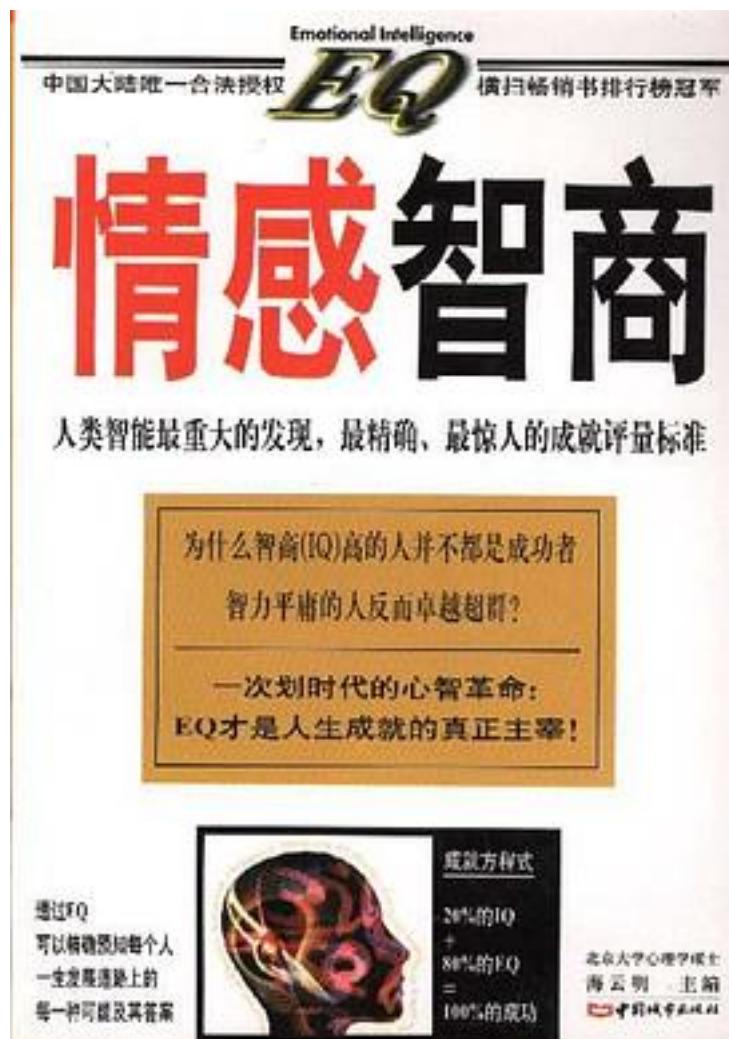


情感智商



[情感智商_下载链接1](#)

著者:[美] 丹尼尔·戈尔曼

出版者:上海科学技术出版社

出版时间:1997-08

装帧:平装

isbn:9787532345045

作者介绍:

丹尼尔·戈尔曼 (Daniel Goleman)

哈佛大学心理学博士，现为美国科学促进会研究员，曾四度获颁美国心理协会zui高荣誉奖项，并荣获美国心理学会终身成就奖。其经典著作《情商》，畅销逾1000万册，高踞《纽约时报》畅销书排行榜18个月。畅销著作除了《情商》之外，还有《情商2：影响你一生的社交商》、《情商3：影响你一生的工作情商》、《情商4：决定你人生高度的领导情商》、《情商5：影响人类未来的生态商》、《情商》（实践版）等书。

目录:

[情感智商](#) [下载链接1](#)

标签

情商

心理学

丹尼尔·戈尔曼

情感智商

社交

社会学

心理

心理学情商

评论

十年后重读!我当年那么小,怎么会知道自己就需要补这个?太有自知之明了.

科普

感慨一下，以前的出版物基本都是线锁，现在的书都是胶锁，胶锁比线锁容易坏。

推荐每个人都阅读。

初中时读过的书，一直印象深刻。

赞，好书。

非常不错的一本书.情绪分类,情绪管理,不要被负面情绪控制,中断情绪,分散注意力这些告诫都很实用.推荐

没有想象中的那种革命性

人际关系困扰每一个人，应该区别只是：读懂一个人心思和需求，也是非常需要智商的，人类区分智商情商没什么问题。问题是那些吹嘘情商高是成功捷径的人：智商和情商只是一体两面：一个能看懂事物联系和原因结果的人，一样可以用在人际关系上，你认为智商高情商低的人很大一部分是Sheldon一样：懒得在你身上花时间而已。

受益匪浅。

不推荐

我的心理学启蒙书

理论与实验、具体例子结合。

情感智商--不同凡响的惊世之作

较早对情商包涵能力归纳概括的书。哈佛大学心理学家丹尼尔·戈尔曼把情商概括为以下五个方面的能力：1、认识自身情绪的能力；2、妥善管理情绪的能力；3、自我激励的能力；4、认识他人情绪的能力；5、管理人际关系的能力。高情商者通过移情换位消除沟通差距，从而使自己与自己和谐、自己与他人和谐、个人与组织和谐。提升情商的四个方法是：多微笑、多赞美、多沟.....

里面有些较专业词汇，但是很容易理解并不影响阅读。

影响了我的人生

[情感智商 下载链接1](#)

书评

父母牺牲自己救小孩的事反映了人非绝对理性。

丘脑的信息走两条路：杏仁体，皮层。杏仁体通路更快，并且杏仁体可以独立指挥行为，这是情绪反映先于理性反映的原因。

边缘系统（皮层）的关键结构海马体记忆的是纯粹事实，而杏仁体记忆的是情绪反应（就是面对这个事实，当时产...

书没看完，暂不对内容本身作评价。但中信出版社出的这本《情商》有一个很恶心的地

方，就是中间插入很多所谓“专家导读”（而且还是以很突显的方式）。先不论这些“导读”的专业性如何。这种方式就是你在看一部优秀的电影，旁边有个人隔不一会儿就在那高谈阔论，不管这个人是个...

可能是没有什么心思看这本书，不用一个小时就搞掂了，那些案例之类的都是飘过，因为多年经验告诉我，看那些案例的作用不大，看这本书是为了了解EQ究竟是怎样的，或者说想知道自己的EQ究竟高不高呢？

戈尔曼这本书理论和案例很多，所以看下去绝对会觉得闷。整本书通过解释大脑对...

這本書有兩部份，第一部份是用腦神經科學介紹情緒的來源，作者解釋得非常好。第二部份是用故事來解釋為什麼控制情緒那麼重要。問題是如果你如果有看過心理學的書，或者在大學有修過這，好多內容你已經知道。

而且我們這個年代基本上已經是共識EQ比IQ重要，再來作者沒有提供意...

用了一周的时间戈尔曼的《情商》读完，感触颇多。正如书名“为什么情商比智商更重要”而不是像市面上那些单纯提及“高情商的XX条准则”或“怎样才算是高情商”等空洞之书。《情商》建立在科学理论以及实验研究之上，旨在向读者揭示一个真实感性的
情绪世界，所以，我觉得这本书...

当然题目对大部分来说可能夸张，对我来说最多是有过之而无不及。请任何一位过路朋友不要参考此篇读后感对书产生任何印象。所以就没有必要看此自评了。

这本书，我大致用了十二天才读完，从来没有一本书在看完之后依旧觉得这么举步维艰。我先说说自己在阅读中的感受吧，希望能...

作者说，情商，用更确切的词来说，是情绪智力。

我们对情绪都有所了解，但并不是所有人都能够很好地感受他人的情绪，以及驾驭自己的情绪。明明对方已经很愤怒了，有的人在说刺激的话，或者做出挑衅的行为。更不

幸的是，有时候双方都是如此。结果当然大家很容易想到了，一点...

-
- 1、情商EQ的正确表述是“情绪智力”，在加德纳的“多元智能”之后发展起来的。
 - 2、情商包括五个方面：察觉自己的情绪能力、管理情绪、自我激励、察觉他人情绪能力、人际交往。所以，误将EQ=厚黑的人，可以休矣。
 - 3、成年人可以轻松接受情商的理念，但习惯改起来很慢；孩子不...

古文总结四句话：知人者智，自知者明，胜人者有力，自胜者强。四个关键词：自我意识、情绪管理、同理心、建立人际关系。
外国人著书讲究客观、详实、科学验证；中国人著书讲究凝练、普世、超脱小我。边读边印证，还是挺有趣的。...

丹尼尔·戈尔曼的《情商》，乍一看像本成功学畅销书（确实也很畅销），书名也像，但是看了几页后就开始发觉，这是一本实打实的关于情绪管理的学术著作。作者认为，除了我们传统重视的认知智力之外，其实还有更重要的情绪智力，也就是情商。书很厚，有三百多页，但核心就讲了...

这本书让我反思了自己的行为。

我应该是患有轻微的非言语信息障碍…这不是重点，重点是过去我是个极为忠于自己内心的人，不掩饰自己的情绪，真实到残忍，但随着年龄的增长，我开始不由自主的在一些事情上顺从他人的意志，学会了所谓的以大局为重。也许会有人说这叫成熟，但这也...

本书主要是讲理论，特别是大脑控制情绪的关系，专业性比较强，书中还介绍了好多理论体系，对于外行来说是有难度的。只是单纯想知道怎么提高情商的读者这本书不是最佳选择。我读的是十周年改版的但是没有专家解读。完整性倒是很充分。

情商：为什么情商比智商更重...

这本书虽然说是在1995年第一次提出了“情商（Emotional Quotient）”的概念，但必须坦诚的是，情商并不是一个新创的概念，完全照搬了情绪智力（Emotional Intelligence）理论，或许情商也许只是一本书的名字而已。更有意思的是，这本书的英文名本来就是情绪智力（Emotional Int...）

[情感智商_下载链接1](#)