

<<每天一堂情商课>>

图书基本信息

书名：<<每天一堂情商课>>

13位ISBN编号：9787563927241

10位ISBN编号：7563927247

出版时间：2011-6

出版时间：北京工业大学出版社

作者：石若坤

页数：290

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>

<<每天一堂情商课>>

前言

当我们第一眼看到情商“时，都会问道：“什么是情商？

情商有什么作用？

智商比情商更重要吗？

” 自智商的概念诞生以来，人们一度认为一个人的成就取决于他的智商的高低，智商越高的人，他的成就也越大。

之后，人们逐渐发现，智商并不是占据主导地位的，因为它的身边还跟随着一个叫“情商”的同伴。

在现代社会，人们要承受来自家庭、事业、社交等各方面的压力，而要想在如此巨大的压力下游刃有余，则比较困难。

那么如何才能解决这种问题?其实它的关键便是，提升你的情商。

不然，你就只能等着被压力拖垮，一天天萎靡下去。

情商是一种能力，是一种察觉、评价的能力，是一种情感发泄的能力，是一种调节情绪、帮助智力发展的能力。

情商高的人在面对爱情与婚姻时，能够理智对待；在面对感情危机时，也能尽快调整自己，防止自己一蹶不振；在面对家庭问题时，他们不仅是称职的父母、孩子的榜样，还是孝顺的子女。

而情商低的人面对家庭中的琐碎小事、孩子之间的矛盾冲突、婆媳之间的钩心斗角，总是束手无策，睁一只眼，闭一只眼。

这样久而久之不仅会让矛盾不断增加，甚至会导致生活不和谐、不美满。

一个连家庭琐事都处理不好的人，可想而知，他的事业也很可能会举步维艰。

而高情商的人，总是善于处理人际关系，并且在达到团队要求的前提下，最大限度地发挥出实力，同时在面对挫折、困难时，会积极面对，接受现实的考验。

所以，只有提高自己的情商，才会有爱情、家庭、事业三丰收。

可以毫不夸张地说，情商是决定一个人成功的重要因素。

古往今来，并不是所有高智商的人才都是成功者，或许你身边一个不起眼的小人物，以后也会变成万众瞩目的明星。

<<每天一堂情商课>>

内容概要

情商是影响个人健康、情感、人际关系以及成功的重要因素，是决定个人命运的关键条件。

古往今来，并不是所有高智商的人都是成功者，或许身边一个不起眼的小人物，以后也会变成闪耀的明星，因为他具有高情商。

现在心理学家们普遍认为，情商水平的高低对一个人能否取得成功有着重大的作用，有时其作用甚至要超过智力水平。

<<每天一堂情商课>>

书籍目录

第一章 认识情商，它无处不在

- 第1天 智商紧密联系着情商
- 第2天 智商的误区
- 第3天 情商的由来
- 第4天 提升你我的情商
- 第5天 情商的测试
- 第6天 无法弥补的是心态
- 第7天 情感随之发生
- 第8天 不可或缺两种思维
- 第9天 情感战胜理智
- 第10天 掌握必要的“软技能”
- 第11天 善于控制情绪
- 第12天 孩子与软糖的发现
- 第13天 情绪的复杂性
- 第14天 智慧之人并非都是成功者
- 第15天 第六感的神秘之处
- 第16天 杰克的成功
- 第17天 思想是如此的奇特

第2章 自我认知，正确地看待自己

- 第18天 正确地看待自己
- 第19天 看清自我的得与失
- 第20天 创造你的价值
- 第21天 适合自己的，才是最好的
- 第22天 你是老虎而非山羊
- 第23天 自省迸发潜能
- 第24天 认清自己，防止迷失
- 第25天 参考他人的评价改变自己
- 第26天 留一只眼睛看自己
- 第27天 不画别人的风景
- 第28天 自知之明乃人可贵之处
- 第29天 活出自己的个性
- 第30天 从改变自己开始
- 第31天 学会自我欣赏
- 第32天 了解自我的情绪底线
- 第33天 看待金子的眼光各不相同
- 第34天 看到自己的长处与短处
- 第35天 切勿自视甚高
- 第36天 用不着每件事都得到他人的赞许
- 第37天 我会输给很多人
- 第38天 寻找圣人的小伙子
- 第39天 敢于尝试。

发现你的优势

- 第40天 挖掘你的闪光点

第三章 积极心态，远离不良情绪

- 第41天 人生态度决定成败

<<每天一堂情商课>>

第42天 不以物喜，不以己悲

第43天 远离自卑情绪，走向成功

第44天 人有失足时，切勿陷入自责中

第45天 用积极的情绪面对人生

.....

第四章 知己知彼，用真情与他人交往

第五章 勇于抗挫，培养不怕挫折的精神

第六章 激励奋进，情商成就自我梦想

第七章 情商修炼，情商激发你的人格魅力

第八章 保持冷静，静下心来解决问题

第九章 感恩戴德，常怀感激他人之心

第十章 运用情商，经营爱情与婚姻

第十一章 拥抱责任，责任是情商的核心

第十二章 情商竞争，竞争合作是进步之源

第十三章 驰骋疆场，靠高情绪纵横职场

第十四章 白手起家，成功创业需要高情商

<<每天一堂情商课>>

章节摘录

版权页：第1天 智商紧密联系着情商陈林是某著名大学的高才生，在校期间成绩优秀，多才多艺，毕业之后以十分优秀的成绩进入一家颇有名气的电子公司。

由于陈林有高学历，而且是名牌大学毕业生，所以经理就对他青睐有加，非常器重和照顾，而同事们也愿意和他交往，以便向他多学习一些专业知识。

可是陈林却十分恃才傲物，自以为是，不仅看不起想和他搞好关系的同事，而且也不把领导放在眼里。

有一次，经理要陈林负责一个和某公司一起合作的策划案。

由于这次合作对公司非常重要，所以经理交代陈林一定要认真对待这次策划案。

陈林表面上对经理再三表示会认真对待，可是心里却在想：不就是一个策划案吗，有什么大不了的，还要我认真对待？当陈林向经理提交策划案时，经理就挑出了几处错误，而且是有关数据方面的严重错误，经理对陈林说：“这是对我们公司很重要的一项合作，如果里面的数据有错误，将是十分严重的问题，会涉及公司的利益以及与合作伙伴的关系，有可能导致整个合作的失败，甚至双方以后都不会再有合作的可能……”经理还没有说完，陈林就大声对经理说：“不就是几个破数据吗？有什么了不起的，我不干了还不行？”说完摔门就走了。

以后的工作中，陈林在和同事相处时，总是抱怨同事这个不对，那个不行，指责别人能力不足，对周围的事情看不惯，抱怨和同事一起共事有多么困难。

一段时间后，同事们对他变得非常冷淡，领导也不再器重他，几次提升机会都与他无缘，最后他只有灰溜溜地递交了辞职报告。

<<每天一堂情商课>>

媒体关注与评论

情商反映了一个人应对日常环境挑战的能力，有助于预测人在职业和个人追求上能否成功。

——雷文·巴昂情商是从猜疑到信任、从自我怀疑到自信、从追随到领导、从无能到称职、从孤立到协同、从绝望到期望的能力与自由。

——玛赫马蒂·辛格

<<每天一堂情商课>>

编辑推荐

《每天一堂情商课》：立足社会的宝典,走向成功的阶梯!每天学堂情商课,教你调节心情幸福生活!每天读点情商学,让你管理情绪快乐工作!

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>