

<<女人情商课>>

图书基本信息

书名：<<女人情商课>>

13位ISBN编号：9787121150777

10位ISBN编号：7121150778

出版时间：2012-1

出版时间：电子工业出版社

作者：路光

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;女人情商课&gt;&gt;

## 前言

也许你不够漂亮，不用担心，一位彩妆师十分钟内就能让丑小鸭变白天鹅；也许你不够时尚，不必忧虑，一位造型师十分钟内就能让麻雀变凤凰……这些都可以瞬间改变，但是，由心灵深处散发出来的气质和优雅绝对无法一蹴而就，它需要你沉下心来，感悟生活，感悟美好。

这就需要你从现在开始修炼你的情商！

以前人们一直认为影响一个人幸福和成功的关键是智商，因为在他们看来，高智商的女人更容易获得成功，所以更容易得到幸福。

可是事实却频频让他们失望，许多拥有高智商的女人并未因此获得成功，更谈不上幸福。

而那些拥有独特魅力却不都是高智商的女人，她们浑身散发着迷人的气质。

心理学家经过调查和研究发现，这些极具魅力的女人身上都有着有一个共同点，那就是她们往往拥有很高的情商。

丹尼尔戈尔曼在《情绪智商》一书中提出，促使一个人成功的要素中，智商作用只占20%，而情商作用却占了80%，这也证明了影响女人成功和幸福的关键因素并不是智商，而是情商。

它是让女人在事业、爱情、家庭、人际中获得成功及幸福感的关键。

情商就是一个人控制情绪的能力。

无论是在爱情、婚姻还是职业生涯中，情绪化的女人往往更容易受到挫折，无法聚拢人心，并常常会因此抑郁和悲伤。

而高情商的女人则可以很好地控制自己的情绪，在各个方面如鱼得水、游刃有余。

女人的幸福应该由自己做主，对于影响幸福的两个方面，即智商和情商，我们更应该通过培养自己的情商来抓住幸福，提升自己的幸福指数。

不要再为自己的智商高低而庆幸或痛苦，那并不是带给你幸福的主要原因，即便智商不高，但只要能够发挥出自己独有的情商魅力，依旧可以通过自己的努力获得成功。

在情商的世界，你是自己的主人，世界就在你的心中。

没有倾国倾城的容貌，一样可以拥有优雅的气质、从容的仪态、高雅的谈吐和充实的生活。

每个女人都是一位华丽舞者，宁静淡雅一如菊花，洁白纯净绽放于生命之中；轻盈明媚一如春风，拂过忙碌的日子，生活满是温馨。

用冰心的话说：爱在左，情在右，走在生命路的两旁，随时播种随时开花，将这一径长途，点缀得花香弥漫。

现在，让我们随情商而舞，学会生活，享受生活。

## <<女人情商课>>

### 内容概要

拥有高情商的女人往往更容易获得幸福。

《女人情商课》从认清自我、控制情绪、培养富有的心灵、从容地社交、快乐地工作、幸福地恋爱及从容面对挫折等方面教会女人如何提高自己的情商，让女人能够在爱情中牢牢抓住男人的心，在婚姻中与另一半和谐相处，在工作中快乐地晋级，在社交中八面玲珑，在挫折中变得更加成熟。

## <<女人情商课>>

### 书籍目录

#### 第一章 女人的幸福：情商比智商更重要

- 女人的情商之旅
- 幸福需要情商先行
- 隐秘的情感世界
- 别让情绪伤害了自己
- 培养自己的幸福感
- 幸福女人的真相

#### 第二章 温柔的力量：女人该如何发现自己

- 拥抱不完美的自己
- 不要被自己的猜测所折磨
- 放飞梦想，做最好的自己
- 悦纳自己，活在当下
- 温柔而敏锐，抱持体谅之情
- 学会谦逊地做人
- 从容构建自己的美德
- 为自己的行为负责
- 勇敢而坚韧，为梦想努力
- 坦率而真诚，活出精彩人生

#### 第三章 做情绪的主人：理智与情感的交融

- 女人，请学会控制情绪
- 发现你的喜怒哀乐
- 惟消极情绪令人伤悲
- 微笑面对，活出精彩
- 别让思维丧失理智
- 远离愤怒，从容生活
- 不要让忧虑遮住美丽的双眼
- 别样的忧郁，别样的人生
- 当生存法则遭遇现实
- 端正信念，去伪存真
- 用情商唤醒心灵的力量

#### 第四章 唤醒富有的心灵：女人因此而美丽

- 好脾气结交好运气
- 用温柔去互动
- 真诚地赞美他人
- 面对错误，勇敢道歉
- 学会宽容和原谅
- 知恩图报，立刻去感谢
- 不攀比，知足常乐
- 保持好形象，不做长舌妇
- 由内而外的美丽
- 女人有大爱，天地也动容

## <<女人情商课>>

### 第五章 从容去交际：做个八面玲珑的女人

用好情绪伴舞交际  
用微笑感染他人  
为了结交，请先融入  
读懂他人的喜怒哀乐  
善解人意，积极响应  
让自己情趣化、形象化  
言行一致，表里如一  
相信自己，坚守原则  
用心经营他人的快乐  
除了共鸣，还要共赢

### 第六章 快乐地工作：女人这样玩转职场

选择和拥抱你的所爱  
有目标，有行动  
潇洒驾驭时间  
坚信方法总比问题多  
女性也要职场创造力  
轻松化解工作压力  
打开心灵加油站  
女性职场冲突软着陆  
轻松搞定你的上司  
注意,同事间别太亲密  
别因地下恋情伤害自己  
成功来自于不断的努力

### 第七章 魂牵梦萦的秘密：抓住男人心

玛丽莲梦露那随风起舞的白裙子  
为男人加油，让男人追逐  
记住,男人需要你的调教  
女人越骄傲，男人越喜欢  
保持距离，焕发美感  
感情独立的女人更有爱  
做一个给男人面子的弱女子  
尘封你的醋坛子  
不要为了性而爱  
做他的爱人：用行动取代唠叨  
保持个性，爱情因刺激而新鲜

### 第八章 迷人的色彩：女人因挫折而成熟

创伤是来自上帝的洗礼  
用挑战使自己变得强大  
从拙女到熟女的爱情之路  
演绎婚姻生活的变奏曲  
从菜鸟到职场达人的蜕变  
记住，你无须让所有人喜欢  
勇敢面对挫折，破茧成蝶

<<女人情商课>>

就算失败，也不悲伤  
懂得放下，幸福地活着  
后记

## <<女人情商课>>

### 章节摘录

版权页：如果这些要素你都做得很好，那就说明你是一个高情商的女人。

不过，就算测试结果不尽如人意，也请不要太过失望，因为高情商是可以通过后天培养形成的。

需要做的是，树立坚定的信念，争取通过努力提高自己的情商。

现在，你准备好了吗？

幸福需要情商先行北京大学吴维库教授曾经说过一句十分有哲理的话：“智商高，情商也高的人，春风得意；智商不高，情商高的人，贵人相助；智商高，情商不高的人，怀才不遇；智商不高，情商也不高的人，一事无成。

”当下，流行着一个调侃的说法，世界上有三种人：男人、女人和女博士。

这在无形中或多或少地反映了一些高学历、高智商女性光环背后的尴尬，她们中一些人在生活、工作、爱情、婚姻等方面感到迷茫。

她们经常觉得累，觉得烦，却又总是找不到原因。

她们纳闷，为什么许多公司更喜欢用比她们学历低的人？

为什么明明自己的要求不高，就是没有人敢娶自己？

吕燕是一位女博士。

她很聪明，并且十分漂亮，在博士学业上一直都是佼佼者，她是父母和乡邻的骄傲。

在农村能够培养出一位大学生已经很难得，更何况像她这样的女博士，更是难得了。

由于她的各科成绩都十分优秀，毕业之后很快就被一家知名的企业录用了，开始了朝九晚五的生活。

但是没多久情况就发生了变化。

渐渐地主管发现她待人接物的态度很差，喜欢乱发脾气，与同事的关系总是搞得很不愉快，而且十分高傲。

针对这些问题，主管找吕燕沟通了许多次，但是每次她都是以孤傲的姿态对待。

起初主管还很耐心地教导，在他眼里吕燕毕竟是一个刚毕业的学生。

但时间久了，吕燕依旧我行我素，屡教不改。

最后主管只好向上级申请将她辞退。

## <<女人情商课>>

### 后记

闻悉本书即将出版，不胜感慨。

本书从最初的调查研究到中途的设计与写作，再到随后的审阅出版等，经历了一个艰难且辛苦的过程，但同时也是一个自我学习的过程。

这样说的原因在于，在过去的一段时间里，围绕本书的研究与写作，我们获得了各种各样的帮助，包括资料收集论证上的协助，具体写作过程中的指导，以及心智上的点拨。

尚需特别说明的是，本书的创作融入了团队的智慧，我们团队中的大部分人都参与了本书的撰写或资料调查、收集和分析工作。

这些人包括：孙健、洪少萍、李瑞文、秦术琼、宋松红、谭海燕、谭汉贵、王晓荣、杨兵、杨选成、袁雪萍、孙东风、孙科柳、孙丽、孙科炎等。

在此，对以上人员衷心地表示谢意！



<<女人情商课>>

媒体关注与评论

## <<女人情商课>>

### 编辑推荐

《女人情商课》：装扮自己的外表只是为女人打开了一扇通向美丽的大门，而造就女人一生的美丽，则需要修炼和发挥自己的情商，让自己变得知性、温婉、持久芬芳。只要我们修好情商这门功课，生活就会变成一场幸福旅行，它让我们变得轻盈、宁静、内心骄傲，让我们与这个世界一起飞扬。

在与他人的交往中，我们会如鱼得水，八面玲珑。

现在开始，让我们发现有关情商的秘密.....

<<女人情商课>>

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>