

<<哈佛情商课>>

图书基本信息

书名：<<哈佛情商课>>

13位ISBN编号：9787538868135

10位ISBN编号：7538868135

出版时间：2012-1

出版时间：黑龙江科技

作者：张子墨

页数：229

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

一书从情商的谁知到情商的自控、自励，以及情商在认识别人和社交中的作用等诸多方面，让读者将情商灵活地运用到现实工作与生活中。

书中的每篇文章都以哈佛大学成功训言为导向。

列举了很多有针对性的寓意深刻的故事并进行解读，诠释了哈佛情商教育的灵魂，揭示了走向成功必不可少的情商因素，给读者朋友送上一道滋补心灵的鸡汤。

其内容通俗易懂，富于哲思，让读者切身体会到哈佛的情商理念，犹如徜徉于哈佛大学的文化殿堂。每章结尾处的情商测试题有的来自哈佛大学，有的是根据哈佛情商理论制定的，让你更深刻地体会到哈佛对情商理论的阐述。

## <<哈佛情商课>>

### 书籍目录

#### 第一章 认识情商，智商诚可贵，情商价更高

- 情商是人生成功的主宰
- 情感深深地影响着我们
- 情商高低对身心发展有重大影响
- 情商是表达和调控情绪的艺术
- 麦克莱兰定律给成功者的要求
- 情商钥匙开启幸福大门
- 情商测试

#### 第二章 自知情商，认识最真实的自己

- 正确认识情商及其评估体系
- 了解自己情绪起伏周期的规律
- 了解和改善消极人格特质
- 自我认知与自我觉察
- 认识正常情绪的功能
- 认识不良情结的危害
- 情绪怎样算是成熟的
- 情商综合能力测试

#### 第三章 自控情商，遇事要冷静 冲动是魔鬼

- 控制感情应该掌握的基础知识
- 熟知掌控情绪的原则和技巧
- 自我意识是自控情绪的核心
- 培养和提高自控能力
- 缓解或驾驭压力的策略
- 以积极的自尊提高应对能力
- 让自信心帮助你掌控情绪
- 保持积极乐观的情绪
- 通过自我指导提升控制力
- 不要让愤怒支配自己
- 测验你是否乐观

#### 第四章 自励情商，使自己焕发出激情和朝气

- 自我激励是成功的前提
- 认真规划你的未来
- 成功路上要有紧迫感
- 用竞争意识激励自己
- 内省是隐形的力量
- 劳逸结合才能高效
- 做个自信的赢家
- 最有效的职场自我激励法
- 测试你的情感技巧

#### 第五章 认识别人 用情商提高你的观察力

- 洞悉人心的原则和策略
- 人际交往不可缺少同情心
- 通过语言细节观察别人
- 倾听艺术助你认识他人
- 巧妙提问探知对方情绪

## <<哈佛情商课>>

教你破解身体语言

观察表情突破对方心理

参悟眼神察知别人情绪

根据服饰判断人的性格

测试你的观察力门

第六章 社交情商，用情商打造你的人脉

情商决定了你的社交影响力

尽可能地记住别人的名字

以愉悦的情绪去迎合别人

说服需要沟通和技巧

亮出你宽容的风度

赞美总能有效地激励和调节情绪

社交对话中要表现得谦虚一些

微笑是情商的美丽外衣

幽默是最好的社交润滑剂

不可不知的批评艺术和技巧

测试你的社交影响力

.....

第七章 学会珍惜，过好今天才是最实际的

第八章 懂得感恩，真情回报，快乐温馨

## &lt;&lt;哈佛情商课&gt;&gt;

## 章节摘录

情商钥匙开启幸福大门 情商对人们的幸福感和满足感有极大的影响。

哈佛大学著名的心理学家丹尼尔·戈尔曼不仅认为情商决定着人生的成败，还认为良好的情商是提升人的幸福指数的关键。

相关的试验结果和调查结果显示，不能熟练使用情商技巧的人缺乏有效管理情感的方法，任由情感驱动自己的行为，结果造成恶性循环，会双倍地体验焦急、抑郁，甚至产生自杀的想法。

而那些能熟练实践情商技巧的人们在他们所处的环境中将感到更加自在、更加舒服。

心理学研究发现，情商技巧加强了你的大脑应付情绪低迷压力的能力，使你保持免疫系统的强壮，从而帮助你防止生病。

情商技巧对身体的快速恢复也有一定的帮助作用。

在住院治疗期间发展了情商技巧的人可以更快地得到恢复，并教会那些患有生命威胁疾病的人学会情商技巧。

临床经验已经表明：情商技巧能够帮助减少疾病的复发次数和降低死亡率。

当某个个体被诊断患有危及生命的疾病(如癌症)时，他们常常会对诊断结果产生压力和焦虑。

这种疾病常常是病人从未有过的最大挑战，他常常需要新的技巧来应付伴随而来的压力和不确定性。

情商技巧的显著作用在于减少压力的水平，让患者保持一个更好的食欲，保持免疫系统有效工作。

情商技巧也是工作场所中一个最主要的业绩预报器，是成就顿导力最强有力的驱动力量。

在所有类型的工作中，情商技巧对职业成功非常关键，几乎占了百分之六十的业绩。

为此，你可以通过多种方法应用你的情商技巧来改善你的工作业绩。

同时，单位作为一个整体也从情商技巧的应用中受益。

当一个公司中有成千上万的人提高了他们的情商技巧时，公司业务本身也会飞跃发展。

情商技巧驱动领导力、团队工作和客户服务水平。

如果一个公司能够围绕一个单一概念产生迅速扩大影响的活力，那么逐渐就能形成一个适宜公司发展的文化。

情商技巧在生活中的作用同样不能忽视。

实践情商技巧越多，越容易获得生活的乐趣。

生活中的每个困境都会在一个恰当的时机找到成熟的解决方案。

当问题足够大、能够看见但仍然还没到解决的时机时，你的情绪给你提供了行动的线索。

通过理解你的情绪，你能够熟练地应付你当前遇到的挑战并避免将来再度发生。

当你正好相反——压制你的情绪时，它们会在你体内迅速建立起紧张、压力和焦虑等不舒服的感觉，未被解决的情绪会损害你的心灵和肉体。

总之，不管你是很幸福，还是幸福中带着一点小悲观，我们都能让自己的幸福指数更上一层楼。

而一切快乐、幸福、成功的秘密，可以归结为两个字：情商。

只要找到情商这把钥匙，幸福大门将为你缓缓开启，你便能够拥有幸福。

那么，如何做一个情商高手？

如何做一个幸福达人呢？

心理学家解读了两条幸福密码：一是快做慢活，给大脑做温泉浴。

快做慢活就是做事的时候要快，但是生活的时候要慢。

比如上下楼梯的时候，放慢一下脚步，不要用赶火车的速度行走在楼道之间；要经常留一些时间独处，让紧张的大脑放松下来；在出租车上，则要多想想轻松愉快的事情，不要再苦苦纠缠于一些尚未解决的问题。

听着慢节奏音乐，运用腹式呼吸法进行深呼吸，按照“两拍吸气、八拍屏气、四拍吐气”的节奏，每天坚持四五分钟，会让大脑得到有效的放松，赶走焦虑、慌乱，恢复积极情绪。

二是戴上乐观眼镜看世界。

戴上乐观眼镜的人，永远是先找优点，再看缺陷。

乐观者并不是无知的盲目，他们仍然能对事情有清晰的观察，只不过他们习惯先看事情的优点，在任

<<哈佛情商课>>

何困境中，仍能找到值得庆幸的地方，而且乐意把注意力集中在这些令人兴奋之处，多花精力经营这些优点，因此往往就比那些只挑毛病的悲观者，活得更加轻松。

因此，不管遇到什么挫折，原来总是想“真是糟透了”的你，别忘了换个角度：“幸亏没有更糟！”从而找回感激能力，并用积极乐观的态度面对未来。

P14-16

## <<哈佛情商课>>

### 媒体关注与评论

一个人如果不具备情感能力，缺乏自我意识，不能处理悲伤情绪，没有同理心，不知道怎样跟人和谐相处，即使再聪明，也不会有大的发展。

——丹尼尔·戈尔曼 从我的经验和一些最近的研究结果看来，领导能力中最重要的是所谓的“情商”。

据研究，在对个人工作业绩的影响方面，情商的影响力是智商的两倍；在高级管理者中，情商对于个人成败的影响力是智商的九倍。

——李开复 如果你不懂EQ，从现在起，我们宣布——你落伍了！

——美国《时代周刊》 提升情商，使得我们能够用有限的知识去运作无限的世界，更适合当前压力过大的生存环境，有助于我们获得阳光心态，缔造和谐快乐，享受幸福人生。

——吴维库 你能调动情绪，就能调动一切。

——布什 未来的世界，方向比努力重要，能力比知识重要，健康比成绩重要，水平比文凭更重要，情商比智商重要。

——顾秉林

## <<哈佛情商课>>

### 编辑推荐

情商是震撼人心的人类智能评阶的新标准，你可知道，它主宰一个人人生的80%，而我们通常所重视的智商至多决定人生20%，所以说，情商才是一个人的未来成就及幸福的决定关键。

情商，它比智商更大程度上决定着一个人的爱情、婚姻、学习、工作、人际关系以及整个事业……张子墨主编的这本《哈佛情商课(畅销升级版)》从情商的认知到情商的自控、自励，以及情商在认识别人和社交中的作用等诸多方面，让读者将情商灵活地运用到现实工作与生活中。

<<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>