

<<决定一生的情商课>>

图书基本信息

书名：<<决定一生的情商课>>

13位ISBN编号：9787543063723

10位ISBN编号：7543063727

出版时间：2012-5

出版时间：武汉出版社

作者：文柯

页数：334

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>

## <<决定一生的情商课>>

### 前言

美国有位记者改行做企业管理，有一次他在同学会上发现一个奇怪的现象：当时班上读书成绩平平的人，反而都获得了成功，而当时成绩好的，智商高的，有不少人踏足社会后却成就平平，甚至庸碌无为。

此现象让这位记者颇为疑惑。

相信这也是现实中很多人的心头问号，因为这样的事同样发生在自己身边。

以往认为，一个人能否在一生中取得成就，智力水平是第一重要的，即智商越高，取得成就的可能性就越大。

但在1995年，美国哈佛大学心理学教授丹尼尔·戈尔曼却指出：真正决定一个人是否成功的关键是情商而不是智商。

情商，它主要是指人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质。

学者们研究表明，一个人在其一生中取得多大成就，在很大程度上取决于此人的情商，情商的重要性竟然是智商的9倍！

这个理论可以放诸于现实中检验：你有没有发现，尽管有些人在传统的智商测试中表现得很突出，但他们却被一些智商比他们低的人领导着。

这是为什么呢？

就是因为这些领导者拥有“聪明的人”所缺乏的情商。

所以，美国才流传着这样一个笑话：智商为零的人能够做什么？

答案是“主管或经理”。

由此，也就不难理解，为什么有些人当时在学校成绩出众，而踏足社会后却平平庸庸。

情商水平的高低对一个人能否取得成功至关重要，高情商是任何一个成功者所必须具备的基本素质。

那些真正成功的人，从来都是情商出众者；那些最能确保婚姻幸福、家庭美满、事业迈上新高的因素。

都由情商构成。

情商是一种能力，情商是一种创造，情商更是一种技巧。

情商是助你走向成功的必由之路。

本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。

智商是天生的，情商却是靠后天培养的。

情商的经营很重要，愿本书能给您的人生添上美妙的一笔，在成功的路上助您一臂之力。

## <<决定一生的情商课>>

### 内容概要

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。

本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。

## <<决定一生的情商课>>

### 作者简介

文柯，致力于成功励志心理学方面的研究，对成功者的制胜秘诀有着深刻的理解和体悟，出版心理励志图书多部。

## <<决定一生的情商课>>

### 书籍目录

- Chapter 1 情商认知课——洞悉情商的深刻内涵
- 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
  - 情商决定命运，成就精彩人生
  - 洞悉情商的真正内涵
  - 情商是一种超越自我的理性完善
  - 用情商调控你内心的红绿灯
  - 用情商的魔力来完善我们的人生
  - 情商高的人更容易取得成功
  - 情绪是一种不可思议的感染源
- Chapter 2 情商探秘课——开启成功与幸福的金钥匙
- 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
  - 让情绪成为你腾飞的翅膀
  - 用情商解开人际交往中的锁链
  - 保持健康情绪是个性成熟的标志
  - 情绪影响你的一生
  - 掌控情绪就能掌控未来的主动权
  - 良好的情绪让你真正成为命运的主人
  - 强者的天地是从隐忍的情绪下崛起的
  - 改变心态，改变命运
- Chapter 3 情商自省课——正确客观地认识自我
- 扪心自问是最好的反省方式
  - 了解自己才能有效地管理自己
  - 人生方向决定于清晰的价值观
  - 人生的潜能犹如无穷尽的金矿
  - 战胜自卑，学会自我欣赏与自我激励
  - 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
  - 让你的船迎着风暴前进
  - 把自己看做一块宝石
- Chapter 4 情商管理课——良好的情绪管理和行为模式
- 把快乐写在生活的每一天
  - 心有多大，梦想就有多大
  - 活在当下，积极面对生活
  - 健康的情绪带来和谐与高效

## <<决定一生的情商课>>

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  
不为明天忧虑  
把逆境踩在脚下，去攀登更高的顶峰  
学会舍得是一种宽容的人生智慧  
给自己画一幅积极的“自我肖像”  
拨开复杂情绪的迷雾  
不做负面情绪的顺风草  
责怪别人不如改善自己  
面对挫折，站起来大笑  
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  
学会调节情绪，才能适应社会  
警惕坏情绪蔓延  
将恶性的情绪转化到良性的轨道  
战胜消极情绪，甩去内心烦恼  
做自己情绪的主人

### 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  
进取心是永不停息的推动力  
激励的技巧  
自我激励的方法  
生活需要目标而不是幻想  
对目标左右摇摆的人很难成功  
坚持就会有希望，放弃则一定失败  
命运操之在我  
释然自己的“不完美”  
自信乐观的心态助你通过一座座险桥  
坚韧的力量是任何东西都无法代替的  
不要败于软弱的心智  
消除焦虑，增加自信  
建立自信的十大步骤  
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  
努力做最美的独一无二的自己  
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

识人从了解他的情绪开始  
洞悉表情密码  
把握和引导别人情绪，为我所用  
从表情中流露出的情绪

## <<决定一生的情商课>>

眼睛能真实的反应内心变化的过程  
解读他人体态语，洞察他人情绪  
在动作习惯背后察觉情绪的信号  
动作神情能反应内心世界和真实性格  
声音是情绪真实的承载者  
养成聆听的习惯，才能把握他人的情绪  
从交谈中观察他人的情绪  
体察他人情绪变化，提升情绪管理能力  
晓之以理，动之以情，一切问题都会得到解决  
幽默让你成为最富有的人  
做好预习课，才能更好的改善他人情绪  
互相理解是彼此接纳最有效的方法  
把胸怀变成宽广的天空和浩瀚的大海  
带着感恩的心  
“示弱”是一种对生活的自信和从容  
热情的心态不仅鼓舞自己，也能带动他人  
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 情商爱情课——让爱的阳光铺满幸福生命的每一刻

爱是最具魔力的一门艺术  
爱是幸福的引路人，是伴随成长的导师  
用情商识人，选对的人就会幸福一生  
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  
理智控制夫妻间的情绪冲突  
婚姻幸福持久的基本特征  
用宽容和尊重编写诗意的婚姻  
寻找能够彼此吸引的最佳距离  
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  
经常沟通才能达到精神上的交流  
“对不起”有时比“我爱你”更加动听  
在争吵中发现问题  
千方百计地增进感情，婚姻才能长久  
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 8 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  
把不良情绪丢在工作以外  
轻松化解职场压力  
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

## <<决定一生的情商课>>

了解同事的习惯才能更加友好地相处  
和思想消极的同事筑道墙  
摸清上司的秉性  
尊重上司，才能影响上司  
比别人做得多，就比别人收获多  
博得领导好感的秘诀  
影响上司，而不是帮他决断  
优异和出色是要展示出来的  
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 9 情商领导课——提升企业和组织绩效的法宝

做好情感工作是好领导的基本前提  
高情商，高绩效  
了解自己的下属，激发其特长  
换位思考 尊重下属  
批评是一种情商艺术  
骂人也要紧握一个“理”字  
对于习惯性错误要彻底纠正  
让微笑成为你的情感武器  
用宽容征服下属的心  
鼓励和称赞会让下属更加努力工作  
调控情绪于鼓掌之间  
利用对比原则培养影响力  
激励下属参与到工作的决策中来  
善于倾听，赢得下属的爱戴和尊敬  
与不同性格下属相处的妙招  
提升你的团队情商

### Chapter 10 情商快乐课——用情商的力量雕刻快乐人生

态度是通向平安幸福的阶梯  
微笑是情商的信使，照亮看到它的每一个人  
热忱是一种强大的力量，可以创造奇迹  
用微笑开启快乐的源泉  
乐观能带来希望，希望是生命的慰藉  
不要让烦恼蒙蔽了你的心智  
不要让今天成为你所忧虑的昨天  
放宽心，在每个早晨醒来时让自己微笑  
把死的过去埋葬，让每一天都成为崭新的开始  
每天给自己一个希望，生活就不会失望  
生存的真谛就是享受生活  
积极的行动是寻找幸福的秘诀  
简单和知足才是生活的本质  
平静的心态才能品尝多彩人生  
幽默是生活的调味剂

### Chapter 11 情商幸福课——用卓越情商铸就幸福人生



## <<决定一生的情商课>>

责任感让你的人生迈向辉煌  
让情商之花盛开，人生的花园会更加绚烂  
成功是由热情铸就的  
不要总跟在别人的身后  
消极情绪会成为你前进道路上的桎梏  
挥洒良好的情绪感染力  
在挫折中微笑崛起  
在逆境中创造辉煌  
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  
爱好是快乐的依托  
让梦想成长为燎原之火  
保持一颗进取之心，成功就不会离你很远  
感悟幸福才能热爱万物

## &lt;&lt;决定一生的情商课&gt;&gt;

## 章节摘录

情商认知课——洞悉情商的深刻内涵 情商是一种自我控制情绪的能力 情商是一种能够掌控内心的能力，掌握情商可以让你成为人生的赢家。

情感智力是这样一种能力，它通过对我们自己及他人情感的理解来影响我们的决定，从而使我们能够采取更有成效的行动。

研究表明，事业成功与否，在很大程度上取决于我们能否最娴熟地运用这些技能。拥有良好情感智力的人之所以能够达到事业的顶峰，是因为他们充满自信，深谙自我激励的奥妙。他们不会受到失去控制的情感的支配。

他们也许会因为挫折而失望，但是他们能够迅速地发现它的危害性并战胜它。

然而，仅仅能够掌控自己的内心世界还远远不够。

拥有良好情感智力的人，还必须能非常机敏地向外部世界表达他们的感情。

对他人的移情作用，使得他们能够在工作中理解他人，以至于影响他人。

就像下面例子中的詹姆斯，他在为了获得双赢结果而与人为善方面，做得极为优秀。

詹姆斯根据销售主管的要求，正在考虑重新组织直销的问题，销售主管要求詹姆斯在董事会上就这一问题发表自己的意见。

开会以前，詹姆斯与其他几个可能会因为他的建议而受到影响的部门进行了接触，以便了解他们的意见。

然后，他对自己的想法做出了一些调整，使之既能够适应有关各方的既定利益，又不至于牺牲他的整个目标。

但是，令他感到始料未及的是，当他在会议上提出自己的建议以后，财务主管对此提出了尖锐的批评。

这位与詹姆斯不很熟悉的财务主管指出，詹姆斯的建议存在着成本增加的财务漏洞，并提出了自己的成本削减方案。

詹姆斯感到非常沮丧，但是他始终保持冷静的心态。

他对财务主管提出的问题进行了说明和解释，列举了在当前或未来采纳自己建议的一些有利条件。

但是，他的建议还是在董事会上被否决了。

在对自己的失败进行反思以后，他决定在小范围里对自己的建议进行试验。

这样做，一方面可以对他的建议进行检查和验证，另一方面又不必支付不适当的成本。

彼得是一位很有能力的经理，在改善公司的产品分销的效率和效力方面，他是一个思路敏捷、雄心勃勃和办法很多的人。

彼得的主管要求他在董事会上表达自己的观点。

彼得充满激情和热忱地发表了自己的建议，他在任何时候都毫不掩饰地直接流露出自己的热情。

但不幸的是，销售和主管以及财务主管否定了他的建议，因为他的建议听起来成本太高，而且与新的市场营销战略相冲突。

彼得被他们的否定打蒙了，他精神恍惚地走出会议室。

当他回想自己所受到的打击时，心中的怒火越烧越旺，他固执地认为，在这个公司里，任何一个拥有新想法的人都没有生存空间。

他开始玩弄权术，试图对董事会中那些看上去不能接受他的观点的成员发起攻击。

很快，他成为孤家寡人，被从重要的决策层中逐出。

不久，他的一个重要的晋升机会被拒绝，于是他非常恼怒地辞职了。

他在这家公司里的经历以失败告终。

与詹姆斯不同，彼得让自己的情绪控制了自己，而且，对于他人的意图视而不见。

他不是对事情进行冷静细致地检查，而是立刻得出情绪化的破坏性结论，这些结论使他产生极大的愤怒。

他无法使自己跳出这些假设、摆脱消极情绪的影响，结果，他只能在众叛亲离的境况中结束一切。

本来，他完全可能通过富有成效的行动，更好地拓展自己热情洋溢的品质来吸引他人，赢得他们的支

<<决定一生的情商课>>

持，而不使自己陷入到毫无益处的冲突中。

我们的目的正是希望通过这本书，使你能够避免重蹈彼得的命运覆辙，开发出类似詹姆斯拥有的技能，成为人生的赢家。

P1-3

## <<决定一生的情商课>>

### 媒体关注与评论

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。

——前微软全球副总裁 李开复 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、人际关系以及整个事业。

——柯云路《情商启蒙》 情商像一面魔镜，令你时刻反省自己，调整自己，激励自己，是你人生获得成功的力量源泉。

——英国《泰晤士报》某书评。

## <<决定一生的情商课>>

### 编辑推荐

情商比智商在更大程序上决定着一个人的爱情、婚姻、学习、工作、人际交往关系及事业。

毫无疑问，情商是人生成败的关键之一，是生活幸福的源头。

智商是天生的，情商却是靠后天培养的。

情商的经营很重要，愿这本文柯编著的《决定一生的情商课（白金珍藏版）》能给您的人生添上美妙的一笔，在成功的路上助您一臂之力。

<<决定一生的情商课>>

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>