

<<情商的惊人力量>>

图书基本信息

书名：<<情商的惊人力量>>

13位ISBN编号：9787530851708

10位ISBN编号：7530851705

出版时间：2009-6

出版时间：天津科学技术出版社

作者：彭书淮

页数：267

字数：164000

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>

<<情商的惊人力量>>

内容概要

布什说，你能调动情绪，就能调动一切。

丹尼尔·戈尔曼说，仅有IQ是不够的，我们应该用EQ来教育下一代，帮助他们发挥自己与生俱来的潜能。

智商是用来反映个人智力水平高低的工具，而情商则是表示认识、控制和调节自身情感的能力，反映着每个人情感品质的差异，因此，情商比智商在更大程度上决定着一个人的爱情、婚姻、学习、工作、人际关系及其事业，毫无疑问，情商是人生成败的关键，是生活幸福的源头。

<<情商的惊人力量>>

书籍目录

第一章 掀起情商的盖头 情商决定命运 情感与情绪 走出认知误区 情商是成功的基石第二章 了解他人，建立和谐的人际关系 高情商者善于做个忠实的听众 多种交流方式的综合运用 角色转换与情绪表现 深思熟虑后再下结论第三章 情商的影响力 宽容是一种无声的力量 高贵品格的感化力 热忱点燃希望 鼓励的魔力 微笑的魅力 幽默的智慧 爱能征服一切 先有舍，后有得第四章 人贵自知，认清自我是关键 勇于剖析自我 乐于旁观自我 做自己的命运的主人第五章 不断进取，完善自我是根本 人生操之在我 从容地决战逆境 弯曲艺术与遏制愤怒 调整情绪，放松心情第六章 再创辉煌，超越自我是前提 自我激励是前进的助推器 心有多大，世界就有多大 超越自我，再创辉煌第七章 开拓创新，做一个情商高手 创造情商的新境界 工作情商 爱的情商 儿童的情商

<<情商的惊人力量>>

章节摘录

第一章 掀起情商的盖头 情感与情绪 闲话情感 在人类的进化历程中，内在的情感一次又一次反复出现，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联系。

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。

<<情商的惊人力量>>

这类人开始时往往情绪高涨，但很快就冷淡下来，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。

在人类的进化历程中，内在的情感一次又一次反复出现，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。

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。

情感的含义是非常深广的，除了一般意义上的爱恨之外，还有一些高级的情感，道德感、责任感、理智感、美感等都属于高级情感。

这些高级情感明显带有很强的理智因素。

法国数学家阿达马说过：“在我们用下意识所形成的大量组合中，大多数是乏味的和没有用的，它们无法作用于我们的美感，它们永远不会被我们意识到；其中只有若干组合是和谐的，因此同时也是美的和有用的，它们能够刺激我们特殊的几何直觉，这种几何直觉把我们的注意力引向这些组合，使它们能够被我们意识到。”

从上面的表述可以看出，不仅高级情感的产生在一定程度上依赖于智力，也可以说，高级情感在某种意义上是智力活动的结果，而且高级情感往往伴随着智力活动的全过程，并在相当大的程度上影响着智力活动的方向和力度。

没有智力，就没有这些高级情感，同样我们也很难想象，没有这些高级情感的参与，智力活动又会呈现一种什么样的状态。

可惜的是，目前对于情感智力的研究还只限于低层次、低级别的情感，而忽视了高级情感的研究，这也是今后情感智商研究的一个重要课题。

情绪是人的情感的具体体现 鲍勃失业几个月了，他的心情一直很低落，他发现自己对一切都感到很烦厌。

<<情商的惊人力量>>

妻子说他变成了一个喜怒无常的人。

在一个朋友的帮助下，鲍勃决定前去一家公司应聘，他调整了一下自己数月间累积起来的消极心态，在面试中他自我感觉不错。

几天后。

公司人事部打来电话，通知他一周后去上班。

鲍勃高兴得几乎跳起来，他一下抱起身边的妻子，旋转着跳起舞来。

他甚至还亲了妻子，这在过去的几个月中是不可思议的。

鲍勃由忧郁变得兴奋，是他的情绪发生了变化。

那么，什么是情绪呢？人都是有感情的，正如雨果所说：比大海更丰富的，是人的心灵。

情绪一词在人们的生活用语中经常出现，人们在使用这个词时并不感到困难，互相之间在认识和理解上也没有多大的分歧和误解。

大家都知道，观看一场扣人心弦的体育比赛会使人产生兴奋和紧张；失去亲人会带来痛苦和悲伤；完成一项任务或工作后会感到喜悦和轻松；受到挫折时会产生悲观和沮丧；遭遇危险时会出现恐惧感；面对敌人的挑衅时会产生压抑不住的愤怒；在工作不称心时会产生不满；在美好的期望未变成现实时会出现失落感；而在面临紧迫的任务时会感到焦虑。

这些感受上的各种变化就是我们通常所说的情绪。

情绪是情感的具体表现，是指人的需要是否得到满足，继而产生暂时性的比较明显的情感。

如愤怒、恐惧、快乐、悲伤等，它为人和动物所共有。

情绪具有较大的情景性、不稳定性和短暂性。

特定的情景产生相应的情绪。

当这种情景消失改变后，情绪也会随之改变。

当一个人受到批评时，可能会出现悲伤、沮丧、不满等情绪；当一个人获得成功时。

一般会产生兴奋、欢快喜悦、满足等情绪。

情绪很复杂，人类有数百种情绪，其间又有无数的混合变化与细微差别。

情绪之复杂远非语言能及。

情绪具有两极性。

情绪首先表现为肯定和否定的对立性质。

如满意和不满意、愉快和悲伤、爱和恨等等。

而每种相反的情绪中间，存在着许多程度上的差别，表现为情绪的多样化形式。

处于两极的对立情绪。

可以在同一事件中同时或相继出现。

例如，儿子在战争中牺牲了，父母既体验着英雄为国捐躯的荣誉感，又深切感受着失去亲人的悲伤。

.....

<<情商的惊人力量>>

编辑推荐

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 现代社会、凡期盼在人生道路上获得成功的人，不但要有高智商，还要有高情商

。

——彼得·塞拉斯

<<情商的惊人力量>>

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>