

<<情商>>

图书基本信息

书名：<<情商>>

13位ISBN编号：9787506487467

10位ISBN编号：7506487462

出版时间：2012-9

出版时间：中国纺织出版社

作者：常桦

页数：257

字数：213000

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>

## &lt;&lt;情商&gt;&gt;

## 前言

每个人都渴望成功，但并非每个人都能成功。

其中重要的一点，在于是否具备成功者所特有的心理素质。

一个缺乏积极心态的人，不会为改变自身的现状而去努力进取；一个自卑的人，不会自信地去迎接各种挑战；一个听任命运摆布的人，更难以激发出自己潜在能力和创造精神。

心理学家指出，在一个人成功的因素中，智商占20%左右，而其性格、情绪、意志、社会适应能力等非智力因素（情商）则占80%左右。

事业有成的人大多具有自信、自强、谨慎的品格，有韧性和抗挫折的能力。

当然，一些智力平常而又有坚强意志和优良品格的人，也同样能取得惊人的成就。

情商是一个人控制自己和驾驭自己情绪的能力，以及一个人对挫折的承受能力、自我意识能力、自我激励能力、人际关系能力。

因此，情商是一种能力。

情商是决定个人成功和幸福的最关键因素。

只有了解自己，才能正确地评价自己，生活理想才能切合实际，不脱离周围的现实环境；才能保持人格的完整和谐，并善于从经验中学习；才能保持良好的人际关系，适度地发泄和控制自己的情绪；也才能在符合团队要求的前提下，最大限度地发挥个性，同时在不违背社会规范的前提下，恰当地满足个人的基本需求；才能学会习惯于发现完美的生活，接受自己、别人和现实；才能学会欣赏每个瞬间，热爱生命，相信未来一定会更美好。

着眼于未来而活在当下，就会解放精神，放下情感包袱，创造激情、财富和权力。

提升你的情商，可以建立积极的人生观和价值观，获得健康的人生，释放强大的影响力。

它有助于我们控制自己的情绪，并且使心态平和，具有坚强的意志品质，主动适应并改造环境，人格健全和统一，以及心理发展符合年龄特征，使我们处处如鱼得水，左右逢源，逢凶化吉。

卡耐基认为：一个人的成功，约有15%取决于知识和技术，85%取决于人际关系。

决定一个人能力的高低，不仅仅是智商，更重要的是情商。

在实际工作中，交际能力、应变能力和解决问题的能力等，都比智商更能起到决定性的作用。

所以，我们要努力提高自己的情商，把自己打造成情商高手。

编者2012年7月

## <<情商>>

### 内容概要

情商不仅是开启心智的钥匙，更是影响个人命运的最关键因素，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，情商不仅是必要的，而且是至关重要的。该书从多方面讲述情商的内涵及重要意义，帮助读者拓宽现有思维方式，掌控自我不良情绪，巧妙应对复杂人际关系，从而在个人生活和事业生涯中获得成功。

## <<情商>>

### 作者简介

常桦，博雅心灵坊高级培训师，北京修心堂创始人。

长期致力于成功心理学方面的研究，对成功者的心理秘诀有着深刻的理解和感悟。

出版有《掌控快乐的钥匙》、《快乐工作快乐生活》、《做自己心灵魔法师》、《情商决定命运》、《情绪管理完全手册》、《活出生命的七色阳光》等图书。

## <<情商>>

### 书籍目录

#### 第一章情商是决定命运的关键

传统观点认为，决定人生命运的主要因素是智商。

事实上，智商高的人并不一定能获得成功，也不一定能拥有好的命运。

情商是震撼人心的人类智能评判的新标准，它主宰人生的80%，而智商至多决定人生的20%。

情商，与个人的未来成就及幸福紧密相关。

#### 揭开情商的神秘面纱

情商的内涵

情商是决定命运的力量

情商的差异

情商的开发

#### 第二章情商的核心是自我意识

拿破仑·希尔认为：一切的成就，一切的财富，都始于一个意念。

这个意念指的就是自我意识。

自我意识是认识的一种特殊形式，是个体对自我的认识，或者说是对自己及周围人的关系的认识。

#### 认识自我，发掘潜能

积极思维与自我意识

寻找亮点，把握自我

稻盛和夫法则

把握诀窍，提升自我

向已经成功的失败者学习

你认为你行你就行

点燃希望的火把

#### 第三章情商的动力是自我激励

人类的努力，若以热忱与激情为动力，今天的不可能就可变成明日的事实。

激励自我，就是要使自己永远焕发激情和朝气。

#### 自我暗示与激励

拥抱希望的太阳

加拿大雁的合作

瞄准目标，勇于拼搏

态度就是普遍语言

激励有方，实现自我

激励的技巧

做自己想做的事

坚韧你自己

做有远见的人

成为自己的上帝

#### 第四章情商的基石是情绪控制

情绪是生命的能量表现，各种情绪的存在都有价值。

情绪本身不是问题，情绪背后的问题才是真正的问题！

不良情绪与压力是“孪生兄弟”，自己的能力不够、不能解决或是不愿意解决这个问题时，这个问题才会对我们形成一种压力，随之而来的外在表现就是“情绪的变异”。

## <<情商>>

情绪、情感与情商

人的基本情绪

情绪影响身心健康

情绪与幸福指数

做自己的情绪调节师

学会控制情绪是快乐的要诀

情绪控制不等于不动感情

情绪的释放与宣泄

运动是不良情绪宣泄的良方

笑是舒畅身心最有效的方法

哭是一种最简单的宣泄方法

倾诉可以改变你的坏情绪

冥想是情绪调节的最好方法

深呼吸是一把健康的钥匙

心如止水，凡事淡定

原谅并感谢折磨你的人

发泄心中的烦恼

不幸并不是你悲伤的理由

懂得放下，学会释怀

发掘生活和工作中的乐趣

第五章情商的修炼是构造自信

自信表现为一种自我肯定、自我鼓励、自我强化，坚信自己一定能成功的情绪素养。

没有自信心，就没有生活的情感和趣味，也就没有探索与拼搏的勇气和力量。

用信心放飞自我

生命因自信而精彩

自信是成功的一种习惯

自信是打开成功大门的钥匙

逆境是催人奋进的动力

产生逆境的原因

面对逆境多元心态

淬炼自身，逆流而上

以积极的心态面对厄运

乌云过后总会有阳光

坚决不向逆境低头

经受逆境是一种幸运

不畏挫折，直指成功

充满信心就能战胜厄运

第六章情商的境界是自我完善

情商的最高境界，就是要做最好的自己。

换言之，提高个人的情商就是按照自己设定的目标，充实地学习、工作和生活，就是始终沿着自己选择的道路，做一个快乐的、永远追逐兴趣，并能发掘出自身潜能的人。

要有容纳他人的雅量

对新员工多一份宽容

宽容对待职场“强人”

宽容是爱的延伸

## <<情商>>

因为有爱所以美好  
爱为你带来成功与财富  
试着去爱不喜欢的人  
微笑是世界最美的语言  
培养微笑的好习惯  
绽放发自内心的笑

### 第七章缔造基于情商的影响力

影响力是凭借自己的品德、才能、知识、情感等个人素质对他人所产生的自觉自愿追随的能力。  
宽容、博爱、微笑、赞美、幽默等优秀的人格品质无疑会缔造你基于情商的影响力。

上班第一天，给人好印象

融入新环境

给你的“磨合期”加点油

成功处置妒忌的冷暴力

掌握“叛逆”的分寸

秀出你的魅力

如何化解与他人的误会

对流言淡然处之

让大家信任你

广结善缘铺就成功之路

用真心赞美他人

不要轻易制造敌人

不要强入别人的心灵禁区

赢得他人的友谊

不要让他人左右你的路

增强你的亲和力

同事间的最美距离

赢得上司的信任

让下属支持你

### 第八章心灵瑜伽，调控情绪压力的策略

在生活中，你是否一有压力就烦躁不已？

这是情绪在作怪！

好情绪可以成就我们的人生，而坏情绪则可能让我们败走麦城。

如何调节好自己的情绪，如何学会疏导和激发情绪，如何利用情绪的自我调节来改善与他人的关系？

让我们在心理瑜伽师的指导下了解情绪、控制情绪、改变情绪，进而改变你的生活。

压力从自己身上找

谨防压力的影响

变压力为动力

善待别人，善待自己

挑战竞争压力

学会调整压力

心静压力自然少

用休息来减轻压力

用运动对抗压力

给压力来个有氧呼吸

身体好，压力跑

## <<情商>>

### 第九章笑对人生，做情绪的主人

我们常有心情低落的时候，这时，有人很快就找到了轻松与平静，回到原有的生活之中；有人却很难回得去，在情绪之海里面挣扎，

怎么也游不到对岸，常常由于一时冲动而失去一份好工作，或者一直活在不良情绪之中。

快乐可以自找，情绪可以管理。

如果我们能调整、管理好自己的情绪，笑对职场，就会有色彩斑斓的人生。

情绪可以决定你的命运，做好情绪管理关乎你一生的幸福及美满。

产生紧张情绪的原因

减轻紧张情绪的方法

急躁情绪要不得

戒急戒躁有方法

控制好你的负面情绪

每天给自己一个希望

不要让悲观占据你的心灵

事情没有你想象的那么糟

困难中往往孕育着希望

用乐观铸造生命奇迹

培养积极的人生态度

人生的成败关键在于心态

每天清除思想垃圾



## 章节摘录

版权页：坚韧是解决一切困难的钥匙，也是任何想取得成功的人必备的素质。

试问有哪一种事业可以不经坚韧的努力而获得成功呢？

坚韧可以使柔弱的女子们养活她们的全家；使穷苦的孩子努力奋斗，最终找到生活的出路；使一些残疾人，也能够靠着自己的辛劳，养活他们年老体弱的父母。

人类历史上伟大的功绩之一——美洲新大陆的发现，也要归功于开拓者的坚韧。

科学界许许多多的发明创造也离不开科学家的坚韧和执著。

正是基于这份百折不挠的坚韧和对理想、目标的执著，人类才有了发展，才有了进步。

在这个世界上，没有别的东西可以替代坚韧，教育不能替代，家势和父辈的遗产也不能替代，而命运则更不能替代。

秉性坚韧，是成大事、立大业者的特征。

人要想获得巨大的事业成就，可以没有其他卓越条件的辅助，但绝不能没有坚韧这种性格。

坚韧使得从事苦力者不厌恶劳动，终日劳碌者不觉得疲倦，生活困难者不会志气沮丧。

也正是由于这些人具有坚韧的品质，从而使得他们认为工作是快乐的，即使在苦难之中，也可以体验到生命的乐趣。

以坚韧为资本而终获成功的人，比以金钱为资本而获得成功的人要多得多。

历史上那些成功者的故事足以说明：坚韧是克服恐惧、克服困难的最好良方。

娜塔莎夫人说过：“美国人成功的秘诀，就在于敢于直面人生中的困难。

他们在事业上竭尽全力，不考虑成败得失，在他们的眼里，过程重于结果，失败本身也是一种财富。

因此，即使失败也会重整旗鼓，并立下比以前更坚韧的决心，努力奋斗直至成功。

”有些人遭受一次挫折，便把它看成拿破仑的滑铁卢之战，从此失去了勇气，一蹶不振。

然而，在刚强坚毅者的眼里，却没有所谓的滑铁卢。

## <<情商>>

### 媒体关注与评论

在任何领域，情商的重要性都是智商的两倍；在成功的层面上，情商比智商重要几倍。

——创新工场董事长兼首席执行官 李开复 你能调动情绪，就能调动一切。

——美国前总统 布什 情商比智商在更大程度上决定着一个人的爱情、婚姻、学习、工作、人际关系以及整个事业 ——《情商启蒙》作者 柯云路

## <<情商>>

### 编辑推荐

《情商:决定个人命运的最关键因素》编辑推荐:在任何领域,情商的重要性都是智商的两倍;在成功的层面上,情商比智商重要几倍。

——创新工场董事长兼首席执行官李开复 你能调动情绪,就能调动一切。

——美国前总统 布什情商比智商在更大程度上决定着一个人的爱情、婚姻、学习、工作、人际关系以及整个事业。

——《情商启蒙》作者 柯云路

## <<情商>>

### 名人推荐

在任何领域，情商的重要性都是智商的两倍；在成功的层面上，情商比智商重要几倍。

——创新工场董事长兼首席执行官 李开复 你能调动情绪，就能调动一切。

——美国前总统 布什 情商比智商在更大程度上决定着一个人的爱情、婚姻、学习、工作、人际关系以及整个事业。

——《情商启蒙》作者 柯云路

#### 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>