

《富爸爸情商课》

图书基本信息

书名：《富爸爸情商课》

13位ISBN编号：9787564042998

10位ISBN编号：7564042990

出版时间：2011-5

出版社：北京理工大学

作者：赵飞

页数：239

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《富爸爸情商课》

内容概要

《富爸爸情商课》

书籍目录

前言引言第一课 了解情商——无处不在的情商 1.情商的内涵，你知道多少？ 2.情商是有差异的 3.葛朗台的情商不高 4.情商是管理情绪的艺术 5.成功的源泉不都是智商 6.成功，始于EQ 7.卓越人生离不开情商

第二课 发现情商——情商改变你的一生 1.命运在手 2.做人先知己 3.做好情绪的主人 4.心态决定命运 5.做思想的主人 6.借口少一点 7.多一份理解

第三课 了解自己——掌握自己的生命 1.对着镜子认识自己了吗？ 2.今天，你反省了吗？ 3.不了解自己的人，很难不迷茫 4.拐角哲学 5.有些反省于事无补 6.有些东西再好也要放弃 7.你的潜能被挖掘了吗？

第四课 管理自我——成大事者皆自律 1.是自己开的枪吗？ 2.先解决问题，再问责也不迟 3.“情绪香蕉”真的不好吃 4.不要抗拒事实 5.还为那么点事抓狂吗？ 6.小心“糖衣炮弹”的侵袭 7.今天我要学会控制情绪

第五课 驾驭情绪——别让愤怒毁了你 1.愤怒是魔鬼 2.不要再伤人害己 3.愤怒是可以调节的 4.教你掌控怒气 5.要这样发泄 6.你被“和谐”了吗？ 7.与自己对话是必要的

第六课 激励自我——从平凡走向卓越 1.点燃令冷水沸腾的火焰， 2.真的是被拒绝了吗？ 3.世上没有解决不了的问题 4.扭转乾坤的秘密 5.激励才能进取 6.目标让你的人生走得更远 7.角色都是安排好了的

第七课 洞察人心——第一时间了解他人 1.先了解才能达到目的 2.破译表情密码 3.情绪是有规律可循的 4.在声音中洞察情绪 5.突破表情背后的真正情绪 6.别听不懂“弦外之音”

第八课 人际关系——圆通的人脉圈子 1.热情让你拥有好人缘 2.才人守拙为智者 3.青蛙变成王子需要一个过程 4.人背信则名不达 5.分享永远不吃亏 6.宽容魔笛叫醒暗中人

第九课 团队情商——在合作中共赢奋进 1.自古独木难成林 2.“罗宾汉”已经过时了 3.合作是一种自信的表现 4.在合作中取长补短 5.领导者的情商影响团队 6.让员工带着“情绪”工作

第十课 自信人生——天生我材必有用 1.一切皆有可能 2.请相信你的潜力 3.自信的人生必定辉煌 4.负责也是一种自信 5.不要在坏情绪中失去信心 6.信心有时需要自我暗示

第十一课 远离忧虑——快乐就在嘴角边 1.有了乐观，无须再忧虑 2.善良的人不乏快乐 3.快乐工作是一种幸福 4.忙了，还有时间忧虑？ 5.对往事说拜拜 6.面对你不能改变的事实

第十二课 超越逆境——转折在这里开始 1.保持积极心态 2.在逆境中创造机遇 3.何不潇洒走一回 4.在逆境中突围 5.选择不抛弃，不放弃 6.失败是暂时的挫折

第十三课 自我解压——身呼吸，心生活 1.把工作当做事业来经营 2.目标还是少的好 3.不要嫉妒别人的成就 4.不要让焦虑影响生活质量 5.完美只能追求，不能苛求 6.做事要量力而行

第十四课 沟通技巧——激活你的社交潜能 1.被理解需要沟通 2.社会关系要长久维护 3.宽容能让你收获人脉 4.学会储存友谊 5.会说话才能化解矛盾 6.学会示弱

第十五课 职场达人——早一天成就自己 1.要维护领导的威严 2.说话要经过大脑 3.与领导保持距离 4.不要“装”得太明显 5.抱怨不如改变 6.与优秀的同事为伍

第十六课 理智思考——敢爱更要懂生活 1.情绪化是幸福的杀手 2.婚姻的本质是单纯的 3.别让那点小事儿毁了婚姻 4.幸福需要感恩 5.还是糊涂点好 6.懂你，因为有爱

章节摘录

版权页：5 成功的源泉不都是智商“依照您的说法，想要成功，智商是不重要的，重要的是情商了？”吉姆听完上一节课之后问道。布莱恩先生肯定地说：“有过人的智商的确是一件幸事，智商自有它动人璀璨的光环。但是，在社会的底层仍然有较多的高智商的人忙忙碌碌，苦苦跋涉着。他们不快乐、不幸福，整天只看到别人的长处和自己的不足，生活在苦闷与悲哀中，长此以往，再有智慧的人，也不能运用智慧了。实际上，忧愁和快乐只有一步之遥，就看你拿什么心态去面对。”四个青年，不是很明白地望着布莱恩先生，盼望着他继续讲下去。情商魔法书珍惜你所拥有的在台湾，黄美廉的名字可以说是家喻户晓。她出生时因为一些意外而患上了脑性麻痹，在六岁之前，全身的运动神经和语言神经受到伤害，面部畸形，口水还常常不停地向外流，而且也失去了发声讲话的能力，在旁人的眼里，她就像是一个丑陋的怪物。但黄美廉没有让这些外在的痛苦击败她内在奋斗的精神。她靠着坚忍不拔的毅力和对人生无比的乐观，在人生的道路上取得了一个又一个的成功，她不仅在美国南加州大学拿到了艺术博士学位，还到处办自己的画展，现身说法，告诉人们对生命的热爱。小学二年级时，在老师马怡江的启发下，她找到了自己人生的目标，确立了当一位画家的志向。中学毕业后，黄美廉分别进入了洛杉矶学院和加州州立大学修读艺术，身体的残疾丝毫没有打败她的信心，反而让她更加坚定自己的意志。在付出比常人十倍百倍的努力之后，黄美廉最终获得美国著名的加州大学艺术博士学位，而她的画展也轰动了世界。由于不能通过语言正确地表达自己的意思，每一次演讲，黄美廉女士总是以笔代嘴，以写代讲，所以，人们又亲昵地称她为“写讲家”。有一次演讲会上，一个中学生问她：“黄博士，你从小就长成这个样子，请问你怎么看你自己？你难道从来都没有过怨恨吗？”在场的很多人都责怪这个学生提出了这么不敬的问题，担心黄美廉难堪和受不了，出乎众人意料的是，不能说话的黄美廉嫣然一笑，十分自然地在黑板上龙飞凤舞地写下了这么几行字：“我好可爱！我的腿很长很美！爸爸妈妈那么爱我！我会画画，我会写稿！我有一只可爱的猫！上帝这么爱我！还有……”黄美廉一下子写出了几十条让她热爱生活的理由，并且，是热爱得那样的理直气壮。看着黑板上写下的理由，整个“写讲会”上鸦雀无声，大家都感动得热泪盈眶，再也没有人多说话了！黄美廉转过身来看了大家一眼，再次转过身去，在黑板上重重写下了她的那句名言：我只看我所有的，不看我所没有的……台下传来了如雷般的掌声……富爸爸的情商哲学讲到这里，布莱恩先生看着大家，问道：“黄美廉以良好的心态，面对现实的不幸或者挫折，她选择微笑，成功拥抱了她，然而，又有谁说她的成功来源于她的智商呢？”四个青年你看看我，我望望你，似乎明白了什么。6 成功，始于EQ卡特是一个学习优秀的学生，他一直把学习看得很重很重，听了布莱恩先生的课，他意识到学习好不是真正的成功。“布莱恩先生，那怎么才能开始真正的成功呢？”他问道。布莱恩先生用魔杖在石头上空一划，出现了一行字：幸福或许不排名次，但成功必排名次。他解释道：“这是在哈佛大学图书馆的墙壁上，你随处可见的一条校训。与那些社会交往能力差、性格孤僻怪异的高智商学者相比，那些能够敏锐洞察他人情绪、善于控制自己情绪的人，更可能找到自己想要的工作，也更可能取得成功。多年以来，人们习惯性的认为高智商可以成就高成就，但事实证明，一个人的成就只有20%归功于智商，另外80%则受情商因素的影响。在美国的一份研究报告中关于情商的内容指出：一些人无法正常展开工作，其重要的原因是人际关系紧张，而不是“计划有误”等技术问题。情商魔法书沟通的力量比武力更强大一天下午，在日本学气功的美国人泰瑞·道森坐东京的地铁回家，在车上遇到了一个酒气冲天的壮硕男子，脸色阴沉地要寻衅滋事。他跌跌撞撞，把一个怀抱婴儿的妇女撞跌在一对老夫妇身上。他大吼着，似乎想将车厢正中的一根铁柱子连根拔起，满车的人都吓坏了，大气都不敢出。出于正义，泰瑞准备用他所学的气功小试身手。他慢慢地站了起来，醉汉见状立即做出准备出击的姿势，就当一场干戈即将发生之际，车厢里发出一声洪亮而友好的声音：“嗨！”这声音使人感到一种好友久别重逢的欣喜。醉汉像是清醒了似的四处张望，只见一位年约70岁的矮小老人正笑容可掬地向他招手，并说：“你过来一下！”醉汉大踏步地走过去，怒问：“我凭什么要跟你说话？”老人不回答他的问题，只是保持笑意地望着醉汉问道：“你喝的什么酒？”醉汉不屑地说：“我喝清酒，这关你什么事？”老人接着说：“太好了，我也喝清酒！每天晚上我都温一小瓶清酒拿到花园和太太边聊边喝。园中景色很美，那里的柿子树长得很好……你一定也有一个不错的老婆H巴？……”“不，她过世了……”醉汉开始哽咽着对老人讲述他的不幸。

《富爸爸情商课》

媒体关注与评论

一个人如果不具备情感能力，缺乏自我意识，不能处理自身情绪，没有同理心，不知道怎样与人和睦相处，即使再聪明，这个人也不会有大的发展。——丹尼尔·戈尔曼

《富爸爸情商课》

编辑推荐

《富爸爸情商课》：“情商”作为一种智慧，它包括对于人生价值和意义的深刻理解，对自己人生目标的知晓，对人生战略的总体把握，对内心矛盾和冲突的巧妙克服。解开情商密码，幸福由心出发。一部家庭寓言式的心灵成长读本送给未来30年精英的“富爸爸情商成长课程”。

《富爸爸情商课》

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：www.tushu111.com