

<<做个高情商的人>>

图书基本信息

书名：<<做个高情商的人>>

13位ISBN编号：9787800879401

10位ISBN编号：7800879402

出版时间：2006-6

出版时间：中国发展出版社

作者：陈国鹏 编

页数：257

字数：229000

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>

<<做个高情商的人>>

内容概要

智商的作用早已被人们所认识。

但在现实生活中，我们看到更多的成功者的智商并非超常，那么，他们成功的秘诀何在呢？

研究发现，是“情商”。

即一个人的自我觉察能力，情绪管理能力，自我激励能力，移情能力和人际关系能力。

这几种能力共同构建了人的情绪商数。

因此，有人说：高智商使你得到录用，而高情商使你获得成功。

情商概念的正式提出是在1990年前后，至今才十来年的时间。

它与具有将近百年历史的智商概念相比名副其实是一个小弟弟。

正是由于情商还是一个非常年轻的研究对象，人们对此的研究不多，知之也甚少，有许多方面都还在探索过程中，所以很少有形成定论的东西。

各家各派对情绪智力都提出了自己的想法，这些观点或看法是对是错要经过以后的研究结果来证实，目前还无法甄别其真伪。

国内从20世纪末起对情商的关注不断升温，这方面的出版物也日渐增多，它们从不同的侧面对情绪智力加以介绍，虽然不尽完善，但却为国人了解什么是情绪智力起到了很好的普及作用。

我们应中国发展出版社之邀编撰这本书，目的是想对情绪智力的介绍拾遗补缺，能使人们对情商有更全面的了解。

本书分四个部分，第一部分主要介绍情绪智力的一般情况，它的由来和发展，各派理论，其生理机制和与智商的关系等。

第二部分介绍情绪智力的发展与培养，论述了情绪智力是不断发展完善的，各个年龄阶段都有各自的特点，其后天培养的潜力很大。

这一部分主要介绍了如何进行情绪智力的培养。

第三部分主要介绍如何对情绪智力进行测量。

介绍了两大类的测量方法，一类是科学的测量，这是由专业人士来实施的一种了解情绪智力的方法，另一类是趣味性的测量，这可以由人们自己来测量，当然一种方法的准确性相对较低，但其操作比较简便，所以人们喜闻乐见。

本书中介绍的测量主要是这一类，人们可以通过测量来大致地了解自己的情商。

第四部分主要介绍几种情绪障碍，其特点以及如何加以矫治。

此书是集体劳动的结晶，第一篇由陈国鹏撰写，第二篇由章娅撰写，第三篇由周圆撰写，第四篇由李爽撰写。

全书由陈国鹏总校。

我们在撰写此书时参阅了很多同行的专著及论文，并引用了一些测验。

对此虽然书中不能一一列举，但感激之情始终铭刻在心。

前言做个高情商的人 由于我们才疏学浅，对情绪智力的介绍难免挂一漏万，所以还敬请专家和读者不吝赐教。

<<做个高情商的人>>

书籍目录

第一篇 成功靠情商 一、情商是什么 1.情绪 2.情绪智力 3.情绪智力的内涵 4.情绪智力与非智力因素的关系 二、情商与智商 1.智商 2.情商和智商 三、情商与大脑 四、情商的测量 五、情商的可培养性 第二篇 情绪智力的发展与培养 一、情商的发展 1.幼儿期(0~5岁) 2.儿童期(6~11岁) 3.青春期(12~18岁) 4.青年期(19~30岁) 5.成人期(31岁以后) 二、情商的培养 1.认识你自己——从对他人的他控逐渐到自控 来自身体的无声讯息 适当的情感表达 与自己的情绪共处 如何培养情绪的稳定性 2.管理自我——做自己的主人 播种习惯,收获素质 爱自己,接纳自己 自制力:对自己管得住,放得开 必须对自己的行为负责 3.激励自我——我真的很棒 自信,并创造高峰体验 让自己有一颗快乐之心 为自己喝彩 4.识别他人的情绪及人际关系——与人相处的情商 我知道你很难过 与人相处的方法 小测试:测测你的人缘 成功从学会合作开始 5.情商培养——从襁褓中开始 游戏的妙用 依恋与情商 亲子关系与情商 第三篇 情绪智能测量 第四篇 影响情绪智力发展的障碍及其治疗

<<做个高情商的人>>

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>