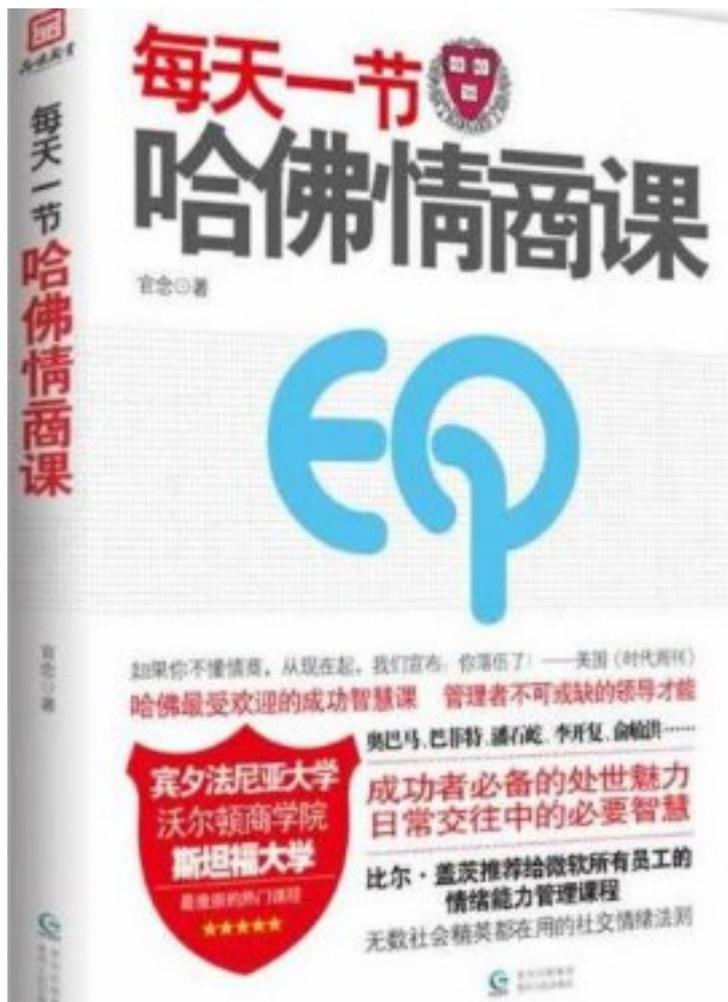


《每天一节哈佛情商课》



[《每天一节哈佛情商课》_下载链接1](#)

著者:官念

出版者:贵州人民出版社

出版时间:2017-4-2

装帧:

isbn:9787227774983

哈佛作为一座名校在世界上享有盛名，哈佛学子更是可以凭借一张哈佛的毕业证而身价

百倍，但是并不是每一个哈佛人都生来就是天才，也并不是每一个哈佛人都是只会读书的书呆子。这座百年名校用它镌刻在图书馆上的校训告诉我们——时间、自我控制、自我激励和人际关系才是人生成功的一个重要因素。

在哈佛，情商课是被视为和幼儿启蒙智力一样重要的情感开发课。后天的培养是情商提高的最重要的途径之一，一个人的大脑总是在反复、重复地积累经验，情商就是在这慢慢积累的经验中产生的。如果你学会了怎样审视和了解自己，学会了怎样激励和鼓舞自己，学会了怎样管理和控制情绪，你将不会再无助地听任消极情绪的摆布，你将从容地面对痛苦、忧虑、愤怒和恐惧等各种情绪，而且，你还会发现自己能轻而易举地驾驭它们。一旦驾驭了它们，也就驾驭一切。

作者介绍:

官念，本名宋菊华，60年代生人，祖籍辽宁。现致力于研究行为心理学、社会心理学、认知心理学等理论知识，接受过专业的心理培训课程，还成立了自己的心理聊天室，定期编写健康心理专刊，共接触实际案例两百多起。此外，曾出版《CIA教你逻辑说话术》等书，旨在让更多的人从心理学的角度来分析问题，解决日常生活中所出现的矛盾。

目录: 第一篇 情绪大脑

第一章 什么是情商

第一节 情商是左脑的一种情绪因素

第二节 高情商者的自我管理和自我激励

第三节 战胜可怕的冲动

第四节 自我适应下的大脑延迟反应

第二章 什么是哈佛人（CEO）眼中的“3Q”学

第一节 IQ=智商≠成功

第二节 情商，成功的助力器

第三节 AQ=逆商≠失败

第四节 哈佛教授们眼中的高情商天才

第五节 他们曾经都是高情商的CEO

第二篇 情商的培养

第三章 延迟享乐让成功人士更加成功

第一节 先别着急着拿未知的礼物

第二节 忍耐是积蓄力量的过程

第三节 业余时间决定你的人生

第四节 失败时别急着成功

第五节 压力管理，造就动力的最好武器

第四章 逆境成长方强壮

第一节 能浴火重生的才是凤凰

第二节 成功人士是怎样战胜困难的

第三节 敢想敢做，成就你的人生

第四节 自信情商，让你做人生赢家

第五节 做个高EQ的情绪操控达人

第五章 情商的核心：情绪控制

第一节 成功需要自控力

第二节 扫除负面情绪

第四节 回避型人格情绪控制法

第五节 冥想，释放你的情绪

第三篇 释放情商的能量

第六章 情商让人际关系更加完美

第一节 人际关系是如何使大脑功能定型的

第二节 强大的心理干预让人际关系更殷实

- 第三节 人际关系的基础是自我管理
- 第四节 马克·鲁斯维克谈人际关系：关系越来越融洽的秘密
- 第五节 懂得社交赢得尊崇
- 第七章 让高情商解决负面情绪
- 第一节 记录——把远光放远一些
- 第二节 self-talk——发现一个更强大的自己
- 第三节 心理暗示——让潜能无限爆发出来
- 第四节 察觉——随时警醒自己的情绪
- 第五节 成就——做一件成功的小事
- 第八章 职场里的高情商秘笈
- 第一节 让情商决定你的岗位竞争力
- 第二节 划分心理界限，让人看到你的闪光点
- 第三节 沉默是金，情商高并不是凡事忍耐
- 第四节 情商=你的工作态度和职业？
- 第五节 自我情绪分离，是情商的一个重要手段
- 第四篇 总裁们的情商秘密
- 第九章 管理者不可或缺的情商
- 第一节 管理者应该具备的情商武器
- 第二节 情商洞察力在工作场合中的运用
- 第三节 智慧成长，学会从每天的工作中提升情商
- 第四节 放弃不合理的概念，你不必是一个十全十美的人 86
- 第五节 和比尔·盖茨学习商业管理中的情商 88
- 第十章 追求幸福与成功，情商不可或缺 90
- 第一节 高情商，首先用来了解和帮助自己 90
- 第二节 高情商，帮助经营好自己的事业 92
- 第三节 高情商，经营好自己的感情 94
- 第四节 打造成功的非语言沟通技巧 96
- 第五节 高情商，修炼你的气场 98
- · · · · (收起)

[《每天一节哈佛情商课》_下载链接1](#)

标签

情绪管理

评论

[《每天一节哈佛情商课》_下载链接1](#)

书评

我是一个情商很低的人，一直以为什么事情、什么工作只要认认真真把它做好就可以了。其实世界不是这么简单的，尤其作为一个管理者（就算管理3-5个人也是一个道理）。这个时候，智商就要让位于情商。如何处理人与人的关系？这本书中总结出高情商人应当具备的五个方面的素质： ...

[《每天一节哈佛情商课》 下载链接1](#)