

# 《哈佛最经典的12堂情商课》

## 图书基本信息

书名：《哈佛最经典的12堂情商课》

13位ISBN编号：9787563928026

10位ISBN编号：7563928022

出版时间：2011-10

出版社：尚芳子 北京工业大学出版社 (2011-10出版)

作者：尚芳子

页数：258

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](http://www.tushu111.com)

# 《哈佛最经典的12堂情商课》

## 前言

在这个竞争日益激烈的时代，太多人想知道成功的秘诀，其中有人认为，上了哈佛大学就等于掌握了成功的秘诀。迄今为止，哈佛大学培养了8位美国总统、34位诺贝尔奖获得者和32位普利策奖获得者，其他的国家和地区性奖项、专业奖项获得者则不计其数。在300多年里，哈佛大学人才辈出，众多优秀的学子掌握了成功的秘诀，走出哈佛，成为影响世界的政界领袖、商业巨子。那么，成功的秘诀到底是什么呢？许多人认为成功取决于智商，但是，有太多智商超群的人都遭遇惨败，太多从小就拥有“神童”之称的最终却“泯然众人矣”。大量的研究证实，一个人的成功，20%来自智商，80%来自非智力因素，这里的非智力因素就是指情商(emotional quotient, 简称为EQ)。没错，哈佛最注重的就是培养学生的情商。美国的《时代周刊》曾经宣称：“如果你不懂情商，从现在起，我们宣布：你落伍了！”如今，更多的人都开始重视情商的作用，因为现实中有太多的案例证明了这个理论，有许多智商很高的人由于情商较低而迟迟无法成功，而一些智商不高但情商很高的人却获得了极大的成就。于是，人们开始寻找后天培养情商的方法。令人高兴的是，一个人的智商大多是与生俱来的，而情商却更多是后天培养的。在美国等发达国家的教育里，情商教育已经成为少年儿童的必修课程。在哈佛大学的教育里，更是注重培养学生的性格、世界观、价值观、耐心、信心、毅力、情绪、情感等这些决定情商的品质。哈佛大学心理学教授丹尼尔·戈尔曼出版了《情感智商》一书，他认为情商由下列5种能力构成：第一，了解自己情绪的能力，即自我认知的能力；第二，控制自己情绪的能力，即自我控制的能力；第三，自我激励的能力；第四，认识他人情绪的能力；第五，处理人际关系的能力。本书便着重于这5种核心能力的阐述，并加以引申，从发现情商、认知自己、情绪自控、快乐情商、逆境情商、自我激励、掌控人心、完善人际关系、情感智慧、领导情商、压力管理及如何提高孩子的情商12个方面出发，通过深入浅出的剖析及情商故事的举例说明，启发大家发掘自己的潜能，提升自己的情商，从而获得人生成功的秘诀，顺利地实现人生价值。

# 《哈佛最经典的12堂情商课》

## 内容概要

《哈佛最经典的12堂情商课》内容简介：情商是一种能力，情商是一种创造力，情商又是一种技巧既然是技巧就有规律可循，就能掌握，就能为我所用只要我们多点勇气，多点机智，多点磨练，多点感情投资，我们会像“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，创造一个能更好地发挥自己才能的空间。

# 《哈佛最经典的12堂情商课》

## 书籍目录

第一堂 发现情商——还不懂情商你就落伍了“乐观测试”——情商的来源情商与智商有什么不同聪明人不一定能成功，但成功者必备高情商高情商的优势低情商的危害情商可以提升吗情商与职业竞争力情商在人际关系中的应用第二堂 自知者智——成为自己生活的主宰自我认识，从认识自己的性格开始不敢直面自己，就等于自欺欺人用“WHWW”法则来了解自己清楚自己的兴趣和优势所在保持真我，别为了取悦别人而抹杀个性一个旁观的自我内省——认识自我的魔镜第三堂 情绪自控——是火山也可以不喷发今天，你情绪化了没有坏情绪不是发脾气的理由即使对方发火，你也不必怒气冲冲控制愤怒是一种高度的智慧你的情绪听你的不靠心情好坏来做事把喜怒哀乐装在口袋里耐住性子等待6秒钟第四堂 快乐情商——用正面情绪代替负面情绪乐观的秘密巴纳姆效应不要让天气牵着心情走容人之短，别钟情于指责游戏把忌妒控制在适度的范围为了自己，原谅别人吧很烦吗？不妨将想法转个弯别让抑郁挤压你的心灵昂起头来真美负面情绪也是被允许的第五堂 逆境情商——勇敢走出生命的低谷不抛弃，不放弃第六堂 自我激励——不待扬鞭自奋蹄第七堂 掌控人心——提升你的情商洞察力第八堂 完善人际——利用情商提高别人对你的信任度第九堂 情感智慧——情商沟通力决定你的幸福指数第十堂 领导情商——激发潜能创造高效组织第十一堂 压力管理——情商帮你做个轻松的职场达人第十二堂 成长必修——情商教育是给孩子最好的礼物

## 《哈佛最经典的12堂情商课》

### 章节摘录

版权页：仅仅需要10分钟的交流，也能体会到生活里的种种温情。“每天给爱10分钟”，其实交流的时间并不是受限制的，只要夫妻有主动沟通的意识，并把意识积极地付诸行动，交流时间的多少是无所谓的。你们可以选择在茶余饭后，可以选择在临睡前的几分钟，甚至一个发自内心的赞赏，也可以达到沟通的效果。如果两人身处异地，可以通过打电话或发短信的方式来表达你的爱。沟通是无时间限制的，也是不受地域限制的，只要保证每天拿出一点时间，献给你们的爱，你就能得到意想不到的收获。沟通时的态度要真诚，情绪要平稳。绝对不可演变成无休止的吵闹和争论。平和地交流，不可背道而驰。如果你有许多对爱人的不满和满腹的委屈，也可以娓娓地诉说，以减轻你内心的痛苦，并以此来警示对方，让他明白自己的不足以及今后努力的方向。而实际上，一对夫妻若能经常沟通和交流，他们的婚姻生活往往是美满的，他们会在沟通中更加信任对方、理解对方，也不会因为一点儿鸡毛蒜皮的小事就争论不休。相反，若是夫妻双方缺乏必要的沟通和交流，他们的家庭气氛无法祥和，也容易在一些微不足道的小事上产生怀疑，忽略对方的感受，从而不会顾及对方的脸面而大吵大闹。时间一久，婚姻也就破裂了。

# 《哈佛最经典的12堂情商课》

## 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，不能处理悲伤情绪，没有同理心，不知道怎样跟人和谐相处，即使再聪明，也不会有大的发展 ——哈佛大学心理学教授丹尼尔·戈尔曼情商是开启心智的钥匙、激发潜能的要诀，它像一面魔镜，令你时刻反省自己、调整自己、激励自己，是获得成功的力量来源 ——英国《泰晤士报》书评

# 《哈佛最经典的12堂情商课》

## 编辑推荐

《哈佛最经典的12堂情商课》高智商让人获得成绩，高情商让有所成就。

## 《哈佛最经典的12堂情商课》

### 精彩短评

- 1、内容粗浅 没有文学价值 学术价值
- 2、不错！很有读的价值，可以考虑买同类的书籍
- 3、看到“哈佛”“情商”就买了，也不知能不能看下去！
- 4、这个类别的书只需读一本就行了，提炼下对自己有用的，然后付诸实际才是关键。在经历了周六突发的情绪低落，是时候正视下自己了。
- 5、很好，很方便阅读，希望多提供类似的电子书



# 《哈佛最经典的12堂情商课》

## 章节试读

### 1、《哈佛最经典的12堂情商课》的笔记-第9页

丹尼尔戈尔曼认为情商由5种能力构成，即

- 1、了解自己情绪的能力，即自我认知的能力
- 2、控制自己情绪的能力，即自我控制的能力
- 3、自我激励的能力
- 4、认识他人情绪的能力
- 5、处理人际关系的能力

### 2、《哈佛最经典的12堂情商课》的笔记-第14页

判定一个人是否拥有高情商，可以从以下几个方面体现：

- 1、拥有积极乐观的心态
- 2、凡事都能全力以赴、不遗余力的努力
- 3、拥有良好的人际关系
- 4、更富有人格魅力

# 《哈佛最经典的12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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)