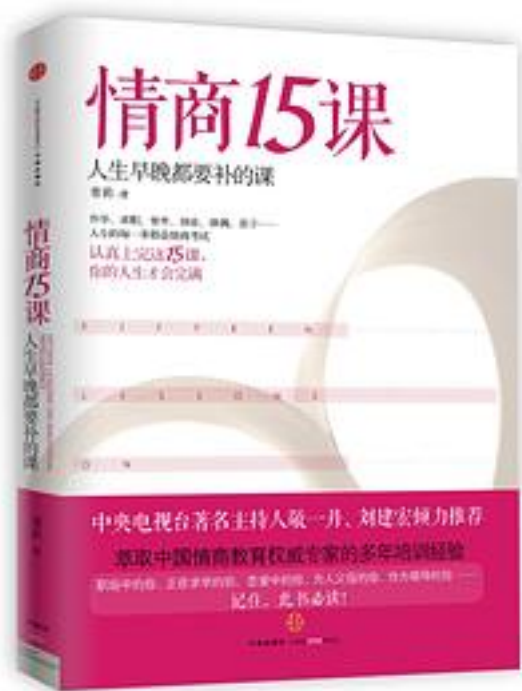


情商15课



[情商15课_下载链接1](#)

著者:曾莉

出版者:

出版时间:2012-12

装帧:

isbn:9787508637235

- ★ 央视著名主持人敬一丹、刘建宏倾力推荐
- ★ 中国情商专家的多年培训经验，有些事你最好早点学会
- ★ 认真上完这15课，你的人生会更完满

★★★★★

这是一本关于情商的书，是作者在情商领域中多年学习、研究和培训工作有效经验的提炼和总结，是世界最先进的情商理论研究成果与中国情商培训实践相结合的产物。

情商知识早知道早受益，情商能力则会让你运用有限的知识去有效应对无限的世界。

现在，情商已经广泛地为人们所了解，人们也知道了情商比智商更重要，但知道情商是一回事，能够正确地理解和有效地运用情商则是另外一回事。

这本书作为国内情商研究和培训领域的权威之作，在对情商正本清源的同时，也提出了简单、有效的情商训练方法；不仅说明了情商对于个人成功、幸福的重要性，更站在时代的高度来看待情商对改善当下社会风气的重要性。

★★★★★

★ 特别推荐：

情商对谁都重要，但未必谁都有自觉，情商对于和人打交道的职业似乎尤为重要，更需通过学习达到自觉。《情商15课》就是一本很好的自学教材。

——CCTV著名主持人 敬一丹

《情商15课》既有理论素养，又与实践相结合，是提高情商、提升人生质量、适合所有人阅读的一本好书。

——中共中央党校教授 刘德喜

曾莉作为教育部春晖杯获奖的海归高层次人才，是国外情商理论“中国化”最杰出的代表，她的这本书是更新教育理念、培养情商素质的必读之作。

——白章德 教育部（中国）留学服务中心主任

很多人都在谈情商，但少有人能谈到点子上。很多人都在谈情商，但却少有人能谈到点子上。《情商15课》是一本既适合学校学生和家长，也适合企业白领和管理者阅读的书。阅读完这本书，你会发现，了解情商、提高情商也并不是一件难不可攀的事情。

——杨大明 财新传媒副总编辑、《中国改革》杂志总编

作者简介：

曾莉，毕业于中国人民大学新闻系，同时拥有美国康奈尔大学MPA和加拿大英属哥伦比亚大学MBA学位，在中外教育领域有着近二十年的管理和专业经验，后师从巴昂博士、凯如索博士和斯坦博士等情商研究权威，取得情商培训的专业资质；曾为GE中国公司、新东方教育集团、香港科技大学、长江商学院和北京101中学等知名企业和教育机构提供情商测评、培训和咨询服务；并两次受邀在世界情商大会上做主题演讲，分享跨文化的实践经验，被视为中国情商领域的领军人物。

作为由教育部和科技部主办的第二届“春晖杯”海外留学人员创新创业大赛一等奖的获得者，曾莉于2008年回国创办了情智东方（北京）公司，致力于将国际最前沿的情商科研成果转化为素质教育和管理培训的本土化产品，同时，作为国内第一家也是目前唯一一家拥有EQ-i情商测评认证授权的专业机构，通过TTT培训体系培养了国内第一批情商测评和培训的专业人员，全面提升了国内情商训练的专业水平，使情智东方成为了中

国情商培训的领航者。

目录: 推荐序1 人生的第三维修炼
推荐序2 一本好书带来的人生幸运
自序
第1部分| Part 1
正本清源说“情商”
第1章 “智力第一”时代的终结者
人生元技能
情商催生《哈利·波特》
成功=IQ+2EQ+X
智力之外的一种智能
情商与智商
情商与个性
情商与道德
第2章 改变命运的“导航仪”
情商的15项显效
情商高的表现
高智商低情商
情商低的表现
与角色和任务相匹配
华人首富的情商推手
第2部分| Part 2
如何掌控情绪，如何让情绪为我所用
第3章 亦敌亦友的情绪
人之七情
情绪从何而来
存在即合理
没有坏情绪
只有用不好的情绪
第4章 我的情绪我做主
情绪好坏，都是自找的
破坏性vs. 建设性
管理情绪，而不是压抑
逆来顺受，变废为宝
学习应对
第5章 要让情绪为己用
情商“发电机”
情绪坐标
用好自己的情绪
用好别人的情绪
挖出情绪绊脚石
该换挡时就换挡
第3部分| Part 3
情商的惊人力量
第6章 优化组织绩效
情商= 柔性管理带来的生产力
情商= 掌控人心的领导力
情商= 既动脑又用心的决策力
情商= 敢为天下先的创新力
第7章 优化个人效能
情商= 听得懂、会说话的沟通力
情商= 不用扬鞭自奋蹄的自驱力

情商= 该出手就出手的行动力
情商= 逆来可以顺受的抗挫力
情商= 在知识中成长的学习力
第8章 优化生活幸福
情商= 顺人又不失己的和谐力0
情商= 命已定运可转的幸福力
情商= 野火烧不尽的生命力
第4部分| Part 4
情商修炼 “八字诀”
第9章 自察
乔布斯的“情商一招鲜”
是什么让自己一点就着？
什么时候脑子会进水？
听身体说什么
第10章 正念
曹操的“不畏浮云遮望眼”
一念天堂，一念地狱
世上本无事，庸人自扰之
ABCDE 正念法
第11章 通情
刘备是“情胜”
情不通，话难听
要想事儿顺，先得气儿顺
积极情感优先
通情七要
第12章 顺耳
柳传志的好话和铁腕
忠言何须要逆耳
委曲未必能求全
该说“不”时得说“不”
XYZ 抱怨法
第5部分| Part 5
从知道到做到
第13章 改变的心理学原理
一只看不见的手
与不良情感习惯做斗争
多巴胺：积习难改的原因
脑弹性：积习可改的希望
BDNF：改变的催化剂
第14章 做自己的情商教练
自我优化5步法
个性有异，方法不同
行为修正DIY
后记 当情商遇到儒释道
附录 情商测评DIY
• • • • • ([收起](#))

[情商15课_下载链接1](#)

标签

自我修为

情商

心理学

心理

01

迷迭香

评论

像一则包装很美的情商广告。如若想提高EQ，还是移步心理学相关书籍。

虎头蛇尾。开始很爽，Jo Rowling、李嘉诚的eg头头是道，几个解读EQ的图表都不错。最后烂尾，最后一课还把MBTI类型和领导力类型做了个关联表，不知道有啥用，好像MBTI就适用培养leader一样。结尾有个EQ自测附录，但没评分标准，水平高低自己也摸不着头脑==

必定不是搞文学的咱不能文字上要求她太多是不是~举的例有点儿搞笑，昨天看了大半夜把自己逗笑了。第一次看情商方面的书，感觉作用不是特别大，道理不是特别深刻。勉强4分。

标题写得很有吸引力 算入门书吧 想学习更多 但是并没有深入分析实践

这么烂的书居然看完了……

讲的比较浅，看看也可以。

一般，读后无特别印象

有一些实用的方法，值得的

[情商15课 下载链接1](#)

书评

书中的几个公式 成功= $IQ+2EQ+X$

情商固然重要，但扔取代不了智商，也涵盖不了X所代表的除情商以外的其他非智力因素 $U=EV/ID$

u代表效用，是一个人完成任务的最终程度，E代表他对成功完成任务的信心，V代表他对任务所感受到的愉悦程度，I代表他的分心程度，D代表得到回报时...

0.除了高考前读的<<作文素材>>外，这是我近几年来读到的唯一一本让我有一夜回到高考前赶脚的书。（例子敢不敢再多点啊啊啊，上到李嘉诚乔布斯，下到老黄和小王，古有海瑞曾国藩。。一种被说教的赶脚油然而生）

1.书名为《情商15课》，目录却是14章，第一章叫“智力第一时...

[情商15课 下载链接1](#)