

<<给男生女生的11条超基本情商>>

图书基本信息

书名：<<给男生女生的11条超基本情商>>

13位ISBN编号：9787807530428

10位ISBN编号：7807530421

出版时间：2007-9

出版时间：哈尔滨

作者：端木寒

页数：143

字数：178000

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>

<<给男生女生的11条超基本情商>>

内容概要

情商，是测定和描述人的“情绪情感”的一种指标，说明一个人管理自我情绪的能力。它具体包括情绪的自控能力、人际关系的处理能力、挫折的承受力、自我了解的程度，以及对他人的理解与宽容。

心理学家认为，情商是影响个人健康、情感、人生成功及人际关系的重要因素，可以让智商发挥更大的效应，所以情商比智商更重要，它主宰人生的80%，而智商至多决定人生的20%。

本书就是为了让你更加了解自己，认识自己，提高自己的情感智商而编写的。它能够告诉你在生活中面临愤怒、恐惧、挫折时，如何控制和管理自己的情绪；认知他人的情绪，理解并给予对方宽容、善意及关怀，维系良好的人际关系，为不久将来的成功打下一个稳固的基础。

<<给男生女生的11条超基本情商>>

书籍目录

从一个简单的测试开始第1条超基本EQ 我是谁 我是谁 我不见了 我在哪里 寻找“我是谁” 自我意识 “我是谁”的游戏 认识自我意识 怎样认识自己 撕掉标签 过度的自我中心意识 自我审视第2条超基本EQ 说出你的感受 我怎么 情绪知多少 情绪小测试 我的情绪日记表 说出你的感受 小游戏——沟通表达技巧练习 表达秘诀第3条超基本EQ 同理心 你了解他人吗 留意观察最基本 如何通过观察了解他人 沟通、交流是关键 要消除“内应力” 了解他人的心最重要 将心比心很必要 将心比心小训练第4条超基本EQ 乐观 乐观 乐观是什么 乐观，生命之基础 EQ测试——你是个乐观的人吗 蜗牛和黄鹌鸟 强迫自己快乐 保持积极的心态 豁达，乐观的法宝 永葆一颗感恩的心 学会计划和预想 要敢于梦想第5条超基本EQ 自信 问题小诊断 自信VS自卑 想做的和应该做的 确立目标，给自信一个起点 认清自卑，重塑自信 相信自己，我可以 肯定自我的价值 改变思想，改变生活 树立自信心的方法 学习谦卑第6条超基本EQ 再见吧，忧虑 看看下面的12种情绪 忧虑解析 失望与忧虑 疾病与忧虑 父母与忧虑 自己与忧虑 麻烦未必是坏事 喏，什么也没有发生 分离，处理忧虑最直接的方法 不要独自承受忧虑，最好把它给忘记 学会自爱第7条超基本EQ 恐惧，你怎么摆脱 恐惧透视 交往恐惧症 校园恐惧症 考试恐惧症 恐惧中的枪声 恐惧——我们能摆脱吗 脱离恐惧的方法一：想象 脱离恐惧的方法二：主动体验第8条超基本EQ 愤怒，我们要学会克制 愤怒是自找的 “我控制不了愤怒” 愤怒后会留下伤口 转移愤怒，释放愤怒 学会引导愤怒 及时扼杀愤怒 克制愤怒的小方法 今天我要学会控制情绪第9条超基本EQ 勇敢面对挫折 挫折 为什么我们更容易感到挫折 正确对待学习中的挫折 挫折不算什么 每个挫折都有它的意义 十二星座应对挫折、失落的方式 因为挫折我才美丽 像水一样流淌 勇敢地面对挫折 全力以赴 允许你自己悲伤 给挫折一个微笑第10条超基本EQ 快乐是自找的 最倒霉的人 快乐是我们自己选择的 盲人的快乐 老人的快乐 我们的快乐呢 快乐的法则 随手关上身后的门 快乐的钥匙 感到快乐就大声说出来第11条超基本EQ 你好，朋友 你准备好了吗 自我定位 和睦相处 学会用心倾听 懂得寻求帮助 知恩图报 宽恕你的朋友 遵守诺言 保持距离

<<给男生女生的11条超基本情商>>

章节摘录

插图：

<<给男生女生的11条超基本情商>>

编辑推荐

《给男生女生的11条超基本情商》：人类智能最新的研究表明，最精确、最惊人的成就评定标准是EQ情商，EQ在成功的因素中往往占有80%的分量。

了解自己，认识“我是谁”，控制情绪，远离忧伤，找回快乐，结交朋友……这就是给男生女生们的超基本情商。

11条超基本EQ，帮助你了解自己，把握、控制和调节自己的情感智商；认知他人，学会聆听，创造和谐，离成功更近。

<<给男生女生的11条超基本情商>>

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>