

<<哈佛最神奇的8堂情商课>>

图书基本信息

书名：<<哈佛最神奇的8堂情商课>>

13位ISBN编号：9787802509580

10位ISBN编号：7802509580

出版时间：2012-8

出版时间：中国言实出版社

作者：苏山

页数：260

字数：240000

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>

## <<哈佛最神奇的8堂情商课>>

### 前言

哈佛大学——这个令世人瞩目的象牙塔，至今已有着370年建校历史。

它比美国作为独立国家的建立还要早上一个半世纪！

如此悠久的历史积淀，它到底向世人们宣告着什么？

翻开哈佛的历史，人们会惊奇地发现：有8位美国总统先后从哈佛大学走出；有40位诺贝尔奖获得者和32位普利策奖获得者诞生在这个校园；微软、IBM等数十个商业奇迹的缔造者无一不出自哈佛。

三百多年来，一张哈佛的文凭，几乎就是地位、金钱、成功的保证。

哈佛大学何以能培养出如此众多、如此优秀的政界领袖、商业巨子呢？

难道这些人天生就是天才、有着上帝赐予的特异功能吗？

当然不是。

一个人成功与否。

最重要的决定因素是什么？

或许，很多人会回答：智商、受教育程度、家庭背景等等。

然而，哈佛大学教授、著名心理学家丹尼尔·戈尔曼在其风靡世界的《情商》一书中提出，成功=20%的智商+80%的情商。

由此来看，在促使一个人成功的要素中，智商作用只占了20%，而情商作用却占了80%。

如果说成绩由智商决定，那么综合素质主要取决于一个人的情商。

只有提高情商，才能很好地发挥组织的协调能力，才能培养领导能力和团队精神，也才能成为政治和经济方面的领袖。

情商才是人生成就的真正主宰。

情商如此之重要。

那么到底情商是什么？

情商又称情绪智力，英文简称EQ，是指人们认识、控制和调节自身情感的能力，它决定了一个人其他心智能力的表现。

哈佛心理学家认为，情商包括以下几个方面的内容：一是认识自身的情绪，只有认识自己，才能成为自己生活的主宰。

二是能妥善管理自己的情绪，即能调控自己。

三是自我激励，它能够使人走出生命中的低潮，重新出发。

四是认知他人的情绪，这是与他人正常交往，实现顺利沟通的基础。

五是人际关系的管理，即领导和管理能力。

也许有人会说：“没有办法，我天生情商低。

”如果你有此想法的话，就大错特错了。

在美国等发达国家的教育体系里，情商教育已经登堂入室，成为几乎所有学校的必修课程。

情商是一种能力，情商是一种创造，情商又是一种技巧。

既然是技巧就有规律可循，就能掌握，就能熟能生巧。

只要我们多点勇气，多点机智，多点磨练，多点感情投资，我们也会像“情商高手”一样，营造一个有利于自己生存的宽松环境，建立一个属于自己的交际圈，创造一个更好发挥自己才能的空间。

本书以哈佛大学在情商方面的成功教学案例为基础，深入浅出地阐述了情商的相关理论，提出了很多可以帮助读者提高情商的具体措施，让读者在轻松的阅读中，犹如徜徉在哈佛大学的文化殿堂，切身感受到情商带给自己的深刻体悟与巨大能量，从而更好地驾驭自己的情感，把握自己的命运，成就美好的未来。

## <<哈佛最神奇的8堂情商课>>

### 内容概要

《哈佛最神奇的8堂情商课》以哈佛大学在情商方面的成功教学案例为基础，《哈佛最神奇的8堂情商课》深入浅出地阐述了情商的相关理论，提出了很多可以帮助读者提高情商的具体措施，让读者在轻松的阅读中，犹如徜徉在哈佛大学的文化殿堂，切身感受到情商带给自己的深刻体悟与巨大能量，从而更好地驾驭自己的情感，把握自己的命运，成就美好的未来。

## <<哈佛最神奇的8堂情商课>>

### 书籍目录

#### 第一课 发现情商

什么是情商

情商溯源

情商与智商是什么关系

为什么情商如此重要

如何才能提高情商

情商助你走向成功

#### 第二课 把握人生的前提——认识自己

一念天堂，一念地狱

敢问自己“WHWW”

一定要有自知之明

自信的强大力量

学点自我心像理论

学会自省

#### 第三课 成就人生的关键——控制情绪

不要做情绪的奴隶

认识情绪周期

控制情绪的秘诀

情绪也会传染

警惕影响你心理的十种坏情绪

培养改变你心情的六种好情绪

#### 第四课 创造高度的可能——激发潜能

每个人都拥有潜能的宝藏

如何激发自己的潜能

最珍贵的是梦想

接受挑战，超越自己

让坚持成为一种习惯

相信直觉的价值

#### 第五课 掌握沟通的技巧——了解他人

什么是换位思考

会听比会说更重要

你懂得身体语言吗

提问是一种艺术

学会察言观色

#### 第六课 影响他人的能力——社会交往

尊重是沟通的前提

宽容是一种能力

人人都喜欢赞美

幽默是人际关系的润滑剂

一定要学会说“不”

好人缘是怎样得来的？

#### 第七课 提高情商——建设美好家庭

如何保持健康的夫妻关系？

<<哈佛最神奇的8堂情商课>>

与孩子相处的技巧

怎样融入“大家庭”

第八课 发展情商——拓展职业生涯

做个好下属

做个好领导

做个好同事

.....

## <<哈佛最神奇的8堂情商课>>

### 章节摘录

版权页：1989年，世界卫生组织（WHO）给出了健康的定义：健康不仅是指没有疾病，健康包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面。

很多人都有过这样的疑问：为什么有的人看起来明显非常聪明，但生活和事业却不尽人意；而有的人看起来智力平平，却生活得很幸福，有着成功的事业？

因此，在“情商”的概念提出之前，许多研究人员就已经在观察非智力因素对人的生活、事业的影响。

因为他们发现，许多成功者并没有特别高的智力水平，而许多从幼年就表现出超群的智力的“天才”，当他们长大后往往却“泯然众人矣”。

对于这种现象，人们往往归结于他们的性格和行为的影响，但是一个偶然的发现，却让人们认识到，是“情商”在影响着我们的生活状态。

科学家发现，大脑控制情绪的部分（边缘系统）受损的人，可以很清晰和符合逻辑地推理和思维，但所做出的决定都非常低级。

因此他们断定，当大脑的思维部分与情感部分相分离时，大脑不能正常工作。

人类在做出正常举动时，是综合运用了大脑的两个部分，即情感部分和逻辑部分。

一个高情商的人是会综合利用大脑中的各个部位的，并在大多数情况下运用其大脑皮层部分。

菲尼亚斯的故事充分证实了这个推论。

在公司里，菲尼亚斯·盖奇是一个大家公认的最有效率和最有能力的工头。

“一个敏捷、机智的商人”。

他非常喜爱他的团队，总是充满高涨的工作热情。

与同事相处既有原则又富有人情味。

他从来不像有些人那样去本地酒吧饮酒作乐，与家人和朋友相处融洽。

一个寒冷而潮湿的早晨，菲尼亚斯率领着同事们正在修建横穿佛蒙特州的伯灵顿铁路。

在这里，他们已经工作了18个月，取得了很大的进步。

现在，他们正在征服一段由岩石形成的难以逾越的地形。

像往常一样，菲尼亚斯和他的同事们沿着高低不平的地形来回穿梭进行爆破作业。

经验丰富的菲尼亚斯用一根惯用的铁棒来捣紧炮泥堵塞炮眼。

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——当用铁棒堵塞炮眼的时候，沙层可以保护火药不会太早爆炸。

这时，他看到坑中的伙伴打翻了一块大石头。

他的助手被嘈杂声转移了注意力，忘记了往炮眼中填充沙子。

菲尼亚斯的铁棒与炮眼洞壁的岩石发生摩擦，产生的火花点燃了底部缺乏保护的火药，意外发生了。

爆炸的冲击力把菲尼亚斯的铁棒像火箭一样发射出来，从他的左眼下方戳入了他的面部，又从他的头顶穿了出来，冲掉了他整个前面部分的脑髓。

值得庆幸的是，这次事故并没有夺去菲尼亚斯的生命，经过哈洛医生的精心治疗，伤口愈合了。

除了左眼留有伤疤和视力受影响之外，菲尼亚斯康复得很好。

但是，当菲尼亚斯回到公司后，他的同事们意识到现在的菲尼亚斯与他们过去认识的菲尼亚斯不一样了。

他的性情和以前完全不同了。

他经常像一个水手一样咒骂，还随心所欲地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。

最后，原先称赞他是最能干工头的承包人不得不解除了他的工作合同。

## <<哈佛最神奇的8堂情商课>>

### 编辑推荐

《哈佛最神奇的8堂情商课》介绍：情商是一种能力，情商是一种创造，情商又是一种技巧。既然是技巧就有规律可循，就能掌握，就能熟能生巧。

只要我们多点勇气，多点机智，多点磨练，多点感情投资，我们也会像“情商高手”一样，营造一个有利于自己生存的宽松环境，建立一个属于自己的交际圈，创造一个更好发挥自己才能的空间。

<<哈佛最神奇的8堂情商课>>

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>