

<<情商改变你的一生>>

图书基本信息

书名：<<情商改变你的一生>>

13位ISBN编号：9787502837242

10位ISBN编号：7502837248

出版时间：2010-6

出版时间：地震

作者：田鹏.

页数：306

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>

## <<情商改变你的一生>>

### 内容概要

情商不仅仅是开启心智大门的钥匙，更是影响个人命运的关键因素。

处于高速成长期的中学生们能否在社会上获得成功，起主要作用的不仅是智力因素，还有情商。

幸运的是，情商不是天生的，我们可以通过学习，有意识的来提高自己的情商，使自己有足够的 ability 应付挑战，让自己变得更强！

而现在，你要做的，就是好好读读这本书，在轻松的阅读中悟到弥补、提升自己的捷径.....

## &lt;&lt;情商改变你的一生&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 情商基础课——培养高情商，做最出色的人才 中学生必学的情商入门课 智商影响一时，情商决定一生 情商是驾驭自我，影响他人的根本工具 低情商，健全人格成长的瓶颈 情商并非天生，培养就能提高

第二章 定位你自己——了解中学生特征，认知本我与他我 当代中学生的六大性格特征 你到底想成为什么样的人 你可以拥有理想，但必须面对现实 扬长避短，为自己的未来把脉 听取别人建议，及时自我反省

第三章 给自己激励——相信自己的力量，培养独立的性格 培养独立的性格，对父母的溺爱说“不” 进行积极暗示，告诉自己“我能行” 向自我挑战，塑造更好的自己 坚定你的信念，将挫折踩在脚下 改掉懒惰的坏习惯，用汗水换取成功

第四章 个人宣言书——提升自己的情商，不断向理想靠近 你想让自己的情商达到何种程度 制定一个科学的情商培养计划 坚持不懈，每天提高一点点 激发自己内心的理想潜质 总结失控预兆，防患于未然

第五章 珍惜每一天——年轻经不起浪费，不要虚度每一秒 别总告诉自己“我还有大把的时间” 让危机感与紧迫感常驻于心中 很好地将课余时间利用起来 改掉拖拉习惯，注重提高效率 科学安排时间，追求一加一大于二的效果

第六章 学习的态度——动用智慧与头脑，发现学习的乐趣 无论何时，你都是在为自己而学 改变消极情绪，激发学习兴趣 虚心并热情地接受别人的建议 好的学习方法比成绩更重要 制定学习计划，并保质保量去完成

第七章 关系的控制——尊重老师与长辈，与同学友好相处 现代中学生必知的十种礼仪常识 不要去圈点老师的行为 别等长大再感恩父母，现在就行动起来 摘掉有色眼镜，尊重每位同学 十种技巧，让你在同学中的人气暴涨

第八章 习惯成自然——让理智成为习惯，重视小事的影响 在行动之前，先静下来想三分钟 重视小事的影响，高情商来自细节 用新的好习惯代替旧的坏习惯 乐观向上，对自己的未来充满希望 每时每刻都要为抓住机会做准备

第九章 宽心的智慧——莫让自私占上风，别让狭隘控心胸 克服人性自私，追求共赢理念 学会在退步中进步，不为吃亏抱怨不休 拥有豁达心态，包容别人缺点 甘于做别人攀升的梯子 为冠军献上掌声，而不是嫉妒

第十章 纠正错误定义——认为难相处的人，仅仅是与你不同 纠正错误定义，他只是与你不同而已 不要轻信第一印象和表面印象 难以相处的人也许是我们提高情商的帮手 倾听是一种优点，道听途说则恰恰相反 善良地待人，你也将得到善良地回报

第十一章 爱心的传递——拥有奉献之精神，感恩他人与社会 树立正确的价值观与人生观 不要因为多做了一点就开始抱怨 额外工作正是你表现的机会 了解祖国，热爱祖国 及时地感恩与回报帮助过你的人

第十二章 失败的馈赠——总结跌倒的教训，修补自己的不足 向挫折道谢，因为它是你成长的肥料 只要心朝向阳光，阴影自然被甩在背后 善于扬长避短，积极取长补短 只为成功寻方法，不为失败找借口 找一个前进的标杆，寻一个强大的对手

第十三章 降低焦虑感——有效控制压力，不要苛求自己 焦虑对你的破坏比想象中大 学会肯定自己，不要过分苛求 经常与家长沟通，适时说出自己的想法 既要会把事情看重，又要会把事情看轻 不同性格之人的减压全攻略

第十四章 换一种活法——扫除费精力的事，追求简单的活法 适当尝试另一种完全不同的思维方式 想要加速，你可以考虑减小阻力 列出经常消耗你精力的事，并进行取舍 世上最大的困难是你想象出来的 有规律的生活，用物理变化带动心理变化

第十五章 怒气的疏散——找到合适的方法，做足情绪的排毒 发怒是最损人不利己的行为 当认定错在他人时，请先检讨自己 找到一个最好的倾诉对象 怒气万不可积攒，一定要及时排毒 让不良情绪迅速降温的六种方式

第十六章 幸福是心灵的晴空——为你的优点自豪，为当下拥有庆幸 幸福是心灵的晴空，需要你自己去营造 用知足慰藉情感，不要被贪念所困扰 微笑的神奇力量 若不能改变环境，那就开始改变自己 不要把责任心当成一种负担

## &lt;&lt;情商改变你的一生&gt;&gt;

## 章节摘录

情商是驾驭自我，影响他人的根本工具有一家著名的美国咨询公司，重点服务于世界知名企业。该公司的一项调查曾引起全世界的关注，即分别对188家有影响力的公司的高级主管进行智商、情商与工作间关系的测试。

结果显示，情商对工作的影响力是智商的9倍。

是的，智商差一点的人，如果拥有更高的情商指数，完全可以获得成功。

我们的社会是高速发展的社会，人们遇到的是快节奏的生活，高强度的工作负荷。

复杂的人际关系，越来越激烈的竞争，人们普遍感到心理的压力很大。

天灾人祸，纷繁复杂的社会，只单纯依靠高智商应对显然力不从心，还必须拥有高情商，才能够适应社会，应对和处理好人生旅途中所遇到的各种困难、艰辛、意外与挫折，并抓住每一个争取进步和实现成功的契机。

就像我们看一个领导是否成功，主要看他的部下是否成功。

如果一个人的情商比较高的话，那么他就会有更高的吸引力、控制力和影响力，他的身边就会形成一个“磁场”。

而这个“磁场”，就是一个人能够取得成功的一个基本要素。

下面，就和大家分享一个发生在徐明身上的故事。

徐明从校门踏入社会不过十几年的时间，已经创建了一个庞大的商业帝国。

这个商业帝国涉及了化学建材、家用电器、汽车、保险、医疗、教育和体育产业七大领域，他本人身披“世界塑钢大王”、“中国最年轻的亿万富翁”、“中国足球产业的大老板”等诸多被中外媒体加之的炫目光环。

人们惊叹他的成功，仰慕他的财富，猜测他的背景，议论他的未来，而他的脸上，永远是洋溢着充满亲和力的微笑。

他的名片和他所有的员工们都保持一样的风格，名字下面只有一个字体很小的头衔：大连实德集团总裁。

徐明最认可的一句话就是：他是一个高情商的人。

在他接受台湾TNN电视台的采访时，记者提问：“很多年轻人都很羡慕您的成功，您能给他们介绍一些成功的经验吗？”

徐明回答：“经验谈不上，说一下我的体会吧。

我在大学的时候很佩服比尔·盖茨。

他是一个高智商的人，而我认为自己属于高情商的人，是以情动人的人。

作为年轻人首先应该考虑好定位，自己是属于高情商还是高智商的人，战略上定好位后战术上分几步走就很容易达到了。

总之，人生要有战略目标，战略目标不同选择的模型也不同。

正是认识清楚了自己高情商的优势，徐明在事业的路途上，才能够走得比别人更为顺利。

这一代的中学生，不知道还有多少人知晓敬爱的周总理的一些幽默故事。

在他的外交生涯中，将自己的高智商与高情商完美结合，在多次外交活动中将别国不怀好意的刁难简单化解，赢来了别人的尊重。

下面就是一个很好的例子——1971年，基辛格博士为恢复中美外交关系秘密访华。

在一次正式谈判尚未开始之前，基辛格突然向周恩来总理提出一个要求：“尊敬的总理阁下，贵国马王堆一号汉墓的发掘成果震惊世界，那具女尸确是世界上少有的珍宝啊！

本人受我国科学界知名人士的委托，想用一种地球上没有的物质来换取一些女尸周围的木炭，不知贵国愿意否？”

周恩来总理听后，随口问道：“国务卿阁下，不知贵国政府将用什么来交换？”

基辛格说：“月土，就是我国宇宙飞船从月球上带回的泥土，这应算是地球上没有的东西吧！”

听了对方的要求，周围的陪同人员都觉得很尴尬，如果答应对方的提议，那么，对我国的珍宝就是一种损害；如果不答应，似乎对两国的良好关系又会有所影响。

## <<情商改变你的一生>>

可是，周总理没怎么思索，就给出了一番妙答。

周总理哈哈一笑：“我道是什么呢，原来是我们祖宗脚下的东西。

”基辛格一惊，疑惑地问道：“怎么？

你们早有人上了月球，什么时候？

为什么不公布？

”周恩来总理笑了笑，用手指着茶几上的一尊嫦娥奔月的牙雕，认真地对基辛格说：“我们怎么没公布？

早在5000多年前，我们就有一位嫦娥飞上了月亮，在月亮上建起了广寒宫住下了，不信，我们还要派人去看她呢！

怎么，这些我国妇孺皆知的事情，你这个中国通还不知道？

”周恩来总理机智而又幽默的回答，让博学多识的基辛格博士笑了。

就这样，一时尴尬的局面，被周恩来总理在瞬间化解了。

这就是拥有高情商人的完美表现！

他们能够最大程度地管理好自己的情绪，并且让周围的人受到积极的影响。

如果我们也能够提高自己的情商，让自己的高情商在日常生活中发挥积极的作用，以健康的精神状态感染影响到他人，那我们也就会成为平民中的偶像和明星。

## <<情商改变你的一生>>

### 编辑推荐

《情商改变你的一生(培养中学生最好的情商)》运用了大量生动的事例和故事进行阐述，是全面了解情商不可多得的一本好书。

希望你能从一个又一个故事中感受到情商的重要性，更希望你能够从中学习到如何提升你的情商值。

情商是一个人获得成功的关键。

高情商者可以充分发挥潜能、调节情绪，可以与周围的人和环境保持良好的亲近度，因此会获得更多的机遇，从而提前实现自己的梦想。

<<情商改变你的一生>>

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>