

每天10分钟情商课



[每天10分钟情商课_下载链接1](#)

著者:章岩

出版者:江西人民出版社

出版时间:2013-7-1

装帧:平装

isbn:9787210059424

情商课是全世界最高端的课程。

在一个人成功的过程中，情商的比重超过80%。这就能解释，为什么小学学历的人能够

成为大人物？为什么博士毕业的人却一事无成？

成功绝不是偶然！不论在职场中、在爱情里、在生活上，不论你是为人父母、当领导还是当别人的下属，情商的能量无处不在。如何获得倾听的艺术？如何知道赞赏别人的技巧？如何与领导相处？如何获悉取悦异性的奥妙？如何在朋友圈中左右逢源？如何才能拥有世界精英的超级情商？《每天10分钟情商课》为您揭开全球顶尖人物花100万美金才能得到的秘密！

作者介绍:

章岩，原名张兵，公共关系与文秘专业，社科类畅销书作家，致力于心灵修养、人际关系学、传统文化的研究。出版《气场》、《我不是教你玩阴的——鬼谷子的心理学轨迹》、《销售中的心理学诡计》、《13岁前，妈妈一定要知道的那些心理学》、《跟对人，做对事》等经典图书，畅销全国各大书城。他的作品主要为20几岁、30几岁人提供现实的生存技能与人生经验，语言鲜活热辣，引发读者强烈共鸣。

目录: 第一章 成功75%来自情商，25%来自智商

我们常说三分做事七分做人，做事的三分其实就是智商，做人的七分就是情商了。

为什么在学校是尖子学生，进入社会后却“泯然众生”

几乎在任何领域，情商的重要性都是智商的两倍

不能与人相处，再聪明也不会有大发展

智商很高，但情商不足的人欠缺“领导能力”

成功的人士总是善于控制自己的情绪

第二章 不可不知的5种情商模式

从自我到他人，从内省到社交，这5种情商模式决定你是飞黄腾达，还是穷困潦倒！

自我认识——做清醒的自己

自我调节——即使碰到困难，也能妥善管理自己的情绪

自我激励——走出生命中的低潮，重新出发

有同理心——能认识他人的情感

社交技能——理解和尊重他人的感受，与人和睦相处

第三章 情商高超，人际关系玩得炉火纯青

人际关系从本质上说就是情商的学问。情商不高，人际关系注定是一团糟！情商高超，才能把人际关系玩得炉火纯青。

三国时的刘备哭来了江山，林黛玉却哭丢了少奶奶的位置

高情商的表现——自信和欣赏他人

难以相处的人是帮你提高情商的帮手

不要被动等待别人搭讪，而应主动出击

你施与别人的“帮助”越多，得到的“帮助”才会越多

君子之交淡如水，不要试图去介入别人的生活

学会划定恰当的心理界限

想每一个人的好处，而不把一些过节挂在心上

恩要自淡而浓，威需从严至宽

在处理反对意见时对事不对人

感恩也是一种情商

主动找与自己不同性格的人聊聊天

第四章 日常生活中的情商课，让你彻底掌控自己的事业和人生

生容易，活容易，生活不容易。在这个世界上，每个人都要运用自己的情商智慧来处理日常生活事务，这样才能无往而不胜，处处游刃有余。

少自作聪明妄下结论

高情商的人不会把怨恨埋藏在心里

生活中要处理的事情多如牛毛，要有足够的耐心

当你炫耀自己的聪明时，就开始变得愚蠢

用最精炼简洁的词句表达你的想法，别拉杂闲扯

乐于接纳真诚的反馈和不一样的观点

沟通，再沟通——赢得别人的理解和支持

执行一项大计划前，一定要有充分的准备

敢于承认自己错了，别人对了

面对诱惑的人生，学会明察秋毫

第五章 职场路上，情商开道

大公司做人，小公司做事，无论做人做事，都离不开情商。高情商才有好职场！

职位越高，对情商的要求也就越高

智商决定被录用，情商决定被提升

职场上的成长分为两种：一种是能力的提升，另一种是岗位的提升

率性而为是办公室中的大忌

管好自己的情绪，做一个公私分明的职场人

包装好你的建议，让你的忠言不那么逆耳

把活得“八面玲珑”的人当榜样吧

尊重周围所有的人，即使对方是一个保洁员

情商高的人都懂推功揽过这一招

同事之间的攀比会导致自卑或自满的情绪

阳光心态使你在职场中从容坦荡

热衷于散播流言飞语是职场最大的绊脚石

花时间与上司或下属建立个人关系

如何提升自己的职业情商

第六章 机关中的情商课

情商高的人，春风得意，步步高升；情商低的人，怀才不遇，难获提升。智商高的人一般都是专家，而情商高的人却往往做领导。

喜怒哀乐不要写在脸上

对上级不卑不亢，对下级不骄不躁

不要做功高盖主的那个人

机关中要学会弯腰，不会弯腰就永远直不起腰

从情商角度解读“高官落马”现象

打造你的领导影响力

第七章 高情商的谈判技巧——生意大都是这样搞定的

谈判是一门运用情商的艺术。如何在谈判中搞定你想要的结果，同时又让对方很满意？

只有高情商的人才能做到这一点。

谈判是情感说服，更是协调冲突

谈判的本质就是找出真正双赢的解题方式

利益交集法：利益是谈判的原动力

集体挂钩法：假设有ABCDE五项，放在一起谈

议题切割法：把一个大议题切割成几个小议题来谈

一开始提出较多的要求，以预留让步空间

避免造成敌我不两立的对峙，谈判才有后路

把对方的愤怒视为一种谈判技巧

别威胁对方说，少了你他就没有退路

第八章 调整自我，学会在不同的环境中应对生活

高情商之人的最大特点就是适应力很强。当改变不了这个世界的时候，他们就会勇敢而及时地改变自己，从而让自己游刃有余地在环境中活得好好的。

换位思考——找把椅子坐下来

看清别人怎么看自己，才能改变自己的行为

在危机中保持冷静的能力

学会如何处理人生中的负面情绪

善于中庸之道——既不犯“左”倾冒进错误，也不犯右倾保守错误

适度的情绪，充分的理智

停止抱怨，因为改变不了任何现状

不要怀恋过去，也不要空想未来

事情干砸了也不要懊悔，学会重新定向

第九章 低情商的人格表现，如果发现自己，请赶快改变

在这个世界上，高情商的人最多只占20%，而低情商之人至少占了80%！你是高情商还是低情商，下面的这些低情商人格表现，你是否“榜上有名”？如果是，请赶快改变！

灾难型——悲剧要是发生在我身上怎么办

个人化型——一切从自我的利益出发

控制幻想型——我一个人可以掌控所有局面

公平幻想型——我是正确的，你为什么不赞同

上天回报幻想型——所有的付出都能得到回报

责备型——总觉得自己没有能力去负责

应该型——要求自己和别人该怎么做

改变幻想型——期待通过施压或劝诱来改变他人

全球化型——通过一两个消极观点得出整体消极判断

坚持“真理”型——坚持不懈地证明自己的观点和行为是正确的

第十章 高情商帮你成为更好的自己

情商训练的最关键之处在于操纵你自己。只有做最好的自己，才能最大化地实现自我的人生价值。

每个人的思想中都有一个理想的自我

辨别自身的优点和缺点，并把弱点转化为优势

如果你以某个人为目标，最多是和他一样好，而不会比他更好

丢开“我感觉很糟糕”或“我不知道怎么了”的想法

相信自己，做自己认为正确的事

如果你什么事都要求完美，那就是自寻烦恼

坚持己见的拼命，只是“匹夫之勇”

真正的诚实是做正确的事，不管别人知不知道

幽默使你变得乐观而有活力

自己找乐子也要情商

后记

· · · · · (收起)

[每天10分钟情商课_下载链接1](#)

标签

情商课

人际沟通

心理学

自我完善

人际

人生哲学

情商

情商学

评论

小故事挺多，心灵小故事

挺好的一本书

智商很高，但情商不足的人欠缺“领导能力”，成功的人士总是善于控制自己的情绪

辣鸡。

成功绝不是偶然！不论在职场中、在爱情里、在生活上，不论你是为人父母、当领导还是当别人的下属，情商的能量无处不在

我们常说三分做事七分做人，做事的三分其实就是智商，做人的七分就是情商了

理解和尊重他人的感受，与人和睦相处

也就还好 这类的书斗差不多

你施与别人的“帮助”越多，得到的“帮助”才会越多

日常生活中的情商课，让你彻底掌控自己的事业和人生

情商训练课，改变了我的思维。有时候不一定是哪本书能够开悟自己，这本书无疑就是。
。

难以相处的人是帮你提高情商的帮手

高情商之人的最大特点就是适应力很强。当改变不了这个世界的时候，他们就会勇敢而及时地改变自己，从而让自己游刃有余地在环境中活得好好的

[每天10分钟情商课_下载链接1](#)

书评

[每天10分钟情商课_下载链接1](#)