

<<哈佛情商课>>

图书基本信息

书名：<<哈佛情商课>>

13位ISBN编号：9787509617885

10位ISBN编号：750961788X

出版时间：2012-4

出版时间：经济管理出版社

作者：苏明明

页数：261

字数：247000

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>

<<哈佛情商课>>

内容概要

这本《哈佛情商课》由苏明明编著，结合实际，从自我认知、情绪管理、人际交往等各个角度充分诠释了哈佛的情商教育，《哈佛情商课》旨在让读者能从平凡中感悟深刻的情商智慧，激发每一个人对社会、对人生进行多角度的思考，点燃深藏在心底深处的智慧火种。

<<哈佛情商课>>

书籍目录

第一部分 重新发现，情商

第一讲：认识情商，发现情商

情商，新时代的宠儿

踏上情商之旅，揭开情商面纱

选择你的情感认知

第二讲：智商与情商：人的左膀右臂

智商PK情商

EQ决定地位，

“软实力”造就情商达人

第三讲：高情商者的优势

高情商者吸收更多信息

高情商者能“读心术”

高情商是实现自我的工具

高情商者善于驾驭自我

第二部分 从认识情绪开始认识自我

第四讲：如何认知我们的情绪

情绪是从哪儿冒出来的

情绪改变人生

控制情绪 压抑情绪

积极情绪是可以传染的

第五讲：控制情绪这个“发电机”

用情商遥控情绪

拴住负面情绪这头“驴”

让烦恼迅速过期

让忙碌赶走你的“坏情绪”

第六讲：别让情绪掌控你

心的颜色决定世界的颜色

自己招来的忧伤是最大的忧伤

高情商者懂得忍耐

不让自卑绑架你

愤怒如火，小心引火上身

第七讲：低情商者的几种坏情绪

情商为抱怨画上休止符

冲动，低情商在作怪

抑郁是一次“精神感冒”

恨生恨，莫种下仇恨的种子

第三部分 高情商者的自我提升

第八讲：发现你的“内在潜能”

你是等待开采的“矿山”

发掘你的“独特价值”

成功的制胜法宝“心灵的力量”

第九讲：情商是激活潜能的秘密

将潜能转化为显能

告诉自己“我能行”

勇气常在，信心常有

<<哈佛情商课>>

第十讲：逆境彰显情商魅力

逆境中体现情商高低

挫折是成长的起点

不放弃自己的“命运之航”

第十一讲：高情商者拥有的好习惯

播种习惯，收获结果

习惯能让你上天堂，也能让你下地狱

成功者的共同习惯

细节是成功之源

第四部分 自我管理中的情商运用

第十二讲：学习造就卓越未来

每天进步一点点

别做空想家，要做执行者

高情商者终身为大脑充电

站在巨人肩膀上学习

第十三讲：在反省中前进和成熟

反省是成熟的标志

从自己身上找原因

错误是成功的“垫脚石”

不断减少你的错误

第十四讲：认知自己，接纳真实的自我

接受“不完美”的自己

不要为已经发生的懊恼

低下自己“高傲”的头

你是人生舞台剧的主角

第五部分 自我激励中的情商体现

第十五讲：高情商者的卓越品格

理性：情商的源头

自尊：高情商者必有的骄傲

自信：让平凡的你平庸

自立：把握好自己的选择权

第十六讲：扫灭“消极心态”这个障碍

把嫉妒踩在脚下，

丢下“忧虑”这个包袱，

你不是“胆小鬼”的代言人

给你的欲望打折

第十七讲：培养有益生活的情商

开放：乐于接受新知

宽容：接受现实也接受自己

诚实：对自己诚实才能活得轻松

谦逊：哈佛只是生活中很小的一部分，

第十八讲：做人宽容，爱人爱己

同情心让你更了解他人

爱己必先爱人

要想自己快乐，先带给别人快乐

给别人留有余地

第六部分 情商与人际交往。

<<哈佛情商课>>

第十九讲：人际交往中的情商技巧

情商移情法

“换成我也会那样”

自信者信人

倾听是心灵的“回音壁”

第二十讲：情商教你高超的说话技巧

投其所好，说对方想听的话

消灭冷场的四大技巧

赞美是一种能量的互换

幽默，给生活加点“笑料”

说服对方需要揣摩

第二十一讲：社交情商改变人生

培养个性魅力

戴上情商打造的“气质光环”

敲开陌生人的“好感之门”

坚持互惠的原则

第二十二讲：运用情商增加影响力

信任来自于你自己的言行

情商与影响力

奇迹在于“用点心”

新气场学与情商

后记

<<哈佛情商课>>

章节摘录

“是的，你说得没错。

”男人回答，“正如你所说的，我是很得意，因为我真的觉得很愉快。

”然后，他又说道：“我是把使自己觉得幸福这件事，当成一种习惯罢了。

”后来，在洗手间内所有的人都把“我是把使自己觉得幸福这件事，当成一种习惯罢了”这句富有深意的话牢牢地记在心中。

到达柏林后，查尔斯仍然时时想起这句话。

他时时警醒自己，要把幸福当成一种习惯，在这种情绪的激励下，他也慢慢变得开心多了。

在上面这个例子中，查尔斯就是受到了那个男人强烈的情绪传染，变成了一个快乐的人。

当然我们不能忽视一点，那就是强烈的消极情绪也可以给别人以影响，但是这种影响往往是消极的、不良的，为了使自己成为一个有好的影响力的人，我们一定要注意使自己成为一个传递积极情绪的人，那些给别人带来震撼的人士，并不见得是成功的人，但往往都是那些能把积极的情绪传递给别人的人。

棒球王贝比·鲁斯，在他的棒球生涯中，一共击出了714记全垒打，被誉为历史上最卓越的棒球选手。

最后一记本垒打为鲁斯的棒球职业生涯画上了一个完美的句点，与其伴随的还有一个感人的故事。

那时，闻名遐迩的鲁斯年龄已经偏大了，已不再像年轻时那般身手灵活了。

在守备上由于他一再漏接，单单在一届中就让对方连下5城，而其中的三分都是由于他的失误所造成。

他在那场比赛中已经连续被三振出局两次了，英雄似乎走上了末路。

当他就要第三度上场时，此时球赛已进入最后一局的下半局，勇士队两人出局两人在垒，刚好落后对方两分……当他举步维艰地迈向打击区时，观众们一阵阵的叫嚣声震耳欲聋，奚落的嘲笑与嘘声不绝于耳。

此时，鲁斯已没有信心再打下去了，他缓步走向休息区，向教练要求换别人打。

……

<<哈佛情商课>>

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>