

<<2分钟情商游戏>>

图书基本信息

书名：<<2分钟情商游戏>>

13位ISBN编号：9787564021726

10位ISBN编号：7564021721

出版时间：2009-8

出版时间：北京理工大学出版社

作者：毕慕科

页数：392

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>

## <<2分钟情商游戏>>

### 内容概要

《2分钟情商游戏》借鉴世界最新的情商研究成果，撷取来自世界500强企业的测试题目、美国常青藤院校的心理测试问卷以及热门的公务员考试测验题，总共多达2000多道情智测试题，从情绪、性格、人际关系、职场、爱情、婚姻等多个方面全面测试我们的EQ指数，帮助我们更好地了解自己，从而有效地控制自己，更好地掌控生活。

## <<2分钟情商游戏>>

### 作者简介

毕慕科，美国UCLA心理学专业硕士，致力于情商领域研究，并对人类的心灵力量研究亦有独到见解。他擅长将各种心理测试工具同具体心理行为结合，提炼出一套简单有效、实用可行的训练方法，从而大大提高个人的EQ指数。本书是其在吸收最新情商研究成果基础上的精心之作，是一本培养情商技能、提升情商魅力的自助指南。

## <<2分钟情商游戏>>

### 书籍目录

Chapter 1 魅力情商01 什么是情商？

情商是如何“诞生”的？

情商的构成有哪些？

02 智力不是成功的唯一因素？

情商和智商有什么样的关系？

高智商VS高情商03 高情商是成功的基石？

塞里格曼的乐观测试情商在人生中的作用04 开启情商的测试？

情商对人生的指导意义测测你的EQChapter 2 走向发现之旅，解读全新的自己01 自卑给你身上打下烙印了吗？

Test 1 你是怎样定位自己的？

Test 2 是什么让你感到自卑？

Test 3 你的自卑感严重吗？

Test 4 自卑感是否影响了你的生活？

02 你可以发掘自己的自信吗？

Test 1 你是自信的人吗？

Test 2 你有足够的自信吗？

03 你是自恋的人吗？

Test 1 你自恋吗？

Test 2 你自恋程度有多高？

Test 3 你是怎样自恋的？

04 你会爱慕虚荣吗？

Test 1 你的虚荣心如何？

Test 2 你的虚荣心强度有多高？

05 猜疑心在扰乱你的生活吗？

Test 1 你是一个多疑的人吗？

Test 2 你猜疑心重吗？

06 你是不是过分敏感了？

Test 1 你是敏感的人吗？

Test 2 你会受到周围环境的影响吗？

07 你能克服恐惧吗？

Test 1 什么在让你恐惧？

Test 2 你在被恐惧困扰吗？

Chapter 3 控制自我，心情也是道选择题01 你容易感情用事吗？

Test 1 你属于哪种情绪类型？

Test 2 你是否具有健康稳定的情绪？

Test 3 你是个易冲动的人吗？

Test 4 你总是带有敌对情绪吗？

Test 5 你能控制自己的情绪吗？

02 愤怒的烈焰在吞噬你吗？

Test 1 你容易愤怒吗？

Test 2 愤怒在干扰你的决定吗？

Test 3 你是愤怒的奴仆吗？

Test 4 你知道怎样正面发泄愤怒吗？

03 你会因浮躁葬送自己的美好生活吗？

Test 1 你有浮躁心理吗？

<<2分钟情商游戏>>

Test 2 你容易紧张吗？

04 羞怯在扰乱你的生活吗？

Test 1 你是羞怯的人吗？

Test 2 你容易产生羞怯情绪吗？

Test 3 羞怯的源头在哪里？

05 焦虑的乌云在笼罩着你吗？

Test 1 你有焦虑情绪吗？

Test 2 焦虑的自我测试 Test 3 你的焦虑来自何处？

06 你在受抑郁的束缚吗？

Test 1 你是个悲观者吗？

Test 2 你有抑郁倾向吗？

Test 3 你的抑郁程度严重吗？

07 忧郁症离你还有多远？

Test 1 测测你的忧郁指数 Test 2 你的忧郁来自于何处？

08 你能够面对现实走出困境吗？

Test 1 你能顺利地逆境中走出来吗？

Test 2 你会发泄消沉情绪吗？

Test 3 关于减肥这件苦差事.....Chapter 4 打造自己独特魅力的完美人生01 是你在操控自己前进的方向吗？

Test 1 你的意志力如何？

Test 2 你有责任心吗？

Test 3 是什么在影响你成功？

02 嫉妒在毁掉你的快乐生活吗？

Test 1 嫉妒心在困扰你的生活吗？

Test 2 你的嫉妒心重吗？

Test 3 你会因嫉妒而疯狂吗？

Test 4 你的嫉妒心源自何方？

03 你处世够精明吗？

Test 1 你对流言具有免疫力吗？

Test 2 你是一个宽容的人吗？

Test 3 你是一个能够宽恕别人的人吗？

04 你能在逆境中穿梭自如吗？

Test 1 看看你的压力来自哪个方面？

Test 2 你能承受多大的压力？

Test 3 你释放压力的方式？

Test 4 你的爆发力何时释放？

05 你还能为自己制造欢乐吗？

Test 1 你有幽默感吗？

Test 2 自我幽默感测试06 你的社会适应能力如何？

Test 1 为自己的成熟度打分 Test 2 从食物看你的成熟度 Test 3 人格成熟度心理测试 Chapter 5 人际EQ，孤单的人是可耻的 Chapter 6 EQ风向标，职场成功之道 Chapter 7 爱情，本来就是一道测试题 Chapter 8 和谐家庭，婚姻测试全方位

## &lt;&lt;2分钟情商游戏&gt;&gt;

## 章节摘录

## Chapter 1 魅力情商 01 什么是情商？

情商是如何“诞生”的 情感智商即情商（emotional quotient，简写成EQ）是美国耶鲁大学心理学家彼得·塞拉维和新罕布什尔大学的约翰·梅耶在吸收认知心理学、情绪心理学以及教育学的研究成果的基础之上，于1990年首次提出的。

它指的是个人对自己情绪的把握和控制，对他人情绪的揣摩和驾驭，以及对人生的乐观程度和面临挫折的承受能力，即了解自我，管理自我，鼓励自我，识别他人情绪，处理人际关系五个主要的方面。

正如智商（IQ）被用来反映传统意义上的智力一样，情商（EQ）亦被用来衡量一个人的情感智商的高低。

如果说智商分数更多地被用来预测一个人的学业成就，那么情商分数则被认为是用于预测一个人能否取得职业成功及生活成功的更有效的指数，它更好地反映了个体的社会适应性。

与交往能力差、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，更容易得到一份称心的工作，也更容易成功。

这两位心理学家认为，高情商与高薪酬和高升迁机会有着直接关系。

后来，哈佛大学的心理学家高尔曼教授进一步指出：EQ是震撼人心的人类智能评判的新标准，它主宰人生的80%。

“情商”是一个人重要的生存能力，是一种发掘情感潜能、运用情感能力影响生活的各个层面的重要因素。

EQ反映个体的社会适应性，可以作为预测一个人能否取得职业成功或生活成功的有效指标。

有人形象地把智商称为“脑的能力”，把情商称为“心的能力”。

智商偏重于理性分析，而情商偏重于感觉。

智商包括记忆力、理解力、词汇量、推理能力等，这些能力更适合解决诸如升学考试之类的问题，换句话说，尽管高智商的人实际能力不一定更强，但考试成绩往往更好。

而情商的含义则不那么明确，彼得·塞拉维和约翰·梅耶将其定义为“控制自己和他人情绪的能力，以及对这种能力进行鉴别并指导思想行为的能力。”

他们不认为情商像智商一样可以准确测定。

的确，我们无法准确测定一个人友爱、自信、乐观、消极的程度。

但是，我们能感受到这些品质，并认识到它们对人的一生具有极为重要的影响。

情商的构成有哪些？

简单地说来，情感智商是自我管理情绪的能力。

情商和智商都只是一个抽象的概念，EQ的商数是一个度量自我管理情绪的指标。

但是EQ又与IQ不同，智商是先天的，而情商却能够在后天进行改变。

要了解怎样提高自己的情商，首先就要知道情商的构成。

1.认识自己情绪的能力 认识情绪本质是情商的，基石，这种认知感觉的能力，对自己非常重要。

但很多人并不能真正了解自己的情绪，他们的真实感受往往被自己隐藏起来或遭到扭曲。

不了解自身真实感受的人必然沦为感觉的奴隶。

人贵有自知之明，只有充分了解了自己的情绪，才能有效地驾驭它。

2.控制自己情绪的能力 情绪控制必须建立在自我认知的基础上，这方面能力包括：自我安慰、摆脱焦虑、灰暗或不安。

这方面能力较匮乏的人常需要与低落的情绪交战，掌控自如的人则能很快走出生命的低谷，重新出发。

3.自我激励的能力 无论是集中注意力、自我激励或发挥创造力，将情绪专注于一个目标是绝对必要的。

成就任何事情都要靠感情的自制力——克制冲动，延迟满足和保持高度热忱是一切成就的动力。

一般而言，能自我激励的人做任何事效率都比较高。

## &lt;&lt;2分钟情商游戏&gt;&gt;

4.认识他人情绪的能力 通常这需要具有较多同情心。同情心也是基本的人际技巧，同样建立在自我认知的基础上。有同情心的人容易从细微的信息中觉察到他人的需求，这种人特别适合从事医护、教学、销售与管理等类型工作。

5.处理人际关系的能力 处理人际关系实际上就是管理他人的情绪。人际关系的好坏不仅关系到一个人事业的成败，还在很大程度上影响其一生的幸福。善于处理人际关系的人会有更多的成功机会，应对失败的能力也会更强。

02 智力不是成功的唯一因素 情商和智商有什么样的关系 高智商一定就能成功吗？这是一直困扰科学家的问题。

有科学家认为智商高低并不能决定一切。

美国学者艾萨克·阿西莫夫博士就是这种看法的支持者，他讲述了自己亲身经历的一件趣事： 当阿西莫夫在军队服役时，他参加了军队的智商测验，他得到160分，是基地得分最高的。

按照测试标准，阿西莫夫的智商已经达到了天才的水平。

退役后，阿西莫夫又陆续参加过几次智商测验，每次都得高分。

因此阿西莫夫有充分的理由相信自己聪明过人，自然也希望别人也这样看他。

然而，遗憾的是有人并不这么看。

阿西莫夫认识一位汽车修理工，但是假如这个修理工参加智商测试，分数也许连阿西莫夫的1/5都达不到。

所以阿西莫夫总认为自己比修理工要聪明。

然而，每当汽车出毛病，阿西莫夫又不得不去找这个低智商的人来解决问题，对修理工的结论洗耳恭听，奉若神旨，而修理工每次都能让他的汽车变得完好如初。

有一次，修理工从引擎上抬起头来，笑嘻嘻地对阿西莫夫说：“艾萨克，有一个聋哑人到五金店买钉子，他把左手食指和拇指并拢放在柜台上，右手作了几次敲打的动作，店员拿了一把锤子给他，他摇摇头。

店员注意到了他左手并拢的拇指和食指，于是给他拿来了钉子，这回聋哑人满意了。

那么，艾萨克，接着来了一个想买剪刀的瞎子，你认为他该怎么表示才能买对东西呢？”

阿西莫夫自然而然地伸出食指和中指，做了几次剪的动作。

修理工哈哈大笑：“你这个笨蛋！”

他当然是用嘴说啦！”

接着，他得意地说：“我用这个问题考了很多人。”

阿西莫夫问他：“上当的人多吗？”

“不少，并且我知道你肯定会上当的。”

“为什么？”

阿西莫夫大吃一惊。

“因为你受的教育太多了，我知道你有学问，但不会太聪明。”

修理工的话尽管让阿西莫夫有点不快，但阿西莫夫不得不承认他说出了一个事实。

虽然阿西莫夫的智商比修理工要高，但是却答不上修理工的问题。

可见高智商也不意味着全知全晓。

美国心理学家曾对数百名大学生作长期跟踪研究，在大学生们步入社会后，心理学家对他们的收入、工作能力、在本行业中的地位进行了比较，发现在学校考试成绩最高的在社会上的成就并不一定最高。

并且他们对生活、人际关系、家庭、感情的满意程度也很一般。

相反，一些在学校成绩不是最好的人，却能获得更高、更大的成就，并且他们通常受到大家的欢迎。

这是为什么？”

心理学家对成功者进行研究，发现那些成功者有着共同的特点——具有很强的自我激励、情绪控制和人际交往能力，而不是人们普遍认同的高智商。

在人类的进化历程中，内在的情感一次又一次出现，直至烙印在神经系统，成为先天的、自主性的情

## &lt;&lt;2分钟情商游戏&gt;&gt;

绪反应倾向，这再次证实了情感的存在价值。

也就是说智商的高低并不能够决定成就的大小，而高情商却是成功者具有的特质。

高智商VS高情商 1960年，一位心理学家来到一个幼儿园，他选择了一个空荡荡的大厅，召集了一群四五岁的小孩，在每个人面前都放了一颗软糖，并对他们说：“小朋友们，老师要出去一会儿，希望你们不要吃面前的软糖。

如果谁能控制住自己不去吃，老师回来后会再奖励他一颗软糖。

而如果谁吃了它，就没有这个奖励了。

” 有些孩子缺乏控制能力，受不了糖的诱惑，又没有老师在身边劝阻，就把糖吃掉了。

另外一些孩子则牢牢记住了老师的话，认为自己只要坚持一会儿，就可以得到两颗糖。

于是，他们尽量克制自己。

这些孩子并非不受糖的诱惑，只是他们一直努力地转移自己的注意力，他们有的唱歌，有的蹦蹦跳跳，有的干脆离开座位到旁边玩去，坚持不看那颗软糖，减少受糖果的诱惑，一直等到老师回来。

就这样，他们得到了奖励——第二颗软糖。

研究者按孩子们两种表现对他们进行了分组，并对他们进行了长期的跟踪调查。

结果发现，这些孩子长大后，只得到一颗糖的孩子普遍没有得到两颗糖的孩子获得的成就大。

这就是著名的心理学家瓦特·米歇尔的软糖实验。

这个软糖试验告诉我们：一个人如果缺乏控制能力，无论他的智商高或者低，往往无法取得很大的成就；而那些小时候便有着很强自控能力的人，往往更容易把握自己，创造辉煌。

很多平时学习好、成绩好的孩子，长大后却平平庸庸、碌碌无为，做不出什么大的成就来。

他们经常抱怨与人难以相处，得不到上司的赏识，在生活中处处碰壁。

甚至有些人心态失衡而走上歧途。

相反，一些在平时成绩平平，被认为智商一般甚至低能儿的孩子，长大后却如鱼得水，成为独占鳌头的领导者。

甚至社会上有人说，学习上的尖子生都去做教授了；中等成绩的成了小职员，小商贩；而成绩差的却成了管理他们的上司，或者大老板。

成绩和成就出现如此巨大的反差，究其原因情感智商起了重要的作用。

高情商的人能较快地适应周围环境，抓住机遇。

更重要的是，他们善于把握和调整自己的情绪，善于发现和适应领导者的愿望和要求，善于处理自己周围的人际关系，人人都喜欢、都需要的人，又怎么会不成功呢？

情商是一个人命运中的决定性因素，真正的成功者并不是那些满腹经纶却不通世故的人，而是那些能调动自己情绪的高情商者。



## <<2分钟情商游戏>>

### 编辑推荐

情商决定命运，瞬间掌控个人情绪，快速提升个人魅力。

一个人的成功，IQ的作用只占20%，其余80%是EQ的因素，也就是如何做人的道理。

——丹尼尔·戈尔曼 哈佛大学心理学博士《纽约时报》专栏作家丹尼尔·戈尔曼——EQ是人类最重要的生存能力。

脑力劳动者、职场人士、领导者、管理层……所有想改变自己命运的人必读的情商修炼自助指南。  
美国UCLA心理学教授，资深情商培训师吕福昕鼎力推荐。

<<2分钟情商游戏>>

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>