

## <<决定一生的10堂情商课>>

### 图书基本信息

书名：<<决定一生的10堂情商课>>

13位ISBN编号：9787516800164

10位ISBN编号：7516800163

出版时间：2012-11

出版时间：台海出版社

作者：马银文

页数：289

字数：220000

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>

## <<决定一生的10堂情商课>>

### 前言

1995年，美国行为与头脑科学专家、哈佛大学教授丹尼尔·戈尔曼出版了一本名叫《情绪智力》的新书。

此书一出版，就在美国社会掀起了一场轩然大波。

各个阶层、领域，从大公司的高级白领到流落街头的失业青年，都谈论、关注着一个崭新的概念——EQ。

EQ即情绪智力，翻译成中文就是“情商”。

从此，“情商”作为一个时髦的词语，出现在人们的言谈话语中。

关于它的重要性，各方面的专家学者都发表了自己的见解。

EQ的创始人萨洛维博士和梅耶博士说：“EQ已成为本世纪最重要的心理学研究成果。

”美国的《读者文摘》更坚定地 toward 读者反问：“掌握了EQ，还有什么不能利用的呢？”

”美国的《时代周刊》甚至宣称：“如果不懂EQ，从现在起，我们宣布：你落伍了！”

”与EQ有关的新生事物也层出不穷，美国有了《EQ》月刊，它倡导人们：“做EQ测验吧，你会发现一个全新的自己！”

”美国EQ协会也迅速成立，它以研究和宣传EQ的作用，来证明它的重要性为目的。

该协会的宣言是：“让我们再进化一次，成为智慧的上帝！”

”情商不是与生俱来的，而是通过有意识的相关训练，人人都可以提高。

提高情商的过程，其实就是一种修炼的过程。

高情商的人之所以更受欢迎，就在于他们能够对自己和他人的情绪做出正确的判断，在此基础上见机行事，调整自己的言行，而低情商的人则因无法认识自己和了解他人，在现实生活中常常四处碰壁。

情商让你学习审视和了解自己，学会怎样反省自我，欣赏自我，而不是一味地活在他人的世界中，从而找到自己的人生方向，活出属于自己的精彩人生。

情商是自我调节情绪的一种能力，使你不会再无助地任由消极情绪摆布，能够从容地面对痛苦、忧虑、愤怒、恐惧等情绪，让你轻而易举地驾驭自己的不良情绪。

情商是一种动力，它对一个人的生存、发展有着至关重要的作用。

如果让自己拥有高情商，就能够自如地控制自己的情绪，就能成为一个成功的人；相反，如果你任由情绪控制了自己，那么最后只能被情绪所左右，变成一个喜形于色、一事无成的人。

高情商是摆脱苦难、挑战逆境的法宝。

它能够使自己拥有一个积极乐观的心态，能够刺激你的所有潜能，激发你内在的创造力，让你在困难面前能够自立自强、坦然面对，最终走出逆境赢得成功。

高情商的人能够用平和的心态，积极地看待人生，并且受到别人的欢迎。

低情商的人往往陷入心灵的困境中不能自拔，在生活中也是到处碰壁。

高情商的人善于建立良好的人际关系，懂得如何与他人沟通，为自己营造一个良好的成功环境。

高情商的人能够处理好工作的关系，进而在职场上尽情驰骋。

高情商的人能够经营爱情，维系亲情，让自己的家庭变得和谐温馨。

情商为人们开辟了一条事业成功的新途径，它使人们摆脱了过去只讲智商所造成的无可奈何的宿命论态度。

因为智商的后天可塑性是极小的，而情商的后天可塑性是很高的，个人完全可以通过自身的努力成为一个情商高手，从而到达成功的彼岸。

本书通过10堂课向读者阐述情商是影响人生命运的关键性因素，让读者在了解情商内涵和意义的同时，学会如何运用情商，成为一个高情商的人，在人生的各个领域占尽优势，最终把握自己的命运和人生。

## <<决定一生的10堂情商课>>

### 内容概要

心态的好坏可以改变一个人的命运。

有什么样的心态，就有什么样的人生。

心态不同，左右着不同的人生选择；心态修炼，创造出完美的人生结局。

一个人要想幸福，必须首先培养健全的心态。

心态是我们唯一能完全掌握的东西，我们要学会控制自己的心态，并且利用积极

心态是决定命运的真正主人，它能够从里到外影响一个人一生的命运。

积极的心态让人能够积极进取，创造成功；消极的心态却让人消极悲观，永远没有成功的机会。

## <<决定一生的10堂情商课>>

### 作者简介

马银文

男，甘肃兰州人，生于1980年，中共党员。

先后出版图书《待人处世的学问》《说话办事的技巧》《男人的社交与处世哲学》《女人的社交与处世智慧》《破译人性弱点密码》《羊皮卷活学活用》《应酬学活学活用》《塔木德—犹太人的处世智慧和赚钱哲学》《识人心巧处世》等诸多畅销书。

## <<决定一生的10堂情商课>>

### 书籍目录

#### 第一堂课信心无价，天生我材必有用

黄金有价，信心无价。

信心是成功的第一秘诀。

它不仅是一种强大的精神理念，还是一种坚韧的意志品格，更是一种催人奋进的力量。

信心能让人重新焕发精神，能砥砺人的勇气，能坚定成功的信念，能产生强大的动力。

有信心才会有所作为，才能看到希望。

自信是成功的起点

信念能战胜一切困难

有自信就会有希望

除了自己，没有人能打倒你

信心会越用越多

信心能创造伟大的奇迹

让不可能变为可能

不做盲目跟随的毛毛虫

自信能成就大事业

用胜利者的心态去生活

#### 第二堂课改变自己，给自己一颗积极向上的心

积极的心态可使人快乐、进取、有朝气、有精神，消极的心态则使人沮丧、难过、没有主动性。

没有好的心态便无法在繁杂的世界中立足。

一个人幸福与成功的关键，就在于他是否能常常保持一份轻松、随性、乐观、洒脱的好心态。

心态决定成败，想要出人头地就必须有好的心态。

好的心态是成功的开始

时刻保持自己的积极性

保持一个平和的心态

你的态度决定你的成就

未来在于你自己的心态

对生活保有平常心

凡事要往好处想

心灵的摇摆是人生大敌

进取心是通向优秀的关键

改变心态就是改变命运

#### 第三堂课远离烦恼，做快乐的自己

在现实生活中，到处都是喜欢抱怨的人。

偶尔的抱怨无可厚非，但经常抱怨，就如同往自己的鞋子里倒水，抱怨越多，行路就越艰难。

困难和挫折是一回事，抱怨是另外一回事，更为重要的是，原本愉悦的心情会因为抱怨而变得低落甚至哀伤。

停止抱怨，快乐地生活

要停止抱怨，付诸行动

微笑生活才会收获快乐

性格是事业成败的基石

微笑面对，世界就是美好的

让欲望适可而止

## <<决定一生的10堂情商课>>

天塌下来也要淡定

欲望少一点，快乐多一点

第四堂课宠辱不惊，漫看云卷云舒

淡泊的人生是一种享受，一个懂得享受生活的人才会有一个完美的人生。

人不需要赚很多的钱，也不需要有很了不起的成就，只要在一份简朴平淡的生活中过得快乐而自在，就是一种上乘的人生境界。

淡泊也是一种生活的姿态。

从容淡泊的人生境界

顺其根本，豁达人生

达观从容，枯荣任由他

摒弃杂念，专注内心安宁

在孤独中了解自我和他人

用冥想舒缓内心压力

宁静致远，走好自己的路

淡定闲适，在孤独中修行

冷静淡泊地铸就坦然

第五堂课敢于受挫，摔倒了就再爬起来

英国哲学家培根说过：“超越自然的奇迹多是在对逆境的征服中出现的。

”没有经历过挫折的人生是不完整的人生，必然也是平庸而无味的人生。

人生在世，不可能事事顺心顺意。

关键是遇到挫折，我们应该怎样面对它、击垮它。

要从小接受挫折教育

自怜自艾只能麻痹自我

找出原因，失败就是财富

越是艰辛越是接近成功

失败是成功的起点

为什么不再试一次呢

不经历失败就担不得大任

逆境之旅中多的往往是机会

安逸会让勇者变得蠢笨

第六堂课态度第一，为自己的人生负责

我们每一个人从诞生那天起，就生活在复杂的社会关系中，和他人、集体、社会之间存在着这样或那样的责任关系。

心态决定性格，性格决定命运。

能让你的人生得满分的是你对生活和工作的态度。

只有对生活和工作持有积极热爱的态度，人生才会更加精彩。

应付工作就是应付自己

凡事做到位是种态度

凡事做到最好才能少走弯路

成功的捷径在“认真”

面对不可能完成的任务

思想有多远，就能走多远

找到人生的风向标

尽心尽力做好事

## <<决定一生的10堂情商课>>

毅力是人生的制胜法宝

第七堂课虚怀若谷，宽容是一种纳百川的智慧

作家申宝峰说过：“只要用真心的笑容，和宽广无私的包容，就能常常看到彩虹。

”宽容是人类生活中至高无上的美德。

它是人类情感中最重要的部分，这种情感能融化人们心头的冰霜。

多一些宽容，也就多了一分理解，多了一分信任，多了一分友爱。

刻意解释只会越描越黑

宽容是一种处世智慧

以宽容之心待他人之过

气量小的人不能成君子

以直报怨，以德报德

对他人要鼓励大于批评

善待他人就是善待自己

大事化小，小事化了

彼此理解，抵抗矛盾

没有豁达就没有宽松

第八堂课轻松前行，搬走心灵上的石头

人的一生就像是在长途跋涉，倘若背负一堆没有任何意义的东西在身上，就会使原本就漫长的路途更加艰辛，一生都感觉不自由、不自在。

其实，当你真正感觉这些包袱就像石头一样，对赶路一点用处也没有的时候，你才会真的放下，那一刻你会感觉到身体立刻轻松了。

搬开压在心灵上的大石

乐观的人才能真正懂得快乐

快乐在每一个人的心里

保证心理健康的7种营养素

乐观面对生活中的一切

告诉自己，永远不要绝望

改变心境，重新生活

享受每一个生活节拍

相信自己能做到自己想做的

每天给自己一个愿望

事事追求完美只会让自己不快乐

第九堂课效率至上，心动不如行动

一个敢于用行动去挑战人生的人才是成功的，因为在他的词典里，行动决定一切，行动高于一切。

成功的根本在于行动的效率。

没有行动一切都是空谈，只有动起来，事业和理想才会变得有意义，人生才会变得完整而精彩。

忙碌的人才能把事情做好B59

每次多做一些，结果就会不一样

观察并学习走在前面的人

作了决定就一定要贯彻到底

不要让机会擦肩而过

优柔寡断的人注定没有机会

大胆尝试才能带来高效回报

## <<决定一生的10堂情商课>>

敢于冒险的你独一无二

调整自我，摆脱懦弱的捆绑

勇敢的人距离成功最近

第十堂课学会放弃，人生有舍才有得

放弃其实是一种选择。

人生之所以有许多痛苦的存在，就是因为人们心中欲求太多。

有舍才有得，学会放弃，才能有所收获。

人生就是一个选择的过程，学会舍弃，才能有新的选择；学会舍弃，才能消除烦恼，得到幸福的指引

。

懂得放弃才是真智慧

生命之舟要轻载

退一步海阔天空

放下烦恼，快乐人生

敢对自私说“不”

有失就一定会有得

大弃大得，小弃小得



## <<决定一生的10堂情商课>>

### 章节摘录

版权页：研究表明，情商在人们解决问题的过程中，能影响认知的效果。

情绪的波动可以帮助人们思考未来，考虑各种可能的结果，帮助人们打破原有的思维模式，或使人们受到某种原型的启发，可以使人们创造性地解决问题。

同时，情绪是一个基本的动机系统，它具有动力的作用，能激发动机来进行复杂的智力活动。

发挥情绪在解决问题中的积极作用，也是情商的一种表现形式，当然这也是因人而异的。

其实，人的一言一语，一行一动，随时都体现出自己的情商，但典型的表现有五个方面。

1.认识自我 一个人总有某些连自己也看不清楚的个性上的盲点，因此，高情商者常常自我反省，并从不同的角度了解、认识自己，客观地评价自己，具有自知之明，为自己正确定位。

因此，能够处理好周围的一切关系，成功的机会总是比较大。

低情商者往往对自己估价过高，既缺乏自知之明，又缺乏知人之明。

一个人连自己都不能正确认识的人，就很难建立起自信心，也就很难了解别人，当然也就难以成功。

2.情绪控制 高情商者善于控制自己的情绪，任何时候都能做到头脑冷静，行为理智，抑制感情的冲动，克制急切的欲望。

及时化解和排除自己的不良情绪，使自己始终保持良好的心境，心情开朗，胸怀豁达，心理健康。

很多时候，人们容易被触怒、动火、发脾气。

其实，发脾气不能解决任何问题。

但如果我们能够给不好的东西一个好的解释，保持头脑冷静，就可以压抑激动的情绪，使自己心情开朗。

低情商者恰恰相反，他们控制不住自己的情绪，极易发作，他们不知道，事业往往毁于急躁。

3.自动自发 高情商者做一切事情的动力来自于内部，有很强的自觉性、主动性和自发性。

决定做一件事后，没有完成是不肯罢休的。

这种人做事不需要外在的推动力，求学、工作都是自动自发。

做任何事情，动机明确、兴趣强烈、独立积极、不甘落后，而且有勇气，自信心强。

他懂得：一个人丧失了财富损失很大，但丧失了勇气和自信心，便什么都没有了。

这种人非常乐观，因为他明白，人是生活在希望之中的，希望是人精神上的寄托，是生命的支柱。

因此，他善于自我激励、自我鞭策、自我肯定、自我强化、自我管理，也就更容易获得成功。

相反，低情商者做事的动力主要来自于外界的推动，靠外部的督促和压力，即使这种人有高智商，也不能长久，最终也难以成功。

4.目光远大 高情商者目光长远，不会沉溺于短暂的利益之中，他们想问题、做事情，眼光放得远大，他们懂得：人无远虑，必有近忧；未雨绸缪。

而低情商者恰恰相反，急功近利，鼠目寸光，沉溺于眼前的一失一得，满足于眼前的一点点欲望。

## <<决定一生的10堂情商课>>

### 编辑推荐

《决定一生的10堂情商课》通过10堂课向读者阐述情商是影响人生命运的关键性因素，让读者在了解情商内涵和意义的同时，学会如何运用情商，成为一个高情商的人，在人生的各个领域占尽优势，最终把握自己的命运和人生。

<<决定一生的10堂情商课>>

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>