

《聪明人的9堂情商课》

图书基本信息

书名：《聪明人的9堂情商课》

13位ISBN编号：9787506471480

10位ISBN编号：7506471485

出版时间：2011-4

出版社：中国纺织

作者：丁枫

页数：264

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

《聪明人的9堂情商课》

内容概要

现在心理学家们普遍认为，情商水平的高低对一个人能否取得成功有着重大的影响作用，有时其作用甚至要超过智力水平。《聪明人的9堂情商课》介绍了情商的意义和发挥作用的9个方面，在总结当前情商理论的基础上，借鉴并吸收国内外学者的研究成果，结合亲身的社会体验和感受，多角度、全方位地提炼出一套简单有效、实用可行的沟通方法。告诉读者，如何提高对自己生命的自知力和对情绪的自控力，最大限度地提升成功的概率。

《聪明人的9堂情商课》

书籍目录

A 情商能力之一——EQ大于IQ 情商往往是决定命运的 / 3 智商诚可贵，情商价更高 / 5 情商的“亚健康”状态 / 7 修炼自己的积极心态 / 11 永葆向上的乐观心态 / 13 做大事要多谋，还要善断 / 17B 情商能力之二——情绪自控 做自己情感的主人 / 23 生气，是拿别人的错误来惩罚自己 / 26 忍一时之气，争千秋之利 / 28 狂妄——极端的自高自大 / 31 嫉妒——低情商的痛苦 / 33 换个角度看委屈 / 36 受人攻击意味着你的重要 / 38 给自己一次恐惧的机会 / 40 伟大来自于苦难 / 43 压迫出你身体中的“小” / 45 做人要大气，不为小事所拘泥 / 47 海纳百川，有容乃大 / 50C 情商能力之三——语言沟通 言之有物、言之有序 / 55 让你的谈吐拨动人的心弦 / 57 上什么山，唱什么歌 / 61 善于捕捉“弦外之音” / 65 温言婉转，才是最佳选择 / 67 妙在曲径通幽处 / 69 说话的艺术在分寸之间 / 72 用幽默来摆脱尴尬 / 76 笑了，事情就好办了 / 79 自己给自己找台阶下 / 82 揣着明白装糊涂 / 84 尊重由倾听开始 / 87 告诉我，你真的在听吗 / 89D 情商能力之四——拓展人脉 三分靠打拼，七分靠人脉 / 93 要想成功，必须有一个好的人际圈子 / 95 重要的是，找到一个好教练 / 98 人人都有被重视的渴望 / 101 尊重与反尊重的原理 / 104 人人都认为自己的名字很重要 / 106 人，总是喜欢被赞美的 / 109 你会准确地赞美别人吗 / 111 为每一个上台唱歌的人鼓掌 / 114 零成本的获取别人好感的方法 / 116 落魄时的恩怨终生难忘 / 119 天下没有一次性人情 / 121 不妨让自己的面子“厚”一点 / 123 不可轻易撕破脸皮 / 126 别人的秃疮揭不得 / 129 一诺千金，一言百系 / 131E 情商能力之五——韬光内敛 方为做人之本，圆为处世之道 / 135 韬光养晦，大智若愚 / 138 不要告诉人家你比他聪明 / 141 故意犯些无伤大雅的小错 / 143 藏起你受伤的手指 / 145 学会不同的社会角色“互换” / 148 拿得起，放得下 / 151F 情商能力之六——影响他人 你能成功地影响他人吗 / 157 说服——三分是道理、七分是感情 / 160 友善会孕育友善，付出会孕育付出 / 163 追求快乐、逃避痛苦 / 167 给对方贴上一个“标签” / 169 用美好愿景打动对方 / 172 站在对方的立场上看问题 / 174 先大后小的心理效应 / 178 先小后大的心理效应 / 181 以曲为直，曲径通幽 / 184 制造一个共同的“敌人” / 187 反其道而思之 / 189 让对方自己说服自己 / 193G 情商能力之七——求人办事 脸不红、心不虚地去办事 / 199 天下没有说不出口的话 / 205 多兜圈子，少碰钉子 / 211 让他心甘情愿去做事 / 214 退一步才能进三步 / 217 该软磨时就硬泡 / 219H 情商能力之八——自我推销 把自己“卖”个好价钱 / 225 自己给自己当好导演 / 228 打造出你的个人品牌 / 230 走遍世界，微笑是通用的护照 / 233 让别人永远觉得你新鲜 / 236 久在花丛中，草味也芬芳 / 239 心中装一部名人大辞典 / 241I 情商能力之九——合作精神 一个好汉三个帮 / 245 取人之长，补己之短 / 247 有使命感，才有奋斗的激情 / 249 王者之道，和气为先 / 251 善于看到他人之长 / 253 急于称赞，迟于寻错 / 257 竞争是光明磊落的比赛 / 260 学会“爱自己的敌人” / 262

章节摘录

版权页：你很需要别人喜欢并尊重你。你有自我批判的倾向。你有许多可以成为你优势的能力没有发挥出来，同时你也有一些缺点，不过你一般可以克服它们。你与异性交往有些困难，尽管外表上显得很从容，其实你内心焦急不安。你有时怀疑自己所做的决定或所做的事是否正确。你喜欢生活有些变化，厌恶被人限制。你以自己能独立思考而自豪，别人的建议如果没有充分的证据你不会接受。你认为在别人面前过于坦率地表露自己是不明智的。你有时外向、亲切、好交际，而有时则内向、谨慎、沉默。你的有些抱负往往很不现实。可见，认识真正的自己，具有个性的自己是一件很难的事情。毫无疑问，这个世界上的失败者，都认为自己的能力不足，认为自己将会在人生竞赛中失败，认为生命中的种种美好快乐的事物，都是无法掌握、无法企及的。每天都有数以万计的富有创意、有价值的主意被人想出来。但是，有的人总认为自己脑筋里面想出的东西一定不值钱，别人的创意就非常难得而有价值了。一般人都很容易犯了这个错误而不自知。这样，我们在夸大他人的智力的同时，低估了自己的智力和实力。（3）无法有效地“掌握和控制其他人”成功是需要充分发挥“影响他人”的能力的。如果仅仅想到自己时，你就无法发展这项能力了。在今天这个复杂的社会中，要有能力去说服别人，使他们认同你的观点，跟你站在同一立场、一起同心协力并肩作战，这样你才能出人头地、获得更高更重大的成就。可惜的是，几乎每一个人多多少少都会反问自己：“那跟我又有何干？”而不是“我还能其他的人再做些什么事情呢？”孙锋与刘华同时担任公司的项目协调员，两人的项目设计均思维缜密、考虑周到，按理说在水平上旗鼓相当，但却偏偏孙锋被提拔为项目经理。刘华想不通，每次讨论他设计的项目，大伙都提不出什么意见来。偶尔有人说点什么，刘华都据理力争，一、二、三、四的，说得对方无言以对。虽然大家都认为他说得有理，但总觉得他有点得理不让人的清高自傲。特别是有时领导极有风度地点拨其项目中的某些缺陷，刘华则显得欠沉稳，急呼呼地抢白领导的话，辩解又有点过多，弄得领导脸上有点看不出来但能感觉得到的难堪。

《聪明人的9堂情商课》

编辑推荐

《聪明人的9堂情商课》：情商的发展是人类智能的第二次革命。情商是个体的重要生存能力。只有提高对自己生命的自知力和情绪的自控力，才能更好地管理自己的人生资源，最大限度地提升成功的几率。情商是一种能力，情商是一种创造，情商更是一种技巧。既然是技巧就有规律可循，就能掌握，就可以熟能生巧。只要我们多点勇气，多点机智，多点磨练。多点投资，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，创造一个有利于更好地发挥自己才能的空间。

《聪明人的9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