

<<破译EQ密码>>

图书基本信息

书名：<<破译EQ密码>>

13位ISBN编号：9787546356167

10位ISBN编号：7546356164

出版时间：2011-7

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：弓健

页数：239

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;破译EQ密码&gt;&gt;

## 前言

情商是一个很有魔力的字眼。

它既可以让天使降落凡间，让英雄折戟沉沙，也可以让普通人见证奇迹，成就辉煌。

82岁的大文豪托尔斯泰悄然离家出走，却因为缺乏自理能力，病倒在一个荒凉的小站，几天后含恨辞世。

这是为什么？

美国第32任总统富兰克林·罗斯福，是美国历史上唯一一位残疾人总统。

他摇着轮椅登上总统宝座，又打破了美国总统不能连任两届以上的惯例，创造了美国历史上空前绝后的纪录，总统任期长达12年。

这是为什么？

35岁之前，乔吉拉德患有严重的口吃，换过40个工作，甚至做过小偷，开过赌场。

这样一个人，竟然在短短3年内成为了世界上最伟大的汽车推销员。

连续12年，他每天卖出6辆汽车，一直保持着销售员销售汽车的吉尼斯世界纪录。

这是为什么？

2001年4月，南非约翰内斯堡市发生了一起足球惨案，近50名球迷被踩踏而死，100多人受伤，最小的死者只有12岁。

这是为什么？

太多的为什么，让我们将注意力集中到“情商”上来。

科学家认为，我们每个人都有两个大脑——感性的大脑和理性的大脑，两种智力——智商和情商。

在我们思考、制定决策、采取行动时，智商和情商在同时发挥作用，缺一不可。

情商的魔力是如何释放出来的呢？

心理学家认为，情商主要分为5个领域：认识自己、管理情绪、激励自己、识别他人以及处理人际关系。

人们在这5个领域里表现出的能力各不相同。

有人对自己有清醒的认识，有人却陷入“当局者迷”的窠臼；有人善于管理自己的情绪，有人却任大喜大悲的情绪泛滥；有人喜欢给自己加油鼓劲儿，有人却自暴自弃；有人具备同理心、通晓识人术，有人却不懂得察言观色、听不懂话外之音；有人处理人际关系时游刃有余，有人却不善于与周围的人相处，人生路上磕磕绊绊……情商对人的生活和命运影响极大。

研究表明，情绪是人类做出某种行为的深层驱动力。

积极的情绪能够引导我们乐观地对生活进行探索和思考，而消极的情绪则会起到阻碍作用。

换言之，高情商的人更容易充满自信，热情洋溢地面对工作和生活，胜不骄，败不馁，从而更容易取得成功。

然而，社会中却处处可见“情商盲”——这些人可能拥有出众的容貌、傲人的学历、满腹的学问，却无法获得一个满意的工作岗位，无法达成一个小小的目标，甚至无法相信自己能够成功。

他们的“病灶”在于情商缺失。

本书提供了一些修炼情商的方法，虽然不可能放之四海而皆准，却足以给你指出一个努力的方向。

书后还附上了国际标准情商测试题，按照测试题中的问题给自己打打分，有助于你更清醒地认识自己，有针对性地开展情商训练。

情商并不是与生俱来的，因此可以靠后天习得。

情商是一种能力，也是一种技巧，因此有规律可循，能够熟练掌握。

只要我们多点磨炼，多点情感投资，就能够像“情商高手”一样，营造一个有利于自己生存的宽松环境，在工作和生活中游刃有余。

## <<破译EQ密码>>

### 内容概要

《破译EQ密码(情商决定命运超值典藏)》提供了一些修炼情商的方法，虽然不可能放之四海而皆准，却足以给你指出一个努力的方向。

《破译

EQ密码(情商决定命运超值典藏)》后还附上了国际标准情商测试题，按照测试题中的问题给自己打打分，有助于你更清醒地认识自己，有针对性地开展情商训练。

情商并不是与生俱来的，因此可以靠后天习得。

情商是一种能力，也是一种技巧，因此有规律可循，能够熟练掌握。

只要我们多点磨练，多点情感投资，就能够像“情商高手”一样，营造一个有利于自己生存的宽松环境，在工作和生活中游刃有余。

本书由弓健编著。

## <<破译EQ密码>>

### 书籍目录

#### 第一章 破译EQ密码

EQ是什么

聪明的“傻子”：智商与情商

情绪失控：生命不能承受之重

谁动了我的“软糖”

向情商盲说“不”

#### 第二章 斯芬克斯之谜：认识自己有多难

特尔斐的神谕与斯芬克斯的谜题

做一个内心旁观者

自省，看清魔镜中的自己

小心巴奴姆效应

情绪周期，男女有别

#### 第三章 红黄绿：掌控情绪的开关

情绪化，幸福和成功的杀手

给负面情绪一个正当的出口

制伏愤怒的魔鬼

战胜恐惧的阴魂

冲动的代价

摆脱忧虑就乐活

不抱怨的人生

自卑也是一种力量

嫉妒其实不可怕

上帝给的宝贝，叫不幸

人生并不完美

心灵垃圾，一键清除

#### 第四章 赢在激励，做最好的自己

积极的心理暗示，成就美好人生

梦想的价值

信念激发潜能

勇气征服一切

有一种幸福叫珍惜

快乐其实很简单

乐观者总是命运的宠儿

行动改变命运

#### 第五章 洞察人心的智慧

读心术，其实并不神秘

读心改变生活

换位思考，假如我是你

倾听“弦外之音”

有效破解身体语言

察言观色的艺术

美杜莎的魔法：从眼睛到内心

服饰是一种语言

#### 第六章 情商造就影响力

情绪可以感染，愤怒可以遏制

<<破译EQ密码>>

赞美和认可：打开影响力通道的第一步

尊重是一颗双响炮

绝对说服力，攻心为上

有舍才有得

真诚，立身处世的不二法门

海纳百川，有容乃大

用幽默来提升人格魅力

微笑的影响力能够超越一切资本

第七章 职场情商修炼秘籍

态度决定一切

冷静内敛，让锋芒“微”露

勇于承担

以退为进的艺术

人脉是无形的存折

懂得合作与分享

领导力源于人格的魅力

对症下药，把准上司的脉

理智对待“办公室政治”

好习惯助你叱咤职场

铸造金饭碗：做不可替代的员工

第八章 儿童情商培养：赢在起跑线

父母是孩子最好的老师

从点滴小事做起，培养自信心

拒绝“软糖”的诱惑

自立自强：孩子总要自己长大

顽强的意志力是成功的基石

“竞争意识”不能少

拓展孩子的人生目标

有责任心才堪当大任

诚实守信，孩子一生受用的品质

附录：国际标准情商测试题

## 章节摘录

版权页：插图：现代社会，很多人越来越爱抱怨。

究其原因，并不是他们有很多值得抱怨的事情，也不是因为他们内心存在着强烈的不满，而是这些人把抱怨当成了装饰自己的“口红”。

著名学者于丹曾说，这些爱抱怨的人“会刻意地去渲染一种感伤，一种‘我生活中的失落’”，向别人诉说自己生活的不如意，达到一种“楚楚动人”的效果，或者将抱怨作为了自己向人示弱的装饰，作为了保护自己的武器。

但是，经常抱怨能达到这种效果吗？

答案是否定的。

科学的分析以及翔实的案例都告诉我们，抱怨绝不是可以装饰自己的“口红”，而是人见人厌的“口臭”。它不仅会大大影响自己的形象，而且会破坏他人的情绪，是一大“污染源”。

首先，经常抱怨的人，在别人心中的印象往往会很差。

英国某著名研究机构曾经就抱怨这个课题做过调研，研究发现，60%的人讨厌爱抱怨的人，30%的人表示“不能忍受”爱抱怨的人，只有10%的人“可以暂时忍受”别人抱怨。这说明抱怨会损害自己的形象，就像口臭一样，不会受到欢迎。

刘潇从国外学习现代舞蹈归来，应聘到一家知名舞蹈学校担任舞蹈教练。

他不仅具有一流的舞蹈水平，而且乐于助人。

别人请他代课，他总是一口答应，从不推诿。

但是，刘潇在同事中的口碑并不好，尤其是下班后或者午休吃饭的时候，刘潇总是一个人，没有谁愿意跟他做伴，这让他很苦恼。

原来，刘潇业务能力和人品都挺不错，但就是爱抱怨。

班里的学生学得慢，他要跟同事抱怨；今天上班没赶上班车，他也会跟同事抱怨；就连自己做饭时饭烧糊了这种私事，他也要向同事大倒苦水，搞得同事们很不耐烦，但也不好说什么，只能尽量躲开他。

所以，经常抱怨会在某种程度上影响自己在别人心目中的形象。

其次，经常抱怨会让自己的情绪变得比较低落，原本很开心的事情也会在这种情绪的影响下，变得让人生厌。

本节的引例很好地说明了这一点。

希金斯先生本来是对自己的工作有抱怨情绪，但是在这种情绪影响下，他开始抱怨同事、保洁阿姨，甚至会抱怨清晨的阳光、清脆的鸟鸣这些美好的事物。

有一位小学生每天回到家中第一句话就是：“老师留的作业太多了，根本写不完！”

吃饭的时候更是对作业抱怨个不停。

有一天，他放学回家后说：“烦死人了，老师让我们描写小动物，还让我们在暑假争取养一只宠物！”

妈妈听见后很惊讶地说：“你不是早就想养一只小猫了吗？”

老师给你们这么好的机会，你怎么还抱怨呢？”

媒体关注与评论

情商是开启心智的钥匙、激发潜能的要诀。

它像一面魔镜，令你时刻反省自己、调整自己、激励自己，是获得成功的重要来源。

——英国《泰晤士报》

<<破译EQ密码>>

编辑推荐

《破译EQ密码:情商决定命运》：高情商的人在人生各个领域都占尽优势，无论是在谈恋爱、处理人际关系等方面，还是在主宰个人命运等方面，其成功的概率都比较大。  
激发情感潜能，塑造阳光心态，成就完美人生。  
智商决定录用，情商决定提升。



#### 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>