

<<三分智商 七分情商>>

图书基本信息

书名：<<三分智商 七分情商>>

13位ISBN编号：9787560978697

10位ISBN编号：756097869X

出版时间：2012-6

出版时间：华中科技大学出版社

作者：牧之

页数：243

字数：270000

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>

<<三分智商 七分情商>>

前言

<<三分智商 七分情商>>

内容概要

我们常常以智商的高低来评判一个人是聪明还是愚笨，并以此作为将来成才的标准。但是，结果显示，那些常被人夸奖聪明、智商高的人却让人很失望，他们并没有成为大家所期待的人才和佼佼者。

这是为何？

原因是他们一直忽视了成功的一个重要因素——情商。

本书从“发现情商”、“提高情商”和“运用情商”三方面出发，层层深入地阐释了成功的决定性因素“情商”。

通过认识情商到实践情商的过程，帮助我们提升能力、锤炼心态、塑造性格、打造品格，从而使我们成为适应社会、顺应时代发展的高素质人才。

<<三分智商 七分情商>>

书籍目录

第一篇 发现情商

第一章 情商——决定个人命运的关键

高校自杀事件为何频频发生

“天才”与“白痴”只有一步之遥

新的人才观念横空出世——情商

“智商”与“情商”的异同

情商与成功之间的关系

第二章 三分智商，七分情商

智商的源起

高智商不等于成功

智商重要，情商更重要

高情商的人魅力无穷

情商赋予成功更多的要求

不同领域的优秀人才——情商明星

第三章 情商与智商结合就是智慧

智力的不同类型

什么是情感智力

情感智力胜于认知能力

第四章 情商影响你的生活

情感是如何驱使我们行动的

了解情感的三个原则

树立健康意识应对各种压力

第二篇 提高情商

第五章 改变心智，改变情商

人的头脑是可塑的

情商是可以改变的

努力提高你的情商

自我情绪调节

第六章 提高控制情感的能力

控制情感的基础知识

情感自我调控

提高自我意识

增强自尊

树立自信

保持积极的情绪

成为自己的情感导师

第七章 认识自我、评价自我、战胜自我

自我的正确认知

认识自我的乔韩窗口理论

认识自我，克服自卑

给自己一个好的改变

自身的分量取决于自己

正确地评价自己

充满自信，精神不倒

你能做得更好

<<三分智商 七分情商>>

战胜自己是一个不断超越自我的过程

最终击败你的只有你自己

靠自己拯救自己

第八章 处理心情，调整心态

永远不对失败低头

永远都要看到更好的

希望之心永远不灭

保持平和心，得失随缘

做人要谦虚，不上巅峰

乐观通达，乐观处世

第三篇 运用情商

第九章 激发忍耐力和进取心

坚韧之心不能丢

冰雪的消融等待春的到来

坚韧中守住阳光

贝壳里的珍珠

积蓄奋战的力量

天才就是长久的忍耐

每天进步一点点

第十章 锻炼抗挫力和豁达心

逆境是上帝的礼物

在绝境中寻找机遇

吃苦中苦，为人上人

不为昨天流泪

羞辱成就强者

微笑面对困境

相信明天更美好

想赢就不怕输

第十一章 坚定意志力，提高行动力

在哪里跌倒就在哪里爬起来

坚定信念什么时候都不晚

高高扬起信念的风帆

坚定地走自己的路

丢什么别丢激情

坚持方能成功

挖掘潜能，爆发实力

敢想敢做，炫出精彩

第十二章 用情感技巧影响他人

强化社交“雷达”

掌握与他人沟通的技巧

将感情技巧应用在他人身上

构建人际关系网络

第十三章 靠情商建设美好的家庭

不断修复夫妻关系

培养高情商的孩子

营造高情商生活

第十四章 用情商发展自己的事业

<<三分智商 七分情商>>

通过控制自己来发展事业
培养正确的态度和价值观
建立工作中的人际关系
第十五章 活出自己的精彩
活出自己的精彩
别跟自己过不去
让爱好给你快乐
按照自己喜欢的方式生活
学会给自己减压
帮助别人就是善待自己
再给自己一个机会
附录情商测试
正确认识情商评估
情商测验
对情商的分类评估
情商技巧评估

<<三分智商 七分情商>>

章节摘录

新的人才观念横空出世——情商菲尼亚斯在一次事故中脑部受到了重创，受伤后的菲尼亚斯在智力上没有发生变化，但他的心理产生了明显的变化。

这一现象引导人们揭开了情商的秘密。

这是一个寒冷而潮湿的黎明，是菲尼亚斯·盖奇准时上班的最后一天。

作为一个工头，他率领着同事们承担了修建横穿佛蒙特州的伯灵顿铁路的任务。

他们已经工作了18个月，取得了相当大的进展，但是他们现在必须征服由岩石形成的难以逾越的地形。

在公司中，菲尼亚斯是一个最有效率和最有能力的工头。

他制定的纪律和工作的热情能确保工程按时完工，他所赢得的社会赞誉让他非常喜爱他管理的团队。

“一个敏捷、机智的商人”，他兑现着他的诺言，避免去本地酒吧饮酒作乐，与家人和朋友相处融洽。

像往常一样，菲尼亚斯和他的同事们一点一点地整平道路，沿着高低不平的地形按照要求的进度来回穿梭进行爆破作业。

根据经验，菲尼亚斯用惯用的那根来捣紧炮泥的铁棒填塞炮眼。

在继续下一个来回之前，菲尼亚斯发信号给他的助手往炮眼中填充沙子——当用铁棒填塞炮眼的时候，沙层可以保护火药不会太早爆炸。

当菲尼亚斯转身开始下一个来回时，他被身后刺耳的喧闹震住了。

他从右肩部往后瞟了一眼，看到坑中的伙伴已经打翻了一块大石头，他们正在用一台起重机把大石头往铁路平板车上转移。

菲尼亚斯轻轻地叹了一口气，对这次挫折表示遗憾，然后继续完成他捣炮泥的操作。

而他的助手已经完全被嘈杂声转移了注意力，未能往炮眼中填充沙子。

菲尼亚斯的铁棒与炮眼洞壁的岩石发生摩擦，所产生的火花点燃了底部缺乏保护的火药，爆炸的冲击力把菲尼亚斯的铁棒像火箭一样发射出去。

铁棒在他的左眼下方戳入了他的脸庞，继续往上走直至他的头顶并穿了出来，冲掉了他整个前面部分的脑髓。

在接下来的几周内，经过哈洛医生精心治疗，最后他身体上的伤口愈合了。

这次事故除了在他的左眼留有伤疤和左眼视力受影响之外，其他看起来没有什么影响。

菲尼亚斯的幸存和快速康复使他的家人与朋友感到困惑。

但是当他试图像往常一样返回公司时，他的同事们意识到现在的菲尼亚斯与他们过去所认识的菲尼亚斯不一样了。

首先是他的性情与以前不一样了，他像一个水手一样咒骂，经常随心所欲发出相互矛盾的命令；过去从来不迟到的他现在对工作漠不关心。

曾经称赞他是最能干工头的承包人被迫终止了对他的雇佣。

在菲尼亚斯发生事故后生活的11年里，他明显地改变了性情。

哈洛医生的详细记录描述了菲尼亚斯行为的全部变化：“这次伤害看来破坏了他智力与感觉之间的平衡关系。

他现在的表现反复无常，间歇性地不尊敬他人，没有耐心，摇摆不定……”他的身体完全恢复了，但是那些知道他曾经是一个敏捷、聪明、精力旺盛和百折不挠的实干家的人，认识到了他心理上的变化。

他的内心已经无法找到平衡。

说得更明确一些，就是菲尼亚斯的高情商在发生事故的那个上午永远地离开了他的大脑。

捣炮泥的铁棒除去了他脑髓的前面部分，也随之带走了将他受到的刺激和情绪转变成合乎逻辑的行动的能力。

菲尼亚斯成为了一个只是能行走、能交谈、有知觉，但却非常缺乏自我控制的人。

他的智力完全正常，能够做复杂的数学题，也能够知道修建铁路的种种细节。

<<三分智商 七分情商>>

他遇到的那些人以为他的粗鲁的冲动行为只是他个性的组成部分，但是他以前的熟人知道他从前根本不是这样。

他们发现这个菲尼亚斯是一个失去理性的古怪的人，每次的冲动和情绪都仿佛要产生瞬间的任性行动。

在一片喧哗中，“情商”如此令人猝不及防地出现，扯着嗓子来到我们的身边。

一时间众多的“情商”书籍如雨后春笋，层出不穷。

“情商”概念的问世，的确引起了轰动，人们惊异于一个未知领域的开发。

情商概念的创始人塞拉维博士和梅耶博士说：“EQ已成为20世纪最重要的心理学研究成果。

”美国《读者文摘》更是坚定地向读者反问：“掌握了EQ，还有什么不能利用的呢？”

”美国《时代周刊》甚至宣称：“如果不懂EQ，从现在起，我们宣布：你落伍了！”

”美国有了《EQ》月刊，它倡导人们：“做EQ测验吧，你会发现一个全新的自己！”

”美国EQ协会也迅速成立，它以研究和宣传EQ的作用，证明它的重要性为目的。

该协会的宣言是：“让我们再进化一次，成为智慧的上帝！”

”近年来，国外心理学家又提出了“新情商”的概念，为EQ研究注入了新的活力。

与此同时，几乎每一本关于“情商”的书上，都有这样的字眼：“智商已经居于次要地位”、“情商决定一切”、“没有情商，就没有成功”……在这些良莠不齐的著作中，我们的确可以发现一些人生的启示。

在我们的日常生活中，越来越多的人开始注意EQ，EQ大致有以下几类。

1.自我EQ自我EQ包括自我认知、自我察觉、自我肯定、自立和自我实现。

自我EQ高意味着我们可以清晰地了解自己的感觉，独立、专注、自信，善于表达自己的情感和想法，并影响到他人。

2.人际EQ人际EQ包括同理心、社会责任感和人际关系能力。

人际EQ水平表示一个人是否有熟练的社交技巧，是否能理解他人的想法和情感，并很好地和他人沟通互动。

3.适应EQ适应EQ包括现实判断、灵活性和问题解决能力。

适应EQ水平表示个人对环境的适应能力，能否理解问题的实质，并拿出有效的问题解决方案。

4.压力管理EQ压力管理EQ包括压力忍受和冲动控制能力。

压力管理EQ高的人能妥善管理自己的情绪，而不是成为它的奴隶，既不会因沮丧或焦虑而意志消沉，也不会因愤怒而丧失理智。

能自我激励，并能面对挫折咬紧牙关挺住，为了最后的目标控制自己一时的冲动。

5.心情EQ心情EQ包括乐观和幸福感。

心情EQ测量的是一个人对生活的态度和满意程度。

乐观积极的生活信念帮助我们应付压力、解决困难等等。

确切地说，“情商”就是情感智力（Emotional Intelligence），它又可以分为四个方面：自我意识、自我管理、社会意识和社会技能。

每个方面又有各自具体的特征，它们包括：察觉情感、正确的自我评价、自信、自我控制、值得信赖、良知、创新、适应力、动力、承诺、主动、乐观、了解他人、服务导向、协助别人发展、善用多元资源、政治敏感、影响力、沟通、冲突管理、领导力、改变、建立关系、合作及团队能力。

人类智能研究的最新成果表明，最精确、最惊人的成就评量标准是情商，情商高的人在人生各个领域都占尽优势，情商能够决定一个人的命运。

所以，在这个风险与危机四伏的社会中，没有高情商，将很难处理一些难以预料的问题。

在我们的职业生涯中，要想成就自己，除了具有高智商外，还应该具有以下几种情商意识。

第一，竞争、合作意识。

个人若没有强烈的竞争意识（或者说生存意识），则难以在这个竞争激烈的社会站稳脚跟。

不过一味强调竞争，也可能走向反面，尤其是将要踏入社会的青年，应该认识到，合作是第一位的，竞争是为了更好地合作。

第二，个人形象意识。

<<三分智商 七分情商>>

外在形象，内在修养，对于个人的成功也是举足轻重的。

并且，员工的个人形象在很大程度上代表了企业的整体形象。

塑造良好的企业形象的最基本也最有效的方法就是开展全员公关，要求每一个员工为塑造良好的企业形象努力。

第三，角色转换意识，快速融入企业环境。

多数企业的人力资源部门人员都认为，角色转换快慢是影响人们顺利就业的重要因素。

现在的企业可说是“一个萝卜一个坑”，企业招聘员工进来，就是需要他迅速适应工作环境，进入良好的工作状态，为企业创造效益。

若要等个一年半载才进入状态，恐怕再有“耐心”的企业也会对他没兴趣了。

所以，能否迅速转变角色，适应岗位，将决定你的职业能否赢在开始。

第四，爱自己工作的意识，有敬业精神。

诚然，当今的社会是人才流动频繁的社会，我们再也不可能像父辈那样，一辈子只从事一种职业。

但是，不管工作岗位怎么换，敬业精神总归是要有的。

干一行爱一行，永远都是一句良言。

没有热情永远不可能成功。

第五，不断学习意识，要常常吐故纳新。

现代社会瞬息万变、一日千里，现在已经是知识经济时代，相应地，企业也会要求员工有宽广的胸襟和开阔的视野，以开放的心态面对外来事物。

在逆境与危机中，情商的力量更不能忽视。

情商高的人，永远不会被危机打倒。

曾经有一家制造公司的老板突然被告知，他们公司在每一笔银行贷款上都有错误，还说他们无法偿还贷款，也无法为员工支付工资。

结果包括公司5名顶级销售员的团队都跳槽了，给公司造成了巨大的损失。

更麻烦的是，他年迈的父母还在用他的银行支票，他不得不坐在年迈的父亲身边，听银行的人仔细解释他的公司财务状况怎么会在将来的36个小时内完全崩溃。

当他回家告诉妻子，希望一起在几个小时内，也就是在自己建立起来的事业被摧毁之前想出解决办法时，妻子说：“那是你的问题。”

然后她离开了，结束了他们的婚姻。

困难接踵而至，超出了他的控制能力，而且肯定会影响到他生活的各个方面。

然而，他那积极向上的性格顶住了这些飞来横祸的袭击。

他打电话向私人朋友借款，并把团队成员集合起来，制定出“逃生策略”，让他们能够还清债务、重建公司。

多亏了这一“策略”，他的公司目前正在赚取空前的利润。

勇敢地面对危机，奋力走出危机，就会看到前面一片光明，然而，人在危机之中往往很容易后悔，容易放弃。

以下几种方法能使你改变这种思维方式，转而向前看，只要这样做了，你的情商就会得到提高。

(1) 调高自己的人生目标。

中国有句谚语：“立大志者成中志，立中志者成小志，立小志者不成志。”

许多人惊奇地发现，他们之所以达不到自己孜孜以求的目标，是因为他们的主要目标太小，而且太模糊，使自己失去了动力。

真正能激励你奋发向上的方法是：确立一个既宏伟又具体的远大目标。

(2) 离开舒适区。

鲁迅讲过：“生命容易被安逸的生活所累。”

我们要不断寻求挑战，激励自己，提醒自己不要躺倒在舒适区。

舒适区只是避风港而非安乐窝。

它只是你迎接下次挑战之前放松自己和恢复元气的地方。

(3) 把握好情绪。

<<三分智商 七分情商>>

“冲动是魔鬼”，不高兴的时候总会有的，应做好心理准备。
人开心的时候，体内就会发生奇妙的变化，从而获得新的动力。
但是，不要总想在自身之外寻开心。
令你开心的事不在别处，就在你身上，应学会发现快乐，尤其是在不如意的时候。
因此，要寻找自身的情绪高涨期，不断激励自己。

(4) 加强排练。

俗话说得好，“有备无患”，对于危机，一定要事先做好准备，先“排演”一场比你要面对的局面更复杂的战斗。

如果手上有棘手活而自己又犹豫不决，不妨挑件更难的事先做。

生活挑战你的事情，你一定可以用来挑战自己。

这样，你就可以自己开辟一条成功之路。

成功的真谛是：对自己越苛刻，生活对你越宽容；对自己越宽容，生活对你越苛刻。

(5) 走向危机。

要坚信自己可以“在烈火中永生”，危机能激发我们的潜力。

无视危机，我们往往会愚蠢地创造一种追求舒适的生活，努力设计各种越来越轻松的生活方式，使自己生活得风平浪静。

(6) 迎接恐惧。

我们不是超人，一定有许多恐惧的东西，但是，世上最美妙的体验，是战胜恐惧后迎来某种安全感和获得某种利益。

哪怕克服的是小小的恐惧，也会增强你对创造自己生活的能力的信心。

如果一味想避开恐惧，恐惧就会像疯狗一样对你穷追不舍。

<<三分智商 七分情商>>

编辑推荐

《三分智商七分情商》编辑推荐：情商比智商更重要，反省自己、调整自己、激励自己、提升自己。在个人的成功中，智商只起30%的作用，其他70%靠的是社会环境、机遇，尤其是靠标准测试所没有考虑进去的那部分智力——情感智力，即情商。今天的社会，不仅是智商的竞争，更是情商的竞争。

<<三分智商 七分情商>>

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>