

<<每天一堂情商课>>

图书基本信息

书名：<<每天一堂情商课>>

13位ISBN编号：9787115285690

10位ISBN编号：7115285691

出版时间：2012-7

出版时间：人民邮电出版社

作者：张蔷

页数：213

字数：240000

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>

## <<每天一堂情商课>>

### 前言

“情商”一词自美国学者丹尼尔·戈尔曼提出后，迅速被大众所熟悉、了解，让人们看到，为人处世也是一种能力，而且在个人成功中起着举足轻重的作用。

现代社会让人们的往来日益密切，终日奔波于工作与家庭之间的人们，感受到了越来越大的人际压力和越来越多的困惑。

刁钻刻薄的客户，永不满意的领导，唠叨抱怨的爱人……让许多人陷入了无限的烦恼。

了解自己的情绪，控制自己的情绪，解读别人的情绪，保持积极的心态，这些都是缓解压力、解除困惑的必备能力，而这些能力的综合表现，正是本书所要探讨的主题——“情商”。

如果说智商在很大程度上是先天决定的，那么情商更多的是后天生活历练的结果。

在日常生活中，我们会发现这样的人，他们总是面带微笑，与身边的人保持融洽和谐的关系；婚后多年，他们仍然与爱人过着浪漫如初的家庭生活；事业受挫时，他们总是能乐观应对，坚持不懈，直到渡过难关。

这些人虽然智商普通，但绝对是情商的高手。

其实，只要掌握了有关情商的基本知识和方法，并在工作和生活中勤于修炼，你的情商是完全可以培养不断提高的。

而高情商的人，不仅可以让自己收获幸福的人生，也会给周围的人带来无尽的快乐。

本书把与情商相关的知识和技巧划分为12篇，综合介绍了情商理论的发展历程和重要作用，汇集整理了情商在成功人士身上所体现出的各类特质，用大量生活中的故事，生动讲解了如何在工作中保持良好的心态；如何跟客户、领导、恋人、爱人融洽相处；如何让自己经受住打击和挫折，保持乐观进取的心态。

为了使读者能够以最有效的方式全面了解情商、快速提升情商、自如运用情商，本书精心筛选出了数百个读者最需要了解和掌握的情商知识点，而且在每节都设置了“核心提示”和“情商解读”两个栏目，既有重点提炼，又有故事讲解，使读者在三五分钟之内就可以掌握一个情商技巧。

读者只需要利用每天零散的时间，就可以轻松读完本书。

本书在编写过程中，借鉴了很多情商研究方面的专家的理论 and 观点，参考了有关情商的大量资料，在此向有关专家和资料作者一并感谢。

此外，关旭、杨春光、冯静、胡洋也参与了书稿资料的搜集整理工作，在此表示感谢。

由于编者水平有限，书中难免存有错漏之处，敬请读者朋友指正。

## <<每天一堂情商课>>

### 内容概要

本书是一本了解情商、培养情商、提升情商的自我修炼手册。书中汇集了有关情商的基础知识，列举了情商特质在成功人士身上的各种表现，详细讲解了如何应用各种情商技巧和知识，解决爱情、婚姻、事业、家庭等方面的困惑和问题。

本书适合渴望提升和修炼情商，获得和谐人际关系的读者阅读。

## <<每天一堂情商课>>

### 书籍目录

#### 第一篇 情商——解构情绪智慧

情商——EQ

情商的由来

发现情商

情商的作用

情绪功能

情绪自控

情绪失控

情绪文盲

情绪感染

情绪的奴隶

改变思想，人生改观

情商大师的调查

认识到情绪的内在智慧

控制情感，你会吗

通过控制情绪来改变生活

聪明人不做糊涂事

智商决定什么

有智商更要有情商

做自己情绪的主人

跟负面情绪说再见

如何提高情商

#### 第二篇 成功——需要情商做基石

情商激发潜能——挖掘不一样的自己

座右铭的力量

找回失去的自信

坦然面对困境——苦难对于天才来说只是一块垫脚石

羞辱成就强者

精雕细刻的人生

学会舍得，慎重选择

为你要做的事情做好充分准备

认真做好当下之事

好习惯受用一生

再远的路都敌不过坚持

第一次就留下好印象

留住诚信这个资本

感谢仇人

享受分享的乐趣

自己掌握主动权

#### 第三篇 幸福——由情商决定

正视自己内心的需求

爱你在心，口莫难开

握得太紧，容易失去

爱，不能总是索取

站在对方的角度

<<每天一堂情商课>>

莫让金钱毁了爱情  
既然选择了，就无怨无悔  
善于示弱，于人于己皆有利  
巧妙暗示  
口无遮拦伤人心  
让争吵成为润滑剂  
舍弃小事，笑口常开  
爱人也需要鼓励  
通过细节抓住对方的心  
体验生活，幸福今天  
别让攀比成为导火索  
宽容不设限  
别让柴米油盐毁了浪漫  
第四篇 了解真实的自己  
你了解自己吗  
坦然面对自己  
我们都不完美  
不要将缺陷当特质  
承认缺陷，想办法弥补  
自己尊重自己  
诚实永远不吃亏  
遵从心的指示  
设置一个小小的目标  
给生命化个妆  
确认自己想要什么  
克服惰性  
认清你的价值  
贵有自知之明  
一日三省  
做自己的旁观者  
选好场合发泄  
勇敢地去为好奇心寻找答案  
内外兼修，散发迷人气质  
淡泊体味人生  
第五篇 用情商积累人脉  
洞察他人的情绪状态  
找到他人情绪的突破口  
微笑对待陌生人  
礼貌用语，人人喜欢  
适当地幽默，给自己加分  
真话该如何说  
少说别人的是非  
恰当使用肢体语言  
自信地当众讲话  
闲聊掌握分寸  
收起狂妄  
做一个善解人意的倾听者

<<每天一堂情商课>>

让人把话讲完  
绝不做撒谎这样的蠢事  
得饶人处且饶人  
大智若愚  
什么是真正的朋友  
让朋友的朋友成为自己的朋友  
第六篇 让情商改变命运  
“命中注定治只是借口  
发挥自己的优势  
先做人，后做事  
选择性记忆  
不要试图改变必然之事  
看轻自己  
及时取舍，鱼和熊掌不可兼得  
切忌好高骛远、眼高手低  
谦虚的人，更让人尊重  
别让嫉妒蒙住双眼  
做自己喜欢的事  
无需掩饰自己的错误  
注重细节的力量  
着眼未来，耐心等待  
卸掉负重  
分清主次，以大局为重  
经营好自己的声誉  
将目标化整为零  
信念的威力巨大  
自律者，成大事  
第七篇 情感——拥有满心欢喜  
辛苦一些，过舒服日子  
放弃幻想，收获爱情  
尊重让我们亲密无间  
平平淡淡，相依相守  
美满婚姻得修炼  
为了共同的目标奋斗  
不把工作带回家  
爱心储蓄罐  
好心态，成就你的所有  
成功的人，不仅仅成就事业  
拥有爱人的能力，才能有做事的能力  
不被没必要的包袱压倒  
与信任自己的人培养感情  
面对现实，盖上伤疤  
世俗不能击败你  
有期待，才会有爱  
往婚姻中加点作料  
在房间里挂满幸福的指示牌  
穿舒适的鞋子，走快乐的路

<<每天一堂情商课>>

爱创造奇迹

收集点滴欢笑的日子

让美好的回忆更丰满

第八篇 工作——成为高情商的好员工和称职的领导

主动与领导沟通

面带微笑效率高

不被思想消极的同事所干扰

量力而行

忘我专注，让人尊敬

忠诚，更让人钦佩

慢游的快艇

要真诚赞扬下属

公开表扬，私下批评

不能对习惯性错误放任不管

在仓还是在厕

以德报怨的胸襟

细微之处，发现奥妙

放手管理，无需事必躬亲

无需给任何人开小灶

奖励之中有奥秘

让学习的氛围蔓延开来

打造团队凝聚力

把负变为正的力量

力求双赢，终利自己

适当掩藏自己

识时务者为俊杰

第九篇 家庭——洋溢爱的气息

家和万事兴

家丑不可外扬

健康的地位不容忽视

让快乐的气息弥漫在家里

沟通，让我们更能理解对方

世外桃源，让家更有归属感

情调，给家里换点新鲜血液

让家来个小小的变化

不忘给家人带个礼物

懂得忍，懂得爱

重视婆媳关系

珍视生命中的亲情

惊喜总是让人很兴奋

给孩子积极的约束

不要吝啬赞美你的孩子

为孩子创造良好的环境

如何让孩子养成一个好习惯

帮助孩子建立自信

高调关爱父母

<<每天一堂情商课>>

第十篇 自信——人生无所畏惧

从自己的容貌开始自信  
穿着得体，也会增加几分信心  
让擅长之事给自己增加亮点  
不畏惧自己所怕之事  
贫穷是一笔财富  
知足者常乐  
抛弃依赖心，独立更自信  
健康的体魄，自信更有底气  
自己奖励自己  
有路就要走下去  
插上想象的翅膀  
对泼冷水的人一笑置之  
心理暗示的力量很强大  
自己的心情才是稀世珍宝  
专注比专业更重要  
相信自己的判断，别犹豫  
只有绝望的人，没有绝望的处境  
不浪费时间浪费在垂头丧气上  
利用自己拥有的一切  
让周围的人被你的激情感染  
人人都可以成为焦点  
自信不等于自负

第十一篇 乐观——散发魅力

撒下一粒微笑的种子  
屡败屡战才会成为强者  
苦尽甘来，不是妄言  
可以被打败，但不会被打垮  
抬起头，即是希望  
心里充满阳光，人生就会灿烂  
培养一个一直陪伴自己的爱好  
保持一颗童心  
用心品味，生活的酸甜苦辣终是甜  
分享中的快乐，无处不在  
当快乐成为一种习惯  
随遇而安，随缘自在  
绝不预支烦恼  
出其不意，你竟然能撑过去  
乐观，才能让魅力散发

第十二篇 包容——造就奇迹

容己，才能容人  
放下仇恨的包袱  
解脱于妥协的刹那  
化干戈为玉帛  
不以自己的标准评判他人  
不纠结于一种答案  
人无完人，像原谅自己一样原谅他人



<<每天一堂情商课>>

包容生活的欺骗与困境  
用明亮的眼睛看世界  
给霉运转世的时间  
小事闭眼，大事睁眼  
正视圆与缺  
宽心，同时也宽了路  
大器需要大气  
送人玫瑰，手有余香  
勇于放手，也是容于自己  
任何人的尊严都值得维护  
淡泊名利，容之捷径  
以豁达之心容世间事  
常怀感恩之心  
参考文献

## &lt;&lt;每天一堂情商课&gt;&gt;

## 章节摘录

勇敢地去为好奇心寻找答案 【核心提示】 疑问与好奇是生活赋予我们的希望与契机，勇敢去寻求答案，给自己一个交代。

【情商解读】 1921年，刚刚参加完英国皇家学会举办的研究会的印度科学家拉曼乘坐一艘客船回国。

阳光照在甲板上，他安静地看着书，晒着太阳。

很多人都跑到甲板上来散步，在漫步的人群中有一对印度母子，他们一边走一边对话。

儿子天真地问：“妈妈，海水为什么是蓝色的呢？”

“这个问题太专业了，年轻的母亲被问住了，她也不知道答案。

拉曼转过身来，笑着告诉男孩：“因为海水反射了天空的颜色，所以是蓝色的。

”这个答案是大家公认的，它出自英国物理学家瑞利勋爵，瑞利勋爵在研究中发现了惰性气体，从此闻名于世。

尽管拉曼为这对母子做了解释，但是男孩听了之后还是似懂非懂，他眨巴着漂亮的大眼睛，将信将疑地看着拉曼。

拉曼看着这个充满好奇心的幼童和他那双求知的眼睛，不禁对自己的答案怀疑起来。

他发现，自己已经渐渐丧失了对未知的好奇心。

拉曼回国后立即开始研究“海水为什么是蓝的”，因为他思考之后感到瑞利勋爵的解释证据不足。他在刻苦研究之后，终于发现并证明：由于水分子对光线的散射，从而使海水呈现了蓝色，这个机理和大气分子散射太阳光，而使天空呈现蓝色完全一致。

接着，拉曼又从固体、液体和气体中分别发现了一种普遍存在的光散射效应，这种效应被人们统称为“拉曼效应”。

因为一个孩子的提问，拉曼最终获得了诺贝尔物理学奖。

无论我们是有所成就还是平淡无奇，都不要失去对未知的好奇心，这样才有动力去挖掘、去探索，只有这样，才能与生活的索然无味划清界限。

内外兼修，散发迷人气质 【核心提示】 与气质相伴始终的人，总会拥有强大的气场，面对突如其来的飞沙走石、惊涛骇浪，仍有一种闲庭信步的坦然。

【情商解读】 达里克·巴特是一位世界知名的自由摄影家，他的工作就是发现美女。

关于美丽，他有一段堪称经典的话语：“漂亮是一种表面的、比较泛化的女人形象，而美丽不同，美丽的女人有着稀有的气质，她们一出现，就让人感受到正面的影响，总之，美丽比漂亮更胜一筹。

美丽是心灵，是女人精神方面的魅力。

”男人与女人一样，真正能让人们为之倾倒的，乃是他们蕴涵的气质与魅力！

著名化妆品品牌羽西的创始人靳羽西说过：“气质与修养不是名人的专利，它是属于每一个人的。气质与修养也不是和金钱、权势联系在一起的，无论你是何种职业、什么年龄，哪怕你是这个社会中最普通的一员，你也可以有你独特的气质与修养。

”通过修炼，人们可以提升和造就坚忍不拔的精神、锲而不舍的素质、不卑不亢的胸襟的气质，让自己感情深沉，没有虚伪，只有真诚；心胸宽大，从不气馁，乐观向上；兼具勘明世事的全方位修养，在世俗名利的袭击下亦不失态、不凋败，且应付自如，落落大方…… 淡泊体味人生 【核心提示】

生活本身就是一条河流，它需要激流，但更多的时候，它得平静向前。

——歌德 【情商解读】 当生活压力很大时，人们往往急功近利、盲目狂热、追名求利，希望快速发财、立即成名，因此不可能脚踏实地，耐住性子，也不愿意去用脑子想问题，花力气干事情。其结果是：在物质和精神都毫无准备的情况下披挂上阵，轻狂浮夸，好大喜功，情绪烦躁，手忙脚乱，仓促从事，草草收场。

文学大家钱锺书一生深居简出、远避尘嚣，却备受人们的尊重，其中一个重要原因，就在于这位老人坚守淡泊宁静的个人风范，以自足自在的精神生活，把所有的浮躁关在门外。

工作学习中，浮躁是拦路虎。

浮躁的人，心绪不宁，无所事事，重则善恶不分，误入歧途。

<<每天一堂情商课>>

闲暇的时候，即使有安静的学习环境，但伴随着现代媒体的喧嚣，人们难免有眼花缭乱之感，又使人经受极大诱惑，所以如何远离浮躁，潜心学习，就成为对我们不断提高自己的考验。

是浮躁使人无法保持冷静，还是无法冷静导致人的浮躁已经不重要，重要的是我们现在处于一个怎样的状态。

浮躁地失去心理上的平衡，更会使人不再用脑子去思想，而是用眼睛和耳朵去思想，看到和听到什么就是什么。

浮躁的人经常不再考虑自己的长短优劣，只与别人比较所走的途径和结果。

人只有在远离浮躁的时候，才有可能志存高远。

诸葛亮有句名言：“非淡泊无以明志，非宁静无以致远。

”平和宁静的心态来源于淡泊寡欲的心绪，严谨刻苦的治学态度来源于对自身差距和肩负责任的深刻理解，而强烈的求知欲望和责任意识来源于崇高的人生追求和正确的价值取向。

P64-66

## <<每天一堂情商课>>

### 编辑推荐

张蔷编著的《每天一堂情商课》把与情商相关的知识和技巧划分为12篇，综合介绍了情商理论的发展历程和重要作用，汇集整理了情商在成功人士身上所体现出的各类特质，用大量生活中的故事，生动讲解了如何在工作中保持良好的心态；如何跟客户、领导、恋人、爱人融洽相处；如何让自己经受住打击和挫折，保持乐观进取的心态。

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>