

图书基本信息

书名：<<情商决定命运(影响个人成功和幸福的最关键因素)>>

13位ISBN编号：9787801106650

10位ISBN编号：7801106652

出版时间：2005-7-1

出版时间：中国民航出版社

作者：彭书淮

页数：241

字数：254000

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

1983年，哈佛大学心理学家霍华德·加德纳在《精神状态》一书中提出：人有“多元智慧”，这被视为情商学说的启蒙。

1991年，耶鲁大学心理学家彼得·塞拉维和新罕布什尔大学的琼·梅耶教授首次提出“情感智商”的概念。

1995年，《纽约时报》专栏作家丹尼尔·戈尔曼出版《情感智商》一书，将情商理论推向高潮。

从此，情商（EQ）在美国掀起轩然大波，并迅速风靡世界。

情商的发现，让更多的人看到了成功的希望，他们的命运从此改变。

传统的观点认为，决定人生命运的主要因素是智商，可是事实上我们发现智商高的人并不一定能获得成功，也不一定能拥有好的命运。

而那些智商高达160的人总在为智商只有100的人打工，原因何在？

阅读本书，它可以告诉你答案。

书籍目录

第一章 揭开情商的面纱 情商是决定命运的能力 情感与情绪 情商是一种艺术 高情商是成功的基石 第二章 认识自我 主动地自我认知 建立客观的自我心像 解救自我的神秘方式 在聆听中认识自我 撇开纷扰, 旁观自我 走出自我攻击的怪圈 接受真实的自我 第三章 激励自我 自我激励是人生的推动力 相信自己是胜利者——构造自信 乐观的心态最重要 自我超越 做肯定的自我暗示 做自己的主人 扫除负面情绪第四章 寻找更完善的自我 成事操之在我 超越逆境 避免情绪化 学会弯曲的艺术 学会制怒 让心灵放轻松 学会情绪转向 让习惯为自我服务第五章 了解他人的情绪 倾听者的魅力 看清别人隐藏的内心 洞悉非语言的表达 角色转换与情绪表现 思考成熟再下结论 观察行为的背后 移情的妙用第六章 情商的影响力 宽容是一种无声的力量 赢得欢迎的秘密武器 笑看得失, 心境平和 热忱点燃希望 真正的给予 微笑的魅力 情绪感染力第七章 做一个情商高手

章节摘录

20世纪70年代中期,美国某保险公司曾雇佣了5000名推销员,并对他们进行了职业培训,每名推销员的培训费用高达3万美元。

谁知雇佣后第一年就有一半人辞职,4年后这批人只剩下不到1/5。

原因是,在推销保险的过程中,推销员要一次又一次地面对被拒之门外的窘境,许多人在遭受多次拒绝后,便失去了继续从事这项工作的耐心和勇气。

那些善于将每一次拒绝都当作挑战而不是挫折的人,是否更有可能成为成功的推销员呢?该公司向宾夕法尼亚大学心理学教授马丁·塞里格曼讨教,希望他能为公司的招聘工作提供帮助。

塞里格曼教授以提出“成功中乐观情绪的重要性”理论而闻名,他认为,当乐观主义者失败时,他们会将失败归结于某些他们可以改变的事情,而不是某些固定的、他们无法克服的困难,因此,他们会努力去改变现状,争取成功。

在接受该保险公司的邀请之后,塞里格曼对1.5万名新员工进行了两次测试,一次是该公司常规的以智商测验为主的甄别测试,另一次是塞里格曼自己设计的,用于测试被测者乐观程度的测试。之后,塞里格曼对这些新员工进行了跟踪研究。

在这些新员工当中,有一组人没有通过甄别测试,但在乐观测试中,他们却取得“超级乐观主义者”的成绩。

跟踪研究的结果表明,这一组人在所有人中工作任务完成得最好。

第一年,他们的推销业绩比“一般悲观主义者”高出21%,第二年高出57%。

从此,通过塞里格曼的“乐观测试”便成了该公司录用推销员的一道必不可少的程序。

塞里格曼的“乐观测试”实际上就是情商测验的一个雏形,它在保险公司中取得的成功在一定程度上直接证明与情绪有关的个人素质,在预测一类人能否成功中起着重要作用,也为“情感智商”这一概念和理论的诞生提供了实践上的有力支持。

在这些实验的基础上,美国耶鲁大学心理学家彼得·塞拉维和新罕布尔大学的约翰·梅耶与1990年首次提出了情感智商这一概念,情感智商(简称情商)指的是把握自己和他人的感觉和情绪,并对这些信息加以区分利用,来引导一个人的思维和行动能力。

情商的作用不是单独体现的,情商的高低决定一个人其他能力(包括智力)能否在原有的基础上发挥到极致,从而决定一个人能有多大的成就。

媒体关注与评论

你能调动情绪，就能调动一切。

——美国总统布什 情商比智商在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。

——柯云路《情商启蒙》 仅有IQ是不够的，我们应用EQ来教育下一代，帮助他们发挥与生俱来的潜能。

——《情感智商》作者丹尼尔·戈尔曼 情商意味着：有足够的勇气面对可以克服的挑战、有足够的度量接受不可克服的挑战、有足够的智慧来分辨两者的不同。

——微软全球副总裁李开复

编辑推荐

人生决胜的关键，快乐幸福的准则。

你能调动情绪，就能调动一切。

——美国总统 布什 情商比智商在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。

——柯云路《情商启蒙》 仅有IQ是不够的，我们应用EQ来教育下一代，帮助他们发挥与生俱来的潜能。

——《情感智商》作者丹尼尔·戈尔曼 情商意味着：有足够的勇气面对可以克服的挑战、有足够的度量接受不可克服的挑战、有足够的智慧来分辨两者的不同。

——微软全球副总裁李开复 影响个人成功和幸福的最关键因素。

哈佛大学心理学专家戈尔曼教授认为：情商是震撼人心的人类智能证券的新标准，它主宰人生的80%，而智商至多决定人生的20%，情商才真正与一个的未来成就及幸福密切相关。

情商的主要内容：认识 and 了解自身的情绪，控制和管理自身的情绪，自我激励，认识他人的情绪，建立良好的人际关系。

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>