

<<高情商的女人好命一辈子>>

图书基本信息

书名：<<高情商的女人好命一辈子>>

13位ISBN编号：9787506459211

10位ISBN编号：7506459213

出版时间：2009-11

出版时间：凹凸 中国纺织出版社 (2009-11出版)

作者：凹凸

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>

<<高情商的女人好命一辈子>>

前言

女人大多数是性情中人，很容易感动、欣喜、悲伤。
做起事来也总随性而为，想怎么样就怎么样，想笑就放声大笑，想哭就大放悲声。
这种看似洒脱的行事方式，换来的结果大多是惹人嫌弃，四处碰壁。
因为我们处于社会中，我们的一举一动都影响着他人。
所以，女人光聪明还不够，还要有深厚的修养处世的智慧等，也就是说，要有较高的情商。
1995年，美国哈佛大学心理学教授丹尼尔·戈尔曼提出了“情商”EQ的概念，认为“情商”是个体的重要生存能力，是一种发掘情感潜能、运用情感能力影响生活各个层面和人生未来的关键的品质因素。

“情商”大致可以概括为五方面的内容：情绪控制力，自我认识能力即对自己的感知力，自我激励、自我发展的能力，认知他人的能力，人际交往的能力。
现代科学家们一般认为：100%的成功=80%的EQ+20%的IQ，可见情商对人的重要性。
当今社会的女人，不仅要面对不可预测而又多变的社会环境，同时还要承担来自家庭的压力，来自公司同事和其他对手的竞争和挑战等，可谓是异常辛苦。
女人想要过得更好，想要比别人幸福、快乐，就要竭尽全力在滚滚红尘中摸爬滚打，努力拼搏。
但是聪明的女人从来不需要硬拼，因为她们知道想要过得逍遥自在、快乐幸福，要打智商仗，更要打情商仗！
女人们只有培养好自己的情商，才能发挥自身的优势，以达到事半功倍的效果。
拥有高情商的女人，不管情绪如何，心情怎样，总是能出色地完成工作。
她们懂得“在其位谋其政”，懂得如何使自己置身于一个最可能取得成功的环境之中。
她们只要有一个不完备的计划、一个粗糙的想法、一个念头，就勇敢地去尝试，大胆地着手去干，然后加以改进。
因为她们懂得不去尝试，就永远实现不了自己的目标。

<<高情商的女人好命一辈子>>

内容概要

情商是女人重要的生存能力和技巧，是一种发掘情感潜能、运用情感能力影响生活各个层面和人生走向的最为关键的因素之一。

情商是女人好命一生的积极推动力，女人的情商越高，社交能力越强，人际关系越融洽，命就越好，收获的幸福感也越强。

《高情商的女人好命一辈子》从女人的命运情商、婚恋情商、社交情商、情绪情商、幸福情商、快乐情商、职场情商等多个方面，结合现实生活中成功女性和幸福女性的真实故事，多角度、全方位地告诉女人，如何利用情商的力量，客观地认识自我，发掘潜能，赢得爱情、家庭、人脉、事业、健康的丰收，从而让女人实现人

<<高情商的女人好命一辈子>>

书籍目录

上篇：情商与女人的幸福共舞Chapter 1 情商百草园：高情商的女人总是好命生长女人看透情商，更能看清幸福方向女人情商的高低，影响成就的大小高情商女人的特质低情商女人的症结情商改变女人的命运情商是女人社交的好帮手最适合女人的情商提升方法Chapter 2 幸福流星群：高情商女人不让幸福稍纵即逝珍惜是女人迈向幸福的第一阶梯女人不放弃才有幸福转机女人的事业是追求幸福的根基单身女人自有别样的幸福懂得享受生活的女人最幸福友情长久滋润女人的心田女人不妨“傻”一点女人多计较不如多给予幸福的女人要拿得起放得下女人的幸福要自己把握多少财富可以换来女人的幸福Chapter 3 逆境大弹簧：逆风飞扬是女人的智慧和能力女人的生命中总有挫折相伴女人的勇气同样不可低估勇往直前是人生的常态适当放弃也是一种美丽忘记烦恼是摆脱苦闷的前提在逆境中转移自己的注意力不要让恐惧趁虚而入Chapter 4 交际小水溪：坦然面对人生中的变故努力并非都有结果，但仍要尝试突破女人看透逆境，活出真我风采让善解人意的心意温柔流淌女人的蓝颜知己何求女人的闺中密友何在女人的贵人哪里发现女人也要能屈能伸女人要会搞感情投资女人要以付出换取回报女人表现自己而不贬低别人懂得幽默的女人事事轻松女人要懂得因时而异聪明女人不要透支人情智慧女人得理也要让人女人要把握交际的距离女人要学会对人说“不”幸福女人给自己多留后路Chapter 5 情绪红绿灯：管理情绪尽情享受惬意生活女人的情绪影响力女人做自己情绪的调节师为不良情绪找个出口聪明的女人在咆哮面前做聋子女人愤怒时，给心一道泄洪渠女人不要因嫉妒而毁了生活坏情绪不是发脾气的原因女人要会赶走坏情绪换一种心情，换一种生活健康的情绪成就女人一生下篇：修炼高情商女人Chapter 6 工作情商：睿智女人做好职场的规划师女人游刃有余，需要掌握情商的艺术情商是女人事业腾飞的翅膀主宰自己的情绪，运筹帷幄谋发展多多赞美他人，铺就事业成功之路妙语生花，把握制胜法则潇洒应付嫉妒，轻松展示自我快速应变，主动出击谋发展让亲和力为你的职场生活助威学会恰当恭维，职场之路更顺畅拉人一把，不要落井下石适当减压，工作可以干得轻松Chapter 7 金钱情商：财智女人做好金字塔的建筑师聪明的女人，以知识换取财富面对金钱，女人要有正确的观念从小处着手是女人赚钱的秘诀会赚钱的女人不受亲情的羁绊有舍有得，才是赚钱的长久之道能说会道，女人赚钱的第一门道灵活的头脑是一切商机的源泉理财是赚钱的第一种方法女人要推销出自己的财路女人赚钱，直觉是一种资本Chapter 8 婚恋情商：幸福女人做好调味爱情的大厨女人，要找什么样的丈夫在婚姻中做高情商女人女人面对面包和玫瑰如何选择只有珍惜才能换来爱的永恒女人多懂些围城中的艺术女人不妨多给男人留面子女人不是弱者，不能过份依赖男人婚姻生活中，学会踩刹车女人要发现好婚姻的奥秘让自己的爱情永远保鲜女人聪明地回应他的异常高情商的女人要学会“无情”为了幸福，女人要不断学习Chapter 9 快乐情商：智慧女人沏开人生的欢乐之茶知足女人常开心自信是女人快乐的第一要素女人要勇于追求快乐笑容是女人快乐的催化剂帮助别人，总能收获自己的快乐抛弃欲望才能累积快乐别让压力压走快乐越放下，越容易发现快乐的真谛真诚的心是女人快乐的秘诀调整情绪让自己拥有快乐状态女人不要让忧虑侵蚀快乐Chapter 10 家庭情商：玲珑女人要做好家庭的CEO不要因为亲近就失去礼貌学会在无关紧要的小事上妥协抱怨，只会让他离你越来越远爱他，就要爱他的家人和他一起成长进步你为什么要和婆婆抢老公做母亲是女人最幸福的事情姑嫂也可以像姐妹一样亲善待他的那些穷亲戚参考文献

<<高情商的女人好命一辈子>>

章节摘录

上篇：情商与女人的幸福共舞Chapter1情商百草园：高情商的女人总是好命生长女人看透情商，更能看清幸福方向一个人智商高，情商高。

总是春风得意；一个人智商低，情商高，会有贵人相助；一个人智商高，情商低，经常怀才不遇；一个人智商低。

情商低往往一事无成。

很女人总是慨叹命运的捉弄、不公和匪夷所思。

在现实生活中，很多女人求学时成绩名列前茅、智商高人一筹，但是生活却不尽如人意，不仅成就不及别人，烦恼也会频繁发生；而有些女人长期扮演着丑小鸭的角色，成绩平平、不受人关注，却在婚姻、事业上取得了双丰收。

很多女人为此万分沮丧，智商、成绩与成就和幸福明明应该成正比，但事实却是智力在女人幸福人生的道路上并没有占据绝对优势，甚至只起到了很小的作用。

这些现象恰好说明，很多女人都有这样的一个思维误区：一个人能否在一生中取得成就，智力水平是最重要的，即智商越高，取得成就的可能性就越大。

心理学家们的研究佐证了这个观念：情商水平的高低对一个人能否取得成功也有着重大的作用，有时其作用甚至要超过智力水平。

对于智商和情商对个人发展的影响，有人做了如下生动的总结：一个人智商高，情商高，总是春风得意；一个人智商低，情商高，会有贵人相助；一个人智商高，情商低，经常怀才不遇；一个人智商低，情商低往往一事无成。

因此，女人不仅要重视自己智商的发展，对于情商的影响力，更应该牢牢把握，要尽早认识情商，看透情商。

对于女人来讲，情商是什么？情商又称情绪智力，是近年来心理学家们提出的与智力和智商相对应的概念。

它主要是指人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质。

情商是现代女性必备的一种生存能力，更是闯荡社会的一种理解力、感知力和创造力。

追根溯源，“情商”一词是由美国的心理学家比德·拉勒维和约翰·麦耶在1990年正式提出的。

他们认为：所谓情商就是情绪智力，包括个人的恒心、毅力、忍耐力、直觉、抗挫力、合作精神等方面的内容，情商与人的心理素质密切相关，它是一个人感受、理解、控制、运用自己以及他人情绪的一种情感能力。

到了1995年，美国《纽约时报》专栏作家丹尼尔·戈尔曼出版了《情感智商》一书，把情感智商这一研究新成果介绍给大众，该书迅速成为世界性的畅销书。

一时间，“情感智商”这一概念在世界各地得到广泛的宣传。

戈尔曼在他的书中明确指出，情商不同于智商，它不是天生的，而是由下列5种可以学习的能力组成：1.了解自己情绪的能力。

能立刻察觉自己的情绪，了解情绪产生的原因；2.控制自己情绪的能力。

能够安抚自己，摆脱强烈的焦虑、忧郁以及控制刺激情绪的根源；3.激励自己的能力。

能够整顿情绪，让自己朝着一定的目标努力，增强注意力与创造力；4.了解别人情绪的能力。

理解别人的感觉，察觉别人的真正需求，具有同情心；5.维系融洽人际关系的能力。

能够理解并适应别人的情绪。

随着人们对情商的关注程度越来越高，参与到情商的研究中的人也随之增多，情商的内涵也更加丰富，它不仅局限于对情绪的认识和把控，也包括对自我的认识、分析，对情感的驾驭等。

心理学家总结说，情商水平高的女人具有如下的特点：表达能力强，具有亲和力，社交能力强，外向而愉快，不易陷入恐惧或伤感，对事业较投入，为人正直，富于同情心，情感生活较丰富但不逾矩，无论是独处还是与许多人在一起时都能怡然自得。

女人喜欢参与各种各样的测试，弄清自身能用数值表达的东西，如身高、体重、星座、智商等。

但测试情商，却是个难题。

<<高情商的女人好命一辈子>>

心理学家研究表明，情商的水平不像智力水平那样可用测验分数较准确地表示出来，它只能根据个人的综合表现进行判断。

不管你现在是否清楚自己的情商系数到底是多少，情商是高还是低，理解情商、看透情商，从而利用它造福自己的人生，是每个女人都应悉心研究的课程。

女人情商的高低，影响成就的大小在传统观念里，智商是衡量人才的最重要标准，而心理学家研究表明，人才成功的决定因素不仅仅是智商，还有情商。

换句话说，一个人最终能取得多大的成就，情商起着至关重要的作用。

20世纪30年代，美国最高法院大法官霍尔姆斯和时任美国总统罗斯福相识后，他就对美国总统有了一个非常有名的概括：“拥有二流的智慧，一流的情商”。

很多历史学家都很赞成这个观点，一致认为罗斯福的成功得益于他的情商。

在伟人身上，情商成就事业的作用异常明显。

面对复杂的环境、利益的纷争和变化的矛盾等，情商的力量使得他们在其中游刃有余。

在现代社会，普通女性越来越渴望被人肯定，很多女人也依靠自己的努力，经济独立，事业有成，或成为丈夫的好助手，或挑起了家庭的大梁。

她们所取得的成就，不管大小，除了智商因素以外，情商的作用不可小视。

徐小姐和王小姐同样在市场上经营服装生意，因为没有经验，她们没有选好进入市场的时机，她们开店的日子正赶上服装生意最不景气的季节，即正值服装销售淡季，结果不但自己店里的服装卖不出去，销量少，而且每天还要交房租和市场管理费，最后，她们的服装店不但没有盈利，反而天天赔钱。初次经商的失败使徐小姐选择了退出服装行业，转做软件销售业，最后以赔了3000元钱的价钱把自己的店转让了出去，并发誓自己从此不再做服装生意。

而王小姐却不这样想，经过一个季度的经营，王小姐认真地分析了自己的情况，她觉得自己赔钱是正常的。

一是自己刚刚进入市场，没有经营经验，抓不住顾客的心理；二是进入市场的时间不好，赶上服装经营的淡季，每年的这个季节，做服装生意的人都不赚钱，只不过是因为她们有丰富的经验，经营策略合理，才能够维持收支平衡罢了，自己再努力努力，很快也会像其他生意人一样盈利的。

通过自己的分析，王小姐对自己很有信心，她知道自己适合做服装生意，因此照旧进货、经营店面。

果然，度过服装业的淡季后，王小姐的服装店开始盈利了。

三年以后，王小姐已成为当地有名的服装生意人，每年有8万元的红利，可谓事业有成。

反观徐小姐，她在退出服装业后经过几次改行，每次都因为经商失败而退出，她从没有反思过自己的经历，因此仍然穷困潦倒，自己的事业依旧一筹莫展。

在同一时机、同一条件下，面对同样一份事业，不同的女人用不同的方式去经营，结果竟然取得完全不同的成绩，情商的高低在其中起了关键作用。

正是高情商使得王小姐能够顶住赔钱的压力继续经营，并通过自己的努力最终实现了自己的人生目标。

所以，我们可以说，高情商是事业成功的基石。

在女人尝试做自己的事业时，经常会碰到各种各样的困难和挫折，甚至有时还会遭遇外界带来的致命打击。

在这种时候，调整情绪、保持积极心态、细致分析等会对女人事业的成败产生重大的影响。

从上文的故事中我们看到，高情商会促使女人保持积极的处事心态，女人若是用这种积极的心态来面对问题，就会取得令人满意的结果。

上面提到的徐小姐在经营初期只看到自己的服装店赔钱的一面，并且消极地认为自己会一直赔钱，看不到服装业将来会赚钱的发展前景。

徐小姐不能以积极的态度去分析事物，因而只会选择逃避。

与她不同的是，王小姐面对失败的态度是积极的，她能理智地分析自己的经营情况，更多地从将来的角度分析当前不景气的原因，所以，她能顶住压力，坚持到成功。

高情商能帮助女人稳定情绪，克服重重困难，使她看到希望，保持进取的奋斗意识。

很多时候，绊住女人奋斗脚步的，往往不是她们的实力，也不是那些客观因素，而是她们自己。

<<高情商的女人好命一辈子>>

面对问题，多数女人总是瞻前顾后、患得患失，自己永远拿不定主意，这确实是女人成功途中的一个障碍。

很多女人总看到别人成就事业后风光无限的一面，却看不到他们一路走来时的坎坎坷坷。

她们总是心血来潮地想到一件事情，就不加深思地去做，也总是在几分热度过后，或遇到一点不顺时，就轻易放弃了。

无论选择何种事业，困难和挫折都时常存在，没有人会一帆风顺地走到成功。

有些女人面对事业上的失意总是选择逃避，对她们来说，成功实在是一个太遥远的名词。

高情商女人之所以能够事业成功，这与她们积极的心态，不可动摇的决心以及果断行事的风格是分不开的。

高情商女人拥有非常明确的人生目标，她们很清楚自己要什么，不会轻易被自己的情绪和外界困难影响。

她们意志坚强，对事情有主见，专注于自己的目标，不左顾右盼、拖泥带水，因此她们才能取得别的女人不能取得的成就。

<<高情商的女人好命一辈子>>

编辑推荐

《高情商的女人好命一辈子》为畅销全球的经典励志主题。

一部女性情商的培养指南，一本女人好命的修炼圣经。

带上情商这根魔棒徒走人生历程，每个女人都是情趣盎然的旅行家。

面对同样的生活困境，她充满勇气，她却怨天尤人；拥有同样的学历和智商，她左右逢源，她却处处授挫；拥有同样优秀的丈夫，她幸福快乐，她却牢骚满腹。

千万这种送别的关键就是情商。

情商让女人把自己的潜能发挥得淋漓尽致，在职场中如鱼得水，工作起来顺风顺水。

情商让女人更有魅力，更有女人味，与其他社会人保持更高的整会度。

情商是开启心智的钥匙、激发潜能的要诀，它像一面魔镜，令人时刻反省自己，调整自己，激励自己，是女人获得幸福的力量源泉。

高情商是聪明的另一种说法，但它不是那种学术上的聪明，而是女人的生活能力——如何为人处世、控制自己、控制情绪，是否关心别人以及能否很好地激励自己。

高情商的女人是协调者、创造者，是幸福生活的推动者。

她们懂得如何把人生的罗盘拨向好运和成功的一面。

情商简称EQ，是一种发掘情感潜能、洞察人生价值、克服内心矛盾冲突、协调人际关系的技巧。

情商是女人获得幸福的秘密武器，是左右女人命运的强大力量。

女人运用情商的能力可以影响生活的各个层面和人生未来的品质。

<<高情商的女人好命一辈子>>

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>