

智慧人生的11个指数



[智慧人生的11个指数_下载链接1](#)

著者:巴山夜雨

出版者:中国纺织

出版时间:2008-2

装帧:

isbn:9787506448420

《智慧人生的11个指数》所讲的11个指数将给我们指明方向，只要努力提高人生11个指数的智慧和能力，全面、均衡地发展，就一定能够构建成功和幸福的大厦。在生活中，我们追求财富、地位、健康、幸福……而这一切唯有靠智慧之光的指引才能得到。在追求的过程中，我们只有用智慧来武装自己，才能使自己变得更富有、更充实。人生的旅途上，只有那些带着智慧上路的人，生活才会有五彩缤纷的灿烂，才会找到在痛苦磨练中升华的自我。人生就是一个不断追求的过程，那我们应该从哪里开始奋斗？需要哪些方面的素养？

作者简介:

目录: 第一章 智商决定智慧——不断学习，提高智商 1.揭开智商的神秘面纱 /2
2.高智商并不等于成功 /4 3.智商平庸也能取得辉煌的成就 /7 4.培养高度的观察力 /10 5.提高智力，培养创造力 /13 6.记忆力是智力活动的基础 /16
7.丰富的想象力让头脑更聪明 /18 8.思维力是智力的核心 /20
小测试：脑筋急转弯挑战你的智商 /22 第二章 情商历练智慧——认知自己，感化他人
1.把自己放到一个恰当的位置 /26 2.充分的自信就是力量 /28
3.学会管理和调控自己的情绪 /31 4.善于倾听不同的声音 /33
5.站在对方的立场上看问题 /36 6.赞美是人际交往的润滑剂 /39
7.识人不要被假象所迷惑 /41 8.猜忌是人际关系的腐蚀剂 /43
小测试：你是石是一个受欢迎的人 /46 第三章 灵商成就智慧——勤于思考，不断创新
1.逆向思维有助于成功 /50 2.抓住灵感点铁成金 /53 3.创新就要超越逻辑的栅栏 /56
4.只有不断学习才能进步 /59 5.发明诞生于认真的观察中 /62 6.摆脱思维定式的束缚 /65
7.当思考成为习惯，成功将随之而至 /68 8.每一个灵感的火花都是新构想 /71
小测试：你是否拥有较高的创造力 /75 第四章 德商升华智慧——品德高尚，平易近人
1.尊重他人就是尊重自己 /78 2.诚信是做人的第一品牌 /81 3.宽容他人，善待自己 /84
4.用微笑去面对一切 /87 5.礼貌是个人修养的表现 /90 6.谦虚待人才能赢得尊重 /92
7.赠人玫瑰，手有余香 /95 8.诚实能提升你的品德 /98
小测试：你是否具有人格魅力 /100 第五章 心商造就智慧——调整心态，缓解压力
1.心态改变命运 /104 2.学会给自己减压 /106 3.肯定自己，克服自卑感 /108
4.保持积极乐观的心态 /111 5.凡事多往好的方面想 /114 6.永远充满希望 /117
7.懂得放弃才会快乐 /119 8.不要被自己的弱点打败 /121
小测试：像是否是一个乐观的人 /123 第六章 逆商影响智慧——面对困境，积极进取
1.面对挫折，不畏艰难 /126 2.在逆境中脱颖而出 /128 3.成功属于永不言弃的人 /130
4.失败是迈向成功的新起点 /132 5.跌倒了就要爬起来 /134 6.人生需要坚强的意志 /137
7.成败的关键在于坚持 /140 8.苦难是人生最好的老师 /142
小测试：你是否敢于迎接命运的挑战 /145 第七章
胆商激发智慧——敢于冒险，勇于拼搏 1.不要让机会悄悄溜走 /150
2.恐惧是人类最大的敌人 /153 3.人要具备冒险精神 /156 4.敢拼才会赢 /158
5.机遇偏爱有胆量的人 /161 6.勇气是成功的一半 /164 7.在行动中实现梦想 /166
8.不做犹豫先生 /168 小测试：你是否有冒险精神 /170 第八章
志商展示智慧——磨练意志，顽强拼搏 1.信念是强大的精神力量 /174
2.养成良好的习惯 /176 3.没有什么不可能 /179 4.果断出击，抓住机遇 /182
5.目标是行动的指南 /184 6.忍耐铺就成功之路 /187 7.挖掘自身的潜能 /189
8.顽强的毅力可以征服一切 /191 小测试：你是否拥有足够的意志力 /194 第九章
财商考验智慧——你不理财，财不理你 1.树立正确的金钱观 /198 2.学会理财 /201
3.会赚钱，更要会省钱 /203 4.巧妙利用储蓄理财 /205 5.买份保险防患于未然 /208
6.没钱就要学赚钱 /210 7.贪婪让人失去一切 /213 8.借鸡生蛋巧赚钱 /215
小测试：看看你会不会理财 /218 第十章 健商保证智慧——热爱生命，关注健康
1.呵护你的生命之树 /222 2.健康高于一切 /224 3.强身健体受益终身 /226
4.身体是干事业的本钱 /228 5.做自己的心理医生 /231 6.合理饮食，科学调养 /234
7.改善不良生活习惯 /236 8.不要透支你的健康 /238 小测试：你是否处于亚健康状态 /240 第十一章 性商感悟智慧——提高性商，拒绝性伤 1.健康的男人最“性福” /244

2.调情让女人更具魅力 /246 3.巧妙地表达你的性需求 /248 4.最实用的性爱宝典 /251
5.爱她就给她事后的温存 /254 6.寻找点燃彼此激情的火种 /256
7.夫妻生活中的性幻想 /259 8.登上“性福”快车 /262
小测试：你是否拥有完美的性生活 /265
• • • • • [\(收起\)](#)

[智慧人生的11个指数_下载链接1](#)

标签

励志

评论

[智慧人生的11个指数_下载链接1](#)

书评

[智慧人生的11个指数_下载链接1](#)