

<<情商决定命运>>

图书基本信息

书名：<<情商决定命运>>

13位ISBN编号：9787807301790

10位ISBN编号：7807301791

出版时间：2006-6

出版时间：第1版 (2006年6月1日)

作者：杨毅宏

页数：215

字数：230000

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>

## <<情商决定命运>>

### 内容概要

1990年，美国耶鲁大学心理学家彼得·萨洛维（Peter Salovey）和新罕布什尔大学教授约翰·梅耶（John Mayer）最早提出了“情感智商”这一术语。

情商的提出既是对传统智商（IQ）理论的挑战，也是对“聪明”和“人才”全新的诠释。

1995年，美国哈佛大学丹尼尔·戈尔曼教授系统而全面地阐述了情绪智商方面的内容以及情绪智商对于一个人一生的发展所具有的重大意义；此后，“情商”这一概念在世界范围内迅速蔓延、风靡全球。

本书是作者根据哈佛大学丹尼尔·戈尔曼教授的情商理论，结合人们工作、学习、生活中的事例撰写的有关情商的作品，旨在帮助读者提高自我认知、情绪管理、自我激励、认知他人以及人际沟通等方面的能力。

情商（Emotion Quotient），简称EQ，又称情绪智力或情绪商数。

情商是指一种情绪的智慧，是一系列与人的素质有关的情感心理素质和处理情绪的能力。

情商主要包括以下几个方面的内容：一是自我认识能力；二是情绪管理能力；三是自我激励能力；四是认知他人情绪的能力；五是如何运用情商来实现成功的人际沟通的能力。

根据专家长期的研究结果显示，一个人的成功，智力因素占20%，而情商的因素占到了80%。本书在归纳整理有情商理论的基础上，帮你找到揣摩与体悟人性奥秘的最佳渠道，为你开辟一条通向成功的新途径。

## <<情商决定命运>>

### 作者简介

杨毅宏，是人力资源管理与人力资源能力素质开发方面的专业人士。  
曾经任职于世界500强企业联合利华（Unilever），从事人力资源管理工作。  
后加入世界知名咨询机构毕博(BearingPoint)担任咨询顾问。  
现任某管理咨询公司培训总监。  
她在人才素质培养方面有较深的思考和研究，曾撰写

## &lt;&lt;情商决定命运&gt;&gt;

## 书籍目录

前言1 聪明人并不一定是成功者 智商曾经风靡一时 高智商一成功？

揭开“情商”的神秘面纱 智商诚可贵，情商“价”更高 米歇尔教授的软糖实验 高情商者的无穷魅力2 你了解自己吗？

认识了自我，你就成功了一半 你懂得如何认识自己吗？

自省是成功之母3 情绪“七宗罪” 第一宗罪：忧虑 不要为明天忧虑 解除忧虑的卡瑞尔  
万能公式 第二宗罪：愤怒 愤怒是架在心口的一把刀 控制愤怒是一种高度的智慧 第三宗罪  
：恐惧 恐惧是邪恶的魔鬼 利用概率来战胜恐惧情绪 第四宗罪：嫉妒 通缉一个叫做“嫉  
妒”的杀手 第五宗罪：猜疑 猜疑是一条无形的锁链 第六宗罪：自卑 自卑，心理健康的隐  
形杀手 第七宗罪：情绪化 今天，你情绪化了没有？

今天，我要控制自己的情绪4 你能调动情绪，就能调动一切 消极情绪是一条恐怖的流沙河  
知足者常乐 解开心灵的绳结，学会放下 人生是一道选择题，选择的权利在于你 画一幅积极的“  
自我肖像” 加倍重视自己的价值 想想最糟的是什么 相信自己的力量 列一张生命的清单 突破  
逆境之利器，永恒成功之魔杖 拿破仑·希尔的自我激励黄金法则5 用心洞察他人情绪 认识一个  
人就像开启一把锁 不要妄下结论 举手投足都是戏，眉梢眼角皆有情 眼睛中透露的情绪小秘密  
语言中流露的情绪小秘密 表情中流露的情绪小秘密 手势中流露的情绪小秘密 坐姿中  
流露的情绪小秘密 穿着中流露的情绪小秘密 其他各种行为中流露的情绪小秘密 学会察言观  
色，认知他人情绪 做一个优秀的倾听者 善于移情思考 上司如何知晓下属的真实心思6 决定成  
败的10大情绪特质 自信：你心中点燃的心灯一盏 积极：你完全可以改变你的世界 坚持：生命是  
一场马拉松 勇敢：困难如虎皮 节制：不要让欲望成为羁绊你前进的锁链 幽默：人际交往中的润  
滑剂 赞美：学会给人带“高帽” 微笑：冰山融化于一笑之间 真诚：赢得信任的最大筹码 宽容  
：为人处事中的博大胸襟7 情商决定成败 情商决定成败

<<情商决定命运>>

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>