第一图书网, tushu007.com

<<哈佛情商课大全集>>

图书基本信息

书名：<<哈佛情商课大全集>>

13位ISBN编号：9787802556225

10位ISBN编号：7802556228

出版时间：2010-10

出版时间：企业管理

作者：牧之//孙良珠

页数：383

字数：500000

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

前言

曾几何时，智商只有75的傻小子——阿甘，红遍了全球，带有传奇色彩的是，无论在体坛、战场、商界，还是爱情上，成功总伴随着他。
这个故事在一般人眼里只是个“虚构的传奇”，也称得上是对“傻人有傻福”的经典诠释。
可是，我们从他做人的原则看来，阿甘的成功，有其终极原因，那就是他常说的一句话：“妈妈告诉我。
人生就像一盒巧克力，你不知道下一个会尝到什么味道。
”美国学者丹尼尔·戈尔曼1995年的新著《情绪智力》完全可以用来解释阿甘成功之谜。
在心理学界并不知名的丹尼尔·戈尔曼，是《纽约时报》的一名专栏作家，1995年，他推出了他的“Emotional Intelligence”（《情感智力》）一书，一下子使“EI”一词风行世界。
“情商”（EI）现在已经是颇为流行的词汇之一，简单来讲，“情商”就是“情感智力”（emotional intelligence），简称情智（EI），不应是情商（EQ），有人误以为EQ是Emotional Quotient一词的缩写，因为EQ与IQ对立，但是，两者不是简单的对立关系，当然，IQ是Intelligence Quotient的缩写，但事实上，学术上是没有Emotional Quotient这个词的。
（按习惯我们依然使用EQ这样的缩写形式）。
“情商”按我们一般的理解，主要指信心、恒心、毅力、乐观、忍耐、直觉、抗挫折、合作等一系列与个人素质有关的反应程度，说得通俗点就是指心理素质，指一个人运用理智控制情感和操纵行为的能力。
“情商”是个体最重要的生存能力，是一种发掘情感潜能、运用情感能力影响生活的各个层面和人生未来的品质要素。
“情商”是一种洞察人生价值、揭示人生目标的悟性。
是一种克服内心矛盾冲突、协调人际关系的技巧，是一种生活智慧。
所以，我们有理由说：“高情商”的人比高智商的人更容易获得成功。

内容概要

情感智商是保持健康、促进成长的疫苗人是一个有机体，一个企业机构也像一个有机体，有生有死，有发育、成长、成熟等不同的生命周期。
一个人或一家公司如果具有自我觉察力、自我调控能力，有明确的动机、移情能力、情感管理技能、能相互公开交流等情感能力，无论将来发生什么样的情况，都有较强的复原力，能东山再起。

《哈佛情商课大全集（超值金版）》指出要做出明智的决定、采取最合理的行动、正确应对变化并最终取得成功，感情不但是必要的，而且是至关重要的。
这并不意味着每次成功就要欢呼雀跃，也不意味着没有得到晋升就要悲痛欲绝书中的核心思想就是用平衡、合理地看待感情的态度来取代传统观念

<<哈佛情商课大全集>>

书籍目录

第一部分 认识情商
第一章 情商—我们曾经忽略了它
第一节 高校自杀事件为何频频发生
第二节 “ 天才 ”与“ 白痴 ”的一步之遥
第三节 新的人才观念横空出世——情商
第四节 “ 智商 ”与“ 情商 ”的异同
第五节 情商与成功之间的比例关系
第六节 情商的物质通道.
第七节 感情的蓝图
第二章 智商重要，情商更重要
第一节 智商的源起
第二节 高智商不等于成功
第三节 智商诚可贵，情商“ 价 ”更高
第四节 高情商的人魅力无穷
第五节 情商赋予成功更多的要求
第六节 不同领域的优秀——情商明星
第三章 聪明等于情商加智商
第一节 智力的不同类型
第二节 情感智力
第三节 情感智力比认知能力更重要
第四章 情商的无限魔力
第一节 在比较中发现秘密
第二节 什么样的人能成为领袖
第五章 情商是这样影响你的生活的
第一节 情感是如何驱使我们行动的
第二节 了解情感的三个原则
第三节 情商的作用
第四节 树立健康意识应对各种压力
第六章 情商是成功人士必备的素质
第一节 情商与成功
第二节 成功人士的“ 七种武器
第三节 低情商——“ 精神杀手
第七章 发现自己的情商
第一节 正确认识情商评估
第二节 情商测验
第三节 对情商的分类评估
第四节 情商技巧评估
第五节 衡量你的感情技巧
第二部分 提高情商
第八章 改变心智，改变情商
第一节 人的头脑是可塑的
第二节 情商是可以改变的
第三节 努力提高你的情商
第四节 自我调节
第九章 提高判断感情的能力

第一节 自我认知
第二节 以灵活的方式认知自己和他人的感情
第三节 强化社交“雷达”
第四节 包容多样性，增加影响力
第十章 提高情商运用技巧
第一节 进入情境：运用感情
第二节 提高情商运用技巧
第十一章 学会理解和表达感情
第一节 充实感情知识
第二节 理解和表达感情
第三部分 运用情商
第十二章 我的情商我做主
第一节 控制感情的基础知识
第二节 感情的自我调控
第三节 提高自我意识
第四节 加强自尊
第五节 树立自信
第六节 保持积极的情绪
第七节 成为自己的情感导师
第十三章 要战胜别人。
先战胜自己
第一节 人生最大的挑战就是自己
第二节 成功，就是要战胜自己
第三节 战胜自己，我便是强者
第四节 战胜自己是一个不断超越的过程
第五节 最终击败你的只有自己
第六节 靠自己拯救自己
第十四章 正确地认识自我、评价自我
第一节 认识自我的乔韩窗口理论
第二节 认识自我，克服自卑
第三节 挑战自我，变自卑为自信
第四节 正确地评价自己
第五节 充满自信，精神就不会崩溃
第六节 成就绝不会超过自信所能达到的高度
第十五章 激发忍耐力和进取心
第一节 冰雪的消融等待春的到来
第二节 坚韧中守住阳光
第三节 沙粒下的珍珠
第四节 积蓄奋战的力量
第五节 天才，无非是长久的忍耐
第十六章 突破自己的思维定势
第一节 思维定势束缚你的自由
第二节 换一种思维方式生存
第三节 只有改变看法。
才能改变想法
第四节 思维惯性是沉重的包袱
第五节 换个角度思考问题

第六节 跳出“ 非此即彼 ”的思维怪圈
第十七章 笑看过去的挫折
第一节 不为昨天流泪
第二节 羞辱成就强者
第三节 微笑面对困境
第四节 幽默调节身心
第五节 自信照亮人生
第六节 相信明天更美好
第七节 吃亏带来好运
第八节 想赢就不怕输
第九节 看淡生活不平
第十节 学会一笑置之
第十八章 先整理好心情。
再做事情
第一节 永远不对失败低头
第二节 永远都要看到更好的
……
第十九章 先苦后甜，获得成功
第二十章 用情感技巧影响别人
第二十一章 活出自己的精彩
第二十二章 改变自己，你就是生活的主人
第二十三章 积极的行动是成功的保障
第二十四章 用情商建设美好的家庭
第二十五章 用情商发展自己的职业生涯
第二十六章 向世界500强企业中的高情商精英看齐

章节摘录

菲尼亚斯在一次事故中脑部受到了重创，受伤后的菲尼亚斯在智力上没有发生变化，但他的心理上产生了明显的变化。
这一现象引导人们揭开了情商的秘密。
这是一个寒冷而潮湿的黎明。
是菲尼亚斯·盖奇准时上班的最后一天。
作为一个工头.他率领着同事们承担了修建横穿佛蒙特州的伯灵铁路的任务。
他们已经工作了18个月。
取得了相当大的进步，但是他们现在必须服由岩石形成的难以逾越的地形。
在公司中，菲尼亚斯是一个最有效率和最有能力的工头。
他制定的纪律和工作的热情确保工程能按时完工，他所接受的社会赞誉让他非常喜爱他管理的团队。
“一个敏捷、机智的商人”，他兑现着他的诺言避免去本地酒吧饮酒作乐，与家人和朋友相处融洽。
像往常一样，菲尼亚斯和他的同事们一点一点地整平道路，沿着高低不平的地形按照要求的进度来回穿梭进行爆破作业。
根据经验，菲尼亚斯用惯用的那根来捣紧炮泥的铁棒填塞炮眼。
在继续下一个来回之前，菲尼亚斯发信号给他的助手往炮眼中填充沙子——当用铁棒填塞炮眼的时候，沙层可以保护火药不会太早爆炸。
当菲尼亚斯转身开始下一个来回时。
他被身后刺耳的喧闹震住了。
他从右肩部往后瞟了一眼，看到坑中的伙伴已经打翻了一块大石头，他们正在用一台起重机把大石头往铁路平板车上转移。
菲尼亚斯轻轻地叹了一口气，对这次挫折表示遗憾，然后继续完成他捣炮泥的操作。
而他的助手已经完全被嘈杂声转移了注意力，未能往炮眼中填充沙子。
菲尼亚斯的铁棒与炮眼洞壁的岩石发生摩擦，所产生的火花点燃了底部缺乏保护的火药，爆炸的冲击力把菲尼亚斯的铁棒像火箭一样发射出去。
铁棒在他的左眼下方戳入了他的脸庞，继续往上走直至他的头顶并穿了出来，冲掉了他整个前面部分的脑髓。

编辑推荐

《哈佛情商课大全集(超值金版)》：三分智商·七分情商成功需要智商，情商更不可少。
无论是商界奇才，还是政界明星，他们都有一个共同的特征：高情商。
情商——人类智能的第二次生命，决定个人命运的最关键因素！
情商改变你的生活情商比智商更有影响力，因此那些敢于冒险、犯错误然后改正错误的人会比那些因害怕风险而不犯错误的人做得更好。
情商对人们的幸福感和满足感有极大的影响。
不能熟练使用情商技15的人缺乏有效管理情感的方法，任由情感驱动自己的行为，结果造成恶性循环，双倍地体验焦急、抑郁，甚至产生自杀的想法。
而那些能熟练实践情商技巧的人会生活得更加自在、更加舒服。

第一图书网, tushu007.com

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