

<<情商修炼-8天改变一生>>

图书基本信息

书名：<<情商修炼-8天改变一生>>

13位ISBN编号：9787543848085

10位ISBN编号：7543848082

出版时间：2007-5

出版时间：湖南人民

作者：陶明

页数：205

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>

## <<情商修炼-8天改变一生>>

### 内容概要

亲爱的读者，你肯定已经知晓情商是决定个人成功和幸福的最关键因素，你正渴望能找到一个简单的方法和便捷的路径来提高自己的情商。

如果仅用八天的时间，且其中每天只花两个小时，就能实现自己的愿望，你应该庆幸自己选对了这本书。

当你阅读这本书时，你要把这本书当作你个人的真挚朋友或者内心深处的另一个自己。

在进行测试时，你可能会发现自己有很多长处，应该充分肯定自己，这将有助于增强你的自信心；你也可能会发现自己一些令人生厌的缺点，如果你想修正自我，请你严格按照本书的要求付诸行动。

小案例和应用知识会很浅显地让你明晰一些道理，它会与你共鸣，也可能在你的内心产生痛苦的磨砺，请你认真思考提出的每个问题，因为你知道，一本好书的标志就是这本书能读你。

经过一番心智的冲击，内心深处的火焰已经点燃，你很想改变自己，恰好每块都给出了情商提升的具体方法，你可在其中选择自己喜爱的方法进行训练。

习惯的形成需要一段时间，对你而言，这是一个化蛹为蝶的过程。

<<情商修炼-8天改变一生>>

作者简介

陶明，MBA，高级管理咨询师，高级企业培训师，长沙三园电力咨询公司董事长，国富凯管理咨询公司首席团队培训专定，中大思特管理咨询公司企业文化策划专家，长沙三园拓展基地首席培训讲师，长沙电力职业技术学院副院长。

先后为湖南电力、西藏电力、隆平高科、郴电国际、

<<情商修炼-8天改变一生>>

书籍目录

序情商修炼第1天 认识情商成功基石 测试1—1：情商小测试 测试1—2：你能成功吗？ 小案例：爱的力量 情商的内涵 个人成功商数 EQ修炼1——自己所需培育的情商情商修炼第2天 了解情绪自我觉察 测试2：情绪测验 小案例：乐观改变人生 情绪是什么？ 情绪的表现形式 情绪引发行动 情绪产生的原因 情绪觉察力 EQ修炼2——情绪觉察力训练情商修炼第3天 学会自省发现自我 测试3：自我评估 小案例：寻找圣人 认识你自己 清楚你的价值观 认清你的个性 接受100%的自我 EQ修炼3——自我评估训练情商修炼第4天 建立自信 阳光心态 测试4—1：你是个很自信的人吗？ 测试4—2：压力测试 测试4—3：你是个乐观主义者吗？ 小案例：第三块砖就在你心里 自信的人才会成功 阳光心态自己造 自信心培养 EQ修炼4—自信心培养训练情商修炼第5天情商修炼第6天情商修炼第7天情商修炼第8天

<<情商修炼-8天改变一生>>

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>