

<<情商主宰人生>>

图书基本信息

书名：<<情商主宰人生>>

13位ISBN编号：9787802130661

10位ISBN编号：7802130662

出版时间：2005-11

出版时间：海潮出版社

作者：李佳东

页数：229

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>

<<情商主宰人生>>

内容概要

《情商主宰人生（珍藏本）》不仅向读者介绍了情商的知识，还囊括了相关的情商测试。希望读者通过阅读此书，能够打破传统观念的束缚，掌握情商简单可行的训练方法，从而挖掘自身潜力，不断提升自己的情商指数，最终获得事业和人生的成功！

<<情商主宰人生>>

书籍目录

第一章 情商的影响力 / 1 第1节 超越智商 情商对人的影响力超过80% / 2 情商更重要 / 2 情商与智商 / 4 智商无大用 / 7 情商超越智商 / 10 测试：你能成功吗？ / 13 第2节 情绪 源于人的内心的力量 / 15 情绪的力量 / 15 情绪与人的身体 / 19 情绪的特点 / 21 测试：你的情绪是否健康 / 25 情商提高：学会调节自己的情绪 / 28

第二章 自我察觉能力 / 31 第1节 自觉是情商的基础 解读自己的情绪，认识到情绪的影响 / 32 天堂与地狱在一念之间 / 32 情绪不能承受之轻 / 33 测试：你是否是个感情用事的人 / 35 情商提高：学会自省 / 37 第2节 精确的自我评估 了解自己的资源、能力与局限 / 41 避免当局者迷 / 41 人的价值在自己身上 / 43 发现你独特的价值 / 46 测试：你的性格类型适合选择何种职业 / 48 情商提高：建设核心竞争力 / 52 与众不同才能争创一流 / 54 第3节 构筑自信 深信自己的价值和能力，自我肯定 / 56 自卑是无所不在的 / 56 自信是成功的垫脚石 / 58 情绪影响自信心 / 61 测试：你是个自信的人吗？ / 65 情商提高：善用皮格马利翁效应 / 68 自信者不依赖别人 / 70

第三章 自我管理能力 / 73 第1节 情绪自制力是情商的主体 能够克制冲动和矛盾的情绪 / 74 冲动的情绪伤害自身 / 74 别跟自己过不去 / 76 忍得小气，可成大事 / 77 控制情绪要战胜身体的本能 / 79 测试：测测你的自制力 / 82 情商提高：舒缓情绪 / 84 用理智战胜感情 / 86 第2节 坦承 展现出诚实及正直；值得信赖 / 89 以德报怨 / 89 助人者，人必助之 / 91 贪婪与虚伪会毁灭一切 / 93 心底无私天地宽 / 95 测试：你是否值得信赖 / 97 第3节 适应力 弹性强，可以适应变动的环境或克服障碍 / 100 人不能做环境的奴隶 / 100 强者需智勇双全 / 101 心平气和方得久长 / 104 道家的智慧 / 106 测试：你的心理适应性强吗？ / 109 情商提高：学会弯曲的艺术 / 112 可以悲观，但不能悲哀 / 115

第四章 自我激励能力 / 117 第1节 成就动机 具备提升能力的强烈动机，追求卓越的表现 / 118 进取的心永不停息 / 118 热忱是进取者的情绪 / 120 测试：你了解自己的抱负水平吗？ / 123 情商提高：进取者要敢于冒险 / 126 只要你想，你就可以做到 / 129 第2节 冲劲 随时准备采取行动，抓住机会 / 130 一个机会可以决定人的一生 / 131 机遇与挑战并存 / 133 机会就在墙后面 / 136 测试：你是个实干家还是梦想家 / 138 情商提高：机不可失，时不再来 / 139 有“舍”才有“得” / 142

第五章 社交察觉 / 145 第1节 同理心 感受到其它人的情绪，了解别人的观点 / 146 沟通中的同理心 / 146 感受同理心 / 148 如何形成同理心 / 151 缺乏同理心会产生什么后果 / 154 同理心运用 / 156 测试：你有与他人共鸣的能力吗？ / 159 情商提高：用同理心去聆听 / 165 学会换位思考 / 169 第2节 团体意识 解读团体中的趋势、决策网络及政治运作 / 172 合唱队中的乌鸦 / 172 晓得失，知进退 / 175 坚持原则 / 177 测试：你的自主性如何 / 178 情商提高：学做团队人 / 180

第六章 人际关系管理 / 183 第1节 影响力 能说服他人接受自己的想法 / 184 说服艺术的典范：触龙言说赵太后 / 184 润物细无声 / 186 情绪的感染力是影响力的基础 / 188 测试：你有影响力吗？ / 191 情商提高：如何感动别人 / 196 第2节 引发改变 创造力，能激发新的做法 / 198 一切的成就与财富都源于创意 / 198 穷则变，变则通 / 202 测试：自测创造能力 / 204 情商提高：培育你的创造能力 / 209 第3节 冲突管理 减少意见相左，协调出共识之能力 / 211 一笑泯恩仇 / 211 测试：你处理冲突的水平如何 / 213 情商提高：如何运用幽默 / 216 第4节 建立联系 培养及维持人脉 / 218 社会关系是资源，也是财富 / 218 社会关系需要维护 / 221 测试：你善于编织社会关系网吗 / 224 情商提高：不要把自己孤立起来 / 227

<<情商主宰人生>>

章节摘录

书摘智商测验虽然广为大众接受，事实上很难正确无误地预测个人未来的成就，这是心理学上尽人皆知的秘密。

就大多数人做一整体观察，智商的确有一定的意义：很多智商低的人都从事劳力工作，高智商者的薪水通常较高。

但并不是毫无例外，甚至可能是“例外”多于一般情形。

人生的成就至多只有20%归诸智商，80%则受其他因素影响。

心理学家霍华·嘉纳(Howard Gardner)说过：“一个人最后在社会上占据什么位置，绝大部分取决于非智商因素，诸如社会阶层、运气等等。

”情商更重要 现代社会，情商越来越受到人们的重视。

2005年，北京航空航天大学专门招收尖子生的“特区班”——高等工程学院除了要对被录取的优秀学生进行单科考试外，还要通过答题形式测试进入该班尖子生的情商。

副校长郑志明教授介绍，学校将会测试学生是否有发展的潜力、高素质的人才是否有团结协作的能力。

如果高考分数很高，但发展潜力不足，没有合作意识，有可能会被尖子班淘汰。

在上海，为了提高孩子的情商，家长不惜花两三元让孩子上训练班，家长这样做的原因大多出于以下几方面：孩子太内向、孩子缺乏自律、孩子与老师、同学的关系处不好等。

而情商训练的主要内容是，提升自信、提高表达能力、培养活泼开朗的性格、培养领导能力等。

大多数家长对于训练效果持肯定态度，讲述了孩子经过情商训练后处世能力的转变：一位母亲有一次吵醒了睡梦中的孩子，孩子对母亲发了脾气，母亲生气地上班去了，不一会儿，却收到一条手机短信：“妈妈，刚才对你不礼貌是我不好，但在睡梦中被人吵醒的滋味是很难受的，上班需要好心情，祝你开心。

”一位父亲在客人面前讲述自己孩子的缺点，客人走后，孩子轻声对父亲说：“爸爸，以后请你不要当着客人的面这么说，如果你这么做的话，我会很难过的。

”还有一个阿姨在打电话时，不停地说着某个人的坏话，旁边的小外甥听在心里却没有说话，在他们出去理发时，外甥认真地告诉她：“阿姨，你刚才那样背后说别人坏话，其实是不好的，是对别人的不尊重。

”可以预见，这些孩子通过情商培训，会有多么美好的人生前景1 2005年举行的第十届全国“华罗庚金杯”少年数学邀请赛上，几个带队的教练都表示：要想在这样的比赛中胜出，仅仅数学好还不行，还要语文好；只有智商高也不行，还得智商、情商兼备。

连数学这样几乎可以靠之打天下的科目都离不开情商的辅助了。

可见在整个社会领域内，情商的作用已经大大超过了智商。

美国前总统比尔·克林顿小时候智商很高，小学的时候就一直品学兼优，但是他并没有注意培养自己的情商。

有一次学校把成绩单拿回来了，克林顿各项成绩都是A，也就是优秀，但是有一项成绩不是A，是D，哪一科呢？行为。

为什么行为是D，老师是这样解释的：每次老师提问，比尔都会抢着回答，他智商高嘛，但是这样抢着回答，没给其他同学机会。

给他打D这个分，就是提醒他一下，今后要注意要他改进。

“给别人机会”，这已经超出了智商的范畴，只有情商高的人才懂得。

克林顿吸取了教训，当总统后，他提出了给一个人最高的奖赏是给一把钥匙，一把什么钥匙？开启未来成功大门的钥匙。

这个钥匙是什么呢？奖学金。

这就是给别人一个机会。

美国人克林顿是高情商和高智商的结合，不仅是聪明，而且是非常聪明。

情绪控制的能力，也就是情商，包括如何激励自己愈挫愈勇；如何克制冲动延迟满足；如何调适情

<<情商主宰人生>>

绪，避免因过度沮丧影响思考能力；如何设身处地为人着想，对未来永远怀抱希望。

情商是很新的观念，不像智商已有近百年的历史，研究对象涵盖数百万人。

目前我们还无法确切解释每个人的际遇如何受情商的影响，但就现有的资料来看，情商的确很重要，甚至比智商更重要。

有人说经验与教育对提高智商效果有限，然而在用心的教导下，情商确实可通过学习加以改善。

在西欧，情绪和智能的“分家”有其很深的根源，可以一直追溯到古代。

今天，时机已经成熟了，我们可以为情绪重新定位。

举例来说，在心理学上经常谈论到“情绪的转变”。

尤其是社会及健康心理学家们，早已肯定一向被漠视的“感觉”。

他们认为，“感觉”对人类的经历及行为有一定的影响力。

其中，较新的看法认为，分析力及理性的智能对生活的成就而言，只不过是排名第五位的影响因素罢了。

而这种假设也不会再被当作毫无根据的神话。

在现代社会学方面，所有伟大的成就——不管是牛顿的或是爱因斯坦的、黑森堡(Heisenberg)的还是派拉克(Planck)的——不能纯粹仅视为是伟大思想的成果，因为缺乏具有动力的情绪及“富有预感”的感觉或直觉，是绝对无法造就这一切的。

在生活的每一个层面都适用“感觉”的复兴，此自有其实用的理由及根据。

人际关系日趋复杂的现代及未来社会中，谁要是能了解，行为不仅由脑袋里的知识性智能，而且也由其中的情绪智能作为导向，那么，不管是在工作上、事业领域抑或在私人的人际关系中，谁便拥有了额外的优势。

事实上，如果没有情绪的力量来承担及塑造，思想是无法由历史也无法由个人发展出来的。

P2-4

<<情商主宰人生>>

媒体关注与评论

书评聪明的另一种说法，但它不是那种学术上的聪明，而是你的生活能力——如何为人处世、如何控制自己、控制情绪、如何跟别人相处、是否关心别人以及能否很好的激励自己。

——《情商》作者 丹尼尔·戈尔曼 美国总统比尔·克林顿是典型的情商奇才，微软总裁比尔·盖茨是典型的智商天才。

——陈光军 美国一个著名的公司研究调查了188家公司，测试了每个公司高级主管的智商和情商，研究发现，情商的影响力是智商的9倍。

这说明，智商略逊他人的人如果拥有更高的情商指数，也一样可以获得成功。

——微软前任全球副总裁 李开复 在国际化与信息科技化的双重压力下，企业界情感层面产生了改变。

严谨的管理结构已经逐渐瓦解，利用情商进行管理是企业的未来。

——哈佛商学院 夏沙那·鲁伯夫

<<情商主宰人生>>

编辑推荐

情商是情绪智商的简称，是指情绪智慧的高低。

过去大家对智商比较熟悉，那是指一个人的智力高低，可以通过智商测验来作出评定。

通常认为智商高低与一个人的发展成就是密切相关的。

然而现今这种观点被认为是片面的。

国外最新的研究发现，人生事业成功与否主要取决于情商，而不是智商。

情商主宰人生可有80%的作用，智商对人生仅有20%影响力。

这也就是智商高的人为什么事业无成，而智力平庸的人却表现非凡的主要原因。

<<情商主宰人生>>

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>