

# 情商改变你的一生



[情商改变你的一生\\_下载链接1](#)

著者:田鹏.

出版者:地震

出版时间:2010-6

装帧:

isbn:9787502837242

《情商改变你的一生(培养中学生最好的情商)》内容简介：情商不仅仅是开启心智大门的钥匙，更是影响个人命运的关键因素。处于高速成长期的中学生们能否在社会上获得成功，起主要作用的不仅是智力因素，还有情商。幸运的是，情商不是天生的，我们可以通过学习，有意识的来提高自己的情商，使自己有足够的应付挑战，让自己变得更强大！

而现在，你要做的，就是好好读读这本书，在轻松的阅读中悟到弥补、提升自己的捷径……

作者简介:

目录: 第一章

情商基础课——培养高情商，做最出色的人才中学生必学的情商入门课／3智商影响一时，情商决定一生／6情商是驾驭自我，影响他人的根本工具／8低情商，健全人格成长的瓶颈／11情商并非天生，培养就能提高／14 第二章

定位你自己——了解中学生特征，认知本我与他人当代中学生的六大性格特征／19你到底想成为什么样的人／22你可以拥有理想，但必须面对现实／26扬长避短，为自己的未来把脉／29听取别人建议，及时自我反省／32 第三章

给自己激励——相信自己的力量，培养独立的性格培养独立的性格，对父母的溺爱说“不”／39进行积极暗示，告诉自己“我能行”／43向自我挑战，塑造更好的自己／47坚定你的信念，将挫折踩在脚下／50改掉懒惰的坏习惯，用汗水换取成功／53 第四章

个人宣言书——提升自己的情商，不断向理想靠近你想让自己的情商达到何种程度／59制定一个科学的情商培养计划／62坚持不懈，每天提高一点点／66激发自己内心的理想潜质／69总结失控预兆，防患于未然／73 第五章

珍惜每一天——年轻经不起浪费，不要虚度每一秒别总告诉自己“我还有大把的时间”／79让危机感与紧迫感常驻于心中／82很好地将课余时间利用起来／85改掉拖拉习惯，注重提高效率／88科学安排时间，追求一加一大于二的效果／91 第六章

学习的态度——动用智慧与头脑，发现学习的乐趣无论何时，你都是在为自己而学／97改变消极情绪，激发学习兴趣／100虚心并热情地接受别人的建议／104好的学习方法比成绩更重要／108制定学习计划，并保质保量去完成／111 第七章

关系的控制——尊重老师与长辈，与同学友好相处现代中学生必知的十种礼仪常识／117不要去圈点老师的行为／121别等长大再感恩父母，现在就行动起来／124摘掉有色眼镜，尊重每位同学／127十种技巧，让你在同学中的人气暴涨／131 第八章

习惯成自然——让理智成为习惯，重视小事的影响在行动之前，先静下来想三分钟／139重视小事的影响，高情商来自细节／143用新的好习惯代替旧的坏习惯／146乐观向上，对自己的未来充满希望／150每时每刻都要为抓住机会做准备／154 第九章

宽心的智慧——莫让自私占上风，别让狭隘控心胸克服人性自私，追求共赢理念／159学会在退步中进步，不为吃亏抱怨不休／162拥有豁达心态，包容别人缺点／165甘于做别人攀升的梯子／169为冠军献上掌声，而不是嫉妒／172 第十章

纠正错误定义——认为难相处的人，仅仅是与你不同纠正错误定义，他只是与你不同而已／177不要轻信第一印象和表面印象／181难以相处的人也许是我们提高情商的帮手／184倾听是一种优点，道听途说则恰恰相反／187善良地待人，你也将得到善良地回报／190 第十一章

爱心的传递——拥有奉献之精神，感恩他人与社会树立正确的价值观与人生观／197不要因为多做了一点就开始抱怨／201额外工作正是你表现的机会／206了解祖国，热爱祖国／208及时地感恩与回报帮助过你的人／212 第十二章

失败的馈赠——总结跌倒的教训，修补自己的不足向挫折道谢，因为它是你成长的肥料／219只要心朝向阳光，阴影自然被甩在背后／224善于扬长避短，积极取长补短／228只为成功寻方法，不为失败找借口／232找一个前进的标杆，寻一个强大的对手／235 第十三章

降低焦虑感——有效控制压力，不要苛求自己焦虑对你的破坏比想象中大／241学会肯定自己，不要过分苛求／244经常与家长沟通，适时说出自己的想法／246既要会做事

情看重，又要会把事情看轻／249不同性格之人的减压全攻略／251 第十四章  
换一种活法——扫除费精力的事，追求简单的活法适当尝试另一种完全不同的思维方式  
／257想要加速，你可以考虑减小阻力／260列出经常消耗你精力的事，并进行取舍／2  
63世上最大的困难是你想象出来的／265有规律的生活，用物理变化带动心理变化／26  
8 第十五章  
怒气的疏散——找到合适的方法，做足情绪的排毒发怒是最损人不利己的行为／273当  
认定错在他人时，请先检讨自己／276找到一个最好的倾诉对象／279怒气万不可积攒  
，一定要及时排毒／281让不良情绪迅速降温的六种方式／284 第十六章  
幸福是心灵的晴空——为你的优点自豪，为当下拥有庆幸幸福是心灵的晴空，需要你自  
己去营造／291用知足慰藉情感，不要被贪念所困扰／294微笑的神奇力量／297若不能  
改变环境，那就开始改变自己／300不要把责任心当成一种负担／303  
．．．．． (收起)

[情商改变你的一生\\_下载链接1](#)

## 标签

情商

心理学

## 评论

看标题，这不是废话嘛；看内容，这不是哄孩子的嘛。

-----  
[情商改变你的一生\\_下载链接1](#)

## 书评

-----  
[情商改变你的一生\\_下载链接1](#)