

“坐”出的心理动向

手部动作有玄机

会说悄悄话的眼睛

走近他/她——做自己人很容易

听懂“话中之话”

聆听他人的内心

赞美最能取悦他人

用笑容征服所有的人

幽默是人生的调味剂

记住他的名字

第四章

情商的运用——享受高品质的人生

用情商拓展人脉

培养人际影响力

拆除那堵心灵之墙

陌生人带来的温情

展现你的亲和力

给予也要讲条件

从“是”开始你们的交谈

情商决定你的幸福指数

爱情不是相对无言

大声地说“我爱你”

能感动所有女人的爱语

爱情容得下“谎言”

男女关系中的几个情商技巧

让孩子学会感恩

培养孩子的分享之心

高情商让你变身为职场达人

## <<我最想上的情商课>>

情商决定团队影响力  
罗宾汉闯不了职场  
你还在自寻烦恼吗  
欣赏并认可你的同事  
摒弃浮躁的心态  
做上司的贴心人  
笑对人生的成败得失

### 第五章

跟领导者学情商  
总裁的秘密  
情商决定领导力  
领导者要懂批评的艺术  
成为员工的好榜样  
引起团队的“共鸣”  
打造一个英雄的团队  
领导情商可以提高  
培养团队成员的软技能  
非凡领导的素养  
林肯的忠告  
曼德拉的幽默  
罗斯福的执著  
洛克菲勒的成功秘诀  
比尔盖茨的情商  
沃伦巴菲特的诚信经营  
曾国藩的识人之能  
李开复的自控能力

### 第六章

提高情商的方法  
现代情商的核心价值  
方法一：遇事不冲动  
方法二：你有果断的权利  
方法三：抱怨的小技巧  
方法四：学会谈判  
方法五：批评很珍贵  
方法六：向难以相处的人学习  
方法七：赶走自卑  
方法八：谦卑是一种美德  
方法九：懂得感恩  
方法十：做一个诚实而正直的人  
方法十一：坦诚相见  
方法十二：鼓起勇气  
方法十三：不再向往完美  
方法十四：培养责任感  
方法十五：提高个人的竞争力

## <<我最想上的情商课>>

### 章节摘录

版权页：情商是什么——幸福的秘密 何谓“EQ”你过得幸福吗？

看看你的周围，是否也有这种现象：有的人明明看上去脑瓜聪明，但生活却一直不尽如人意；有的人看上去智力平平，但却生活得很幸福。

仔细想想，这样的例子是不是挺多的呢？

在我们的潜意识中，这二者之间明明应该是正比关系，但是事实却一再提醒我们，智力的高低与幸福的多少并没有直接关系。

在生活中，有的人物质生活并不是很充足，但他们被欢笑和友谊所包围，过着幸福而满足的日子；而那些相对富有的人，却常常花大把的时间和金钱去找人诉苦，因为他们觉得自己的处境很不好。

不说别人，想想你自己，你过得幸福吗？

学术、事业和物质生活的成功与幸福有必然的关系吗？

当然没有，因为决定一个人幸福与否的关键因素并不是他是否成功，而是他的情商——一种了解和控制自身和他人情感情绪的能力。

情商高的人往往能找到人生的真谛，找到幸福的所在。

每当遇到困境，我们总能听到类似的言语和行为反应，如“我真的无能为力”“这丝毫不在我的掌控范围内”。

其实，所有人都“无能为力”，包括你和我，只不过是没去尝试罢了。

也就是说，大多数人缺乏对困境的及时反应能力。

这是我们不太幸福的一个重要原因。

问问自己，你有多少次想过或说过这样的话——“我希望自己没那么说”“我要是当时不那么做就好了”“我不该一时冲动的，忍一下就好了”？

答案也许是很多次，因为这对大多数人来说都很正常。

因为喜欢抱怨，所以幸福一直离我们很远。

为什么会这样？

很简单，情商。

情商高低的区别就在于：情商高的人懂得如何去克制自己的情绪，不到合适的时候不会让情绪主导自己；而情商低的人，只会不计后果地释放情绪，让自己做情绪的奴隶。

伟大的情绪智慧 情商，又称“EQ”，是Emotional Quotient的缩写，直译过来就是情绪智慧。

很明显，这样的答案过于简略。

要想更深入地认识情商，我们有必要了解情商与智商的关系，因为从某种程度上来说，情商是作为智商的对立面被提出的。

在情商出现之前，人们一直将智商看做人生成败的决定因素，并将其作为衡量个人能力的主要指标。

近百年间，研究者更是绞尽脑汁设计出五花八门的智商测试方法，接受各种测试的人也不可计数。

虽然研究规模如此巨大，耗时如此之长，但还是有不少怀疑的声音：智商高的人真的比普通人能力更强吗？

古往今来，有无数的圣贤哲人前赴后继地幻想和构建着人类生存智慧的理想模式，除了惊羨一些伟人的成就外，人们也开始关注他们是凭借什么成功的。

难道伟人都是天赋异禀的人物吗？

还是说，只要是天生聪明的人，就一定能够取得卓越的成就？

可惜的是，众多实例和实验向我们证明：高智商者不一定取得成功，智商的高低与一个人成就的大小不存在必然的联系。



<<我最想上的情商课>>

媒体关注与评论

<<我最想上的情商课>>

编辑推荐

<<我最想上的情商课>>

名人推荐

<<我最想上的情商课>>

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>