

<<情商决定命运>>

图书基本信息

书名：<<情商决定命运>>

13位ISBN编号：9787511218926

10位ISBN编号：751121892X

出版时间：2012-1

出版时间：胡宝林 光明日报出版社 (2012-01出版)

作者：胡宝林

页数：225

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>

## <<情商决定命运>>

### 内容概要

情商（Emotional Quotient），简称EQ，是指一种发掘情感潜能，运用情感能力影响生活各个层面和人生未来的品质。

该概念的提出被称为人类智能的第二次革命。

《情商决定命运》从阐述情商概念的内涵出发，通过生动的事例系统展示了情商在自我认识、情绪管理、自我激励、了解他人和社会交往等方面的巨大影响力，揭示出情商决定人生成败的深刻生活哲理。

同时《情商决定命运》对如何测试和提高情商也提出了一整套科学有效的方法，帮助读者迅速提高情商，在人生旅途上左右逢源，顺利走向成功。

## <<情商决定命运>>

### 书籍目录

第1章 情商是什么第1节 发现情商感知情商情商是一门人生艺术第2节 情商的内容自我认知的能力控制自我情绪的能力自我激励的能力识别他人情绪的能力人际交往的能力第3节 情商的价值成功80%的决定因素来自情商超越智商卓越从情商开始第2章 认识自我：打造品质生活的基础第1节 主动自我认知坦然面对自己的缺陷接受不完美的自我第2节 自我认知的途径反省助你破译自我魔镜从他人的眼中看自己另一个旁观的自我第3章 管理自我：掌握自己的命运之舵第1节 控制自我的必要情绪是种“传染病”情绪化将扼杀你的幸福控制自我是能力的体现第2节 管理自我情绪的方法学会制怒克制冲动告别忧郁拒绝自卑不再恐惧第4章 逆境情商：通向光明的指示灯第1节 你必须具备的逆商人生之路不会一帆风顺决定成败的是面对困境的心态挫折不等于失败第2节 走出逆境的荒漠坚毅才能走出困境.....第5章 自我激励：把握人生机遇的关键点第6章 识别他人：利用他人情绪管理他人第7章 人际关系：用情商拓展人脉第8章 团队情商：在和谐中共赢第9章 情商与影响力第10章 情商修炼：成功人生的必修课第11章 测测你的情商：看看你的情商有多高

## &lt;&lt;情商决定命运&gt;&gt;

## 章节摘录

与社会交往能力差、性格孤僻的高智商者相比，那些能够敏锐了解他人情绪、善于控制自己情绪的人，更可能找到自己想要的工作，也更可能取得成功。

情商为人们开辟了一条事业成功的新途径，它使人们摆脱了过去只讲智商所造成的无可奈何的宿命论态度。

心理学家认为，情绪特征是生活的动力，可以让智商发挥更大的效应。

所以，情商是影响个人健康、情感、人生成功及人际关系的重要因素。

多年以来，人们一直以为高智商可以决定高成就，其实，人一生的成就至多只有20%归功于智商，另外80%则受情商因素的影响。

所谓20%与80%并不是一个绝对的比例，它只是表明，情商在人生成就中起着不可忽视的作用。

尽管智商的作用不可或缺，但过去把它的作用估量得太高了。

为此，心理学家霍华·嘉纳说：“一个人最后在社会上占据什么位置，绝大部分取决于非智力因素

。”许多材料显示，情商较高的人在人生各个领域都占尽优势，无论是谈恋爱、人际关系，还是在主宰个人命运等方面，其成功的机会都比较大。

戈尔曼用了两年时间，对全球近500家企业、政府机构和非营利性组织进行分析，发现成功者除具备极高的智商以外，卓越的表现也与情商有着密切的关系。

在一个以15家全球企业，如IBM，百事可乐及富豪汽车等数百名高层主管为对象的研究中发现，平凡领导人和顶尖领导人的差异，主要是来自情绪智能。

卓越的领导者在一系列的情绪智能，如影响力、团队领导、政治意识、自信和成就动机上，均有较优越的表现。

情商对领导人特别重要，是因为领导的精髓在于使他人更有效地做好工作。

一个领导人的卓越之处，在很大程度上表现于他的情商。

.....

## <<情商决定命运>>

### 媒体关注与评论

你能调动情绪，就能调动一切。

——美国前总统乔治·H·W·布什  
学习、工作、人际关系以及整个事业。

——《情商启蒙》作者柯云路  
下一代，帮助他们发挥与生俱来的潜能。

——《情感智商》作者丹尼尔·戈尔曼  
情商意味着：有足够的勇气面对可以克服的挑战，有足够的度量接受不可克服的挑战，有足够的智慧来分辨两者的不同。

——GOOGLE中国总裁李开复

情商比智商在更大程度上决定着一个人的爱情、婚姻、

仅有IQ（智商）是不够的，我们应用EQ（情商）来教育

情商意味着：有足够的勇气面对可以克服的挑战

，有足够的度量接受不可克服的挑战，有足够的智慧来分辨两者的不同。

## <<情商决定命运>>

### 编辑推荐

发现情商认识情商提高情商 成功 - 80%的EQ (情商) +20%的IQ (智商) 情商是开启心智的钥匙, 是影响个人命运最强大的力量。

认识情商, 提高情商, 用情商打造成功人生。

<<情商决定命运>>

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>