

<<哈佛情商学全书>>

图书基本信息

书名：<<哈佛情商学全书>>

13位ISBN编号：9787505426184

10位ISBN编号：7505426184

出版时间：2011-6

出版时间：朝华出版社

作者：田鹏

页数：306

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>

## <<哈佛情商学全书>>

### 内容概要

美国哈佛心理学家霍华德·加德纳教授指出：智商虽然是成功的极其重要的因素，但是影响一个人一生的，更多的还是他的性格、他的世界观、他的价值观、他的耐心、他的信心、他的毅力、他的情绪、他的情感等品质。

情商比智商更重要。

智商高并不代表一定能够取得杰出成就。

你是否能出人头地，智商只有20%的决定作用，其余的80%来自其他因素，其中最重要的是情商。

高情商通常表现为良好的心理素质，它包括驾驭自己的情绪、情感、思想和意志等心理过程。

情商不是先天就有的，只要重视后天的培养，每个人都可以提高这方面的素质和能力。

## &lt;&lt;哈佛情商学全书&gt;&gt;

## 书籍目录

## 一、情商是影响一个人发展和成功的关键要素

一个人的社会成就主要取决于非智力因素

了解情商的基本要素和促进提高的方法

决定天才的不是智商，而是创造力

成功者应具备的基本素质和条件

要敢于对习惯性的看法从根本上产生怀疑

为提高情商挖掘创造潜力应培养的个性

重视和不同学科的人交流，激发自己的创意

要坚持用自己的脑子思索，追求独立

积极培养有助于成功和幸福的心理品质

哈佛学者关于如何提高情商的实用建议

## 二、培养有助于自身发展的良好性格和个性

良好的性格促人成才，不良的性格使人毁誉

赢得别人喜爱的优良个性是可以培养的

塑造和优化自己的性格应遵循的原则

一切怯弱的个性都是后天学来的，都可以改变

追求成熟的个性以赢得别人的信赖和尊重

在人际交往中不可失去自信，也不可固执

积极应对和摆脱自己内心的嫉妒

努力找出和消除不招人喜欢的某些习性

宽恕是乐观和坚韧的表现，而不是软弱

努力告别冷漠，热情地投入到生活

在为人处世方面灵活机动，适当变通

培养愉快的性格，利用良好情绪的力量

## 三、正确认识自我，树立足够的自信

准确地认识自己，找到人生的位置

选对符合自己特长的努力目标以免埋没自己

真诚地去做自己能做的和应该做的事

看淡物质享受，追求人生的意义

调整好自我心像，并借此开拓新的生活

彻底清除自卑感，种植和巩固自信心

适度争强好胜，克服不适当的虚荣心理

哈佛大学提高自信心理的基本训练方法

## 四、要通情达理，懂得换位思考

在采取任何行动之前，要尽量去了解和理解别人

克服自我中心意识，站在对方的角度来思考

体恤他人，把注意力放在彼此的共同点上

对别人的不同意见要尽量多去理解和谦让

对别人真诚地感兴趣才能赢得别人的喜欢

使别人觉得自己重要，就会赢得对方的支持与配合

我们对他人的各种印象和判断可能是错误的

避免各种浅显而愚蠢的见识和可笑的错误

客观地评判别人，与他人密切合作

## 五、了解人际交往的秘密，让生活更加和谐

生活中的失败，常常可以归结为人际交往的失败

## <<哈佛情商学全书>>

克服羞怯心理，改善不良的人际环境  
良好的心理素质是进行愉快社交活动的必要条件  
结交有益的朋友需要把握的一些基本原则  
不管我们想得到什么，首先要学会付出  
生活中并不是每一件事情都需要分出是非，争出强弱  
控制好自己的情绪，不要轻易对人发火  
善于幽默的人容易给人留下良好的第一印象  
尽力去克服对别人的不适当怀疑和猜疑心理  
从积极的方面去理解别人的批评  
积极地应对窘迫的局面以保持自尊  
如何与别人进行更有效的沟通  
把依赖性和独立性调整到最佳的平衡状态  
恰当表明自己的感受和希望，保护自我权益  
六、能控制住自己的人，才能掌握自己的命运  
自我控制能力是实现人生价值不可或缺的元素  
思想训练的可能性是无限的，它的后果是永久的  
成功者总是约束自己，去做正确的事情  
控制自己的情绪情感，理智地、客观地处理问题  
在生活实践中学会自我约束，强化自律  
最自由的人，是那些最有效控制自己生活的  
更加有效地利用自己的激情，防止冲动  
高情商者处理问题并不是压抑、隔离、掩盖情绪  
努力追求人格上的成熟和稳定  
七、秉持正确的思维风格和处理问题的方式  
以真理为友，就要善于驾驭思想  
善于思考和探索，身处逆境不气馁  
要提升情商的境界，就必须注重培养创造力  
跨越常见的障碍，果断地作出决策  
提高自己独立思考和明辨是非的能力  
在日常生活中创造出解决问题的新方法  
相信直觉，重视不依常规方式出现的主意  
把愚笨、赤裸裸的自身抛在大自然面前  
别让思考被“争论”和“批判”的习惯所支配  
哈佛大学改进思维能力的简易方法  
八、善于自我激励，不畏惧失败和挫折  
我们可以通过改变心态来改变自己的生活  
对于高情商的人，挫折是一块前进的垫脚石  
只有敢于面对逆境的人才能收获成功  
只要以坚定的意志去面对，终能战胜逆境  
努力提高自己抵御挫折的能力  
栽倒后要能重振雄风，而不能一蹶不振  
失败后仍有第二次机会去实现梦寐以求的目标  
面临紧急情况之时要保持冷静清醒的头脑  
以正确的态度去对待生活中的“不幸”  
不论发生什么事都不要认为自己是失败者  
以积极的态度摆脱被指责的尴尬局面  
九、学会控制情绪，感受轻松快乐的人生

<<哈佛情商学全书>>

聪明体现在保持精神愉快幸福地生活上  
要学会有效管理和控制自己的情绪  
你不需要任何特殊的理由便可决定要自己快乐起来  
避免不良的情绪影响我们的生活  
及时消除烦恼以获得幸福和快乐。  
采取不同的策略控制不同类型的愤怒  
要使心灵充满善意、宽恕、诚信和爱的态度  
采取有效手段克服心理上的焦虑  
我们心灵平静的程度取决于我们能否生活在现在时  
保持激情，不要因为工作枯燥而烦恼  
有效培养积极心态的几个步骤  
在日常生活中积极创造和保持好心情

## &lt;&lt;哈佛情商学全书&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：一天下午，纽约天气潮湿阴沉，令人郁闷不适。

哈佛大学心理学博士丹尼尔·戈尔曼上公共汽车准备回住所时，中年司机面露亲切笑容，向他问好，并向每一个乘客打着招呼。

公共汽车在市内交通繁忙的街道上慢慢前行，这位司机不断声情并茂地介绍：“那家商店正在举行惊人大减价……这所博物馆有精彩的展览……下个街区那家戏院刚上映的电影你们听说过没有？”乘客下车时，人人都不再绷着脸孔。

司机大声说：“再见，祝你今天过得开心！”大家都报以微笑。

这件事在丹尼尔的脑子里思索了好多年。

他认为这位司机实在是一个不寻常的人。

丹尼尔熟识的贾森则和这位司机则迥然不同。

贾森是某高中的优异生，立志要进哈佛医学院。

有一次，这个男孩在物理测验中只拿到80分，他觉得可能影响到他实现进哈佛的梦想，便带了一把菜刀回到学校，找物理老师理论。

争执时，他刺伤了老师的锁骨。

这男孩显然天生聪颖，怎么会做出那么没理性的事呢？丹尼尔认为：根本原因就在于贾森的情商（情感智慧，EQ）太低了！情商（EQ）是情绪智力或情感智慧的简称，是个人具有的对自己及他人情绪的识别与控制，并能利用此信息来指导其思维和行动的一种社会智慧。

情商的范围包括对语言和非语言性的情绪表达的评价；对自身及他人情绪的调节；并利用情绪的内容来解决问题。

有学者把情商分为5个部分：认识及察觉个人情绪、妥善管理个人情绪、自我激励、认识他人情绪及处理人际关系的能力。

哈佛大学的心理学家指出，情商比智商更重要。

智商高并不代表一定能够取得杰出成就。

你是否能出人头地，智商只有20%的决定作用；其余的80%来自其他因素，其中最重要的是情商。

但是，多年以来，人们一直认为高智商可以决定高成就，然而，在生活中，智商一般但情商很高的人在事业上大获成功的例子却举不胜举。

最典型的要算历届美国总统了。

最负盛名的富兰克林·罗斯福、乔治·华盛顿和西奥多·罗斯福都是“二流智商、一流情商”的代表人物，约翰·肯尼迪和罗纳德·里根的智商只属中流，但却因为善于交朋结友而被许多美国人誉为“最优秀、最可亲的领袖”。

而自小就有“神童”之称的理查德·尼克松、伍德罗·威尔逊和赫伯特·C·胡佛，却由于情商一团糟，不善与他人合作而声望不高，黯然下台。

至于比尔·克林顿总统，据分析也是个智商高但情商平平的人物，无怪乎常常陷入或与公众作对或过分讨好的尴尬之中。

为此，哈佛大学心理学家霍华·加德纳说：“一个人最后在社会上占据什么位置，绝大部分取决于非智力因素。

”许多材料显示，情商较高的人在人生各个领域都占尽优势，无论是职场、人际关系，还是在主宰个人命运等方面，其成功的几率都比较大。

也许有人会说：“没办法，我天生情商低。

”如果你有此想法的话，就大错特错了。

在美欧等发达国家的教育体系里，情商教育已经“登堂入室”，成为少年儿童的必修课程。

虽然直到现在，我们仍吃不准多大比例的“情商”是与生俱来的，但可以确定的是，比起智商来，“情商”更多是由后天培养的。

## <<哈佛情商学全书>>

### 媒体关注与评论

情商与智商不同，它是能够发展的。

要想成功地开发出高水平的情商，首先要知道的是学习的方法和途径，这样才能够指挥大脑做出不同的反应，以应对不同的情境。

——哈佛大学著名心理学教授丹尼尔·戈德曼

<<哈佛情商学全书>>

编辑推荐



<<哈佛情商学全书>>

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>