

图书基本信息

书名：<<意林成长Q计划青年版-MQ心商培养>>

13位ISBN编号：9787549800315

10位ISBN编号：7549800316

出版时间：2011-1

出版时间：吉林摄影

作者：孙洪军//顾平

页数：182

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>

内容概要

心商（MQ）就是维持心理健康、保持良好心理状况和活力的能力。世界卫生组织规定心理健康为心理和社会适应能力等方面的健全与最佳状态。高MQ包含和谐的人际关系、正确的自我评价和情绪体验及热爱生活、正视现实、人格完整等。与智商和情商一样，如今心商也开始担纲主角，成为高素质人才的一个重要考核指标。心商的高低，直接决定了人生过程的苦乐，主宰人生命运的成功。

《管好你的羡慕嫉妒恨》教会我们有效控制自己的情绪，保持良好的心理状态，在他人的成功面前表现出足够的善意和从容，并让我们从内心深处激起积极进取的精神和发现生活之美的意志，进而迈向成功的巅峰，成就不平凡的自己。

书籍目录

序言 心灵的空间第一章 斟满自己的杯子尊重别人的恐惧贫穷是一种病当七干的主轸肿讨黑木炭白衬衫不提他人落魄事别盯着杯子年轻时应去远方给痛苦一个流淌的出口自信罐大师的宽容日记刻薄是因为不幸福求助自己女儿剃光头

编辑推荐

《意林》是一本温暖洁净的刊物，它能让你变得热情和智慧，还有仁慈和感恩。

——著名作家毕淑敏 人在其中，必以心灵徜徉其间，品其味，会其意，享受之中受到感动与启迪，受益无穷。

——著名作家冯骥才 意趣、意味、意象、意念、意义……使人们由存活变成了生命，使我们能够有头有脑和有心有肺。

——著名作家韩少功 《意林》的品性是精短、智慧和隽永，像一条活泼而饱满的溪流，挡住了喧嚣、浮躁和沙尘，滋润着读者的心性，使其净了，静了，深了，活了…… ——著名作家蒋子龙

“积极的人像太阳，照到哪里哪里亮；消极的人像月亮，初一十五不一样。

”有积极的心态，才能有积极的人生。

心态的差距正是人与人之间命运的差距。

管好你的羡慕嫉妒恨，修炼较高的心商，才能积极地拥抱人生，掌控自己的命运。

——天涯网友蓝血人9号 一切财富与成功皆源于健康的心态。

心商是一种思维模式，你怎样想才能怎样做。

面对他人已经获得的——物质的或者精神的，我们不需要羡慕嫉妒恨，而应该勇敢地尝试、积极地进取。

与其临渊羡鱼，不如退而结网。

较高的心商，就是较好的未来。

——新浪网友贝克街的华生

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>