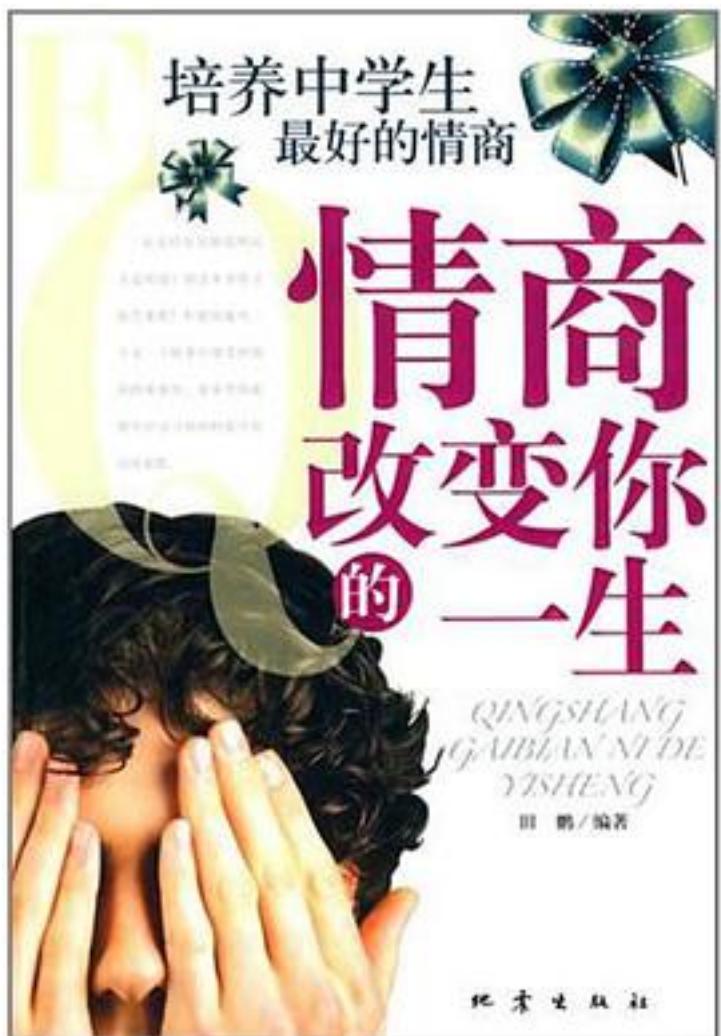


情商改变你的一生



[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，使自己有足够的能力应付挑战，让自己变得更强！

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……

作者介绍：

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，认知本我与他我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 既要是会把事

情看重，又会把事情看轻／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／263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／268 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](#)