

情商的力量



[情商的力量_下载链接1](#)

著者:乔林

出版者:电子工业出版社

出版时间:2011-11

装帧:平装

isbn:9787121146367

《情商的力量》是自《情感智商》、《力量》之后关于情商的集大成之作，更符合中国的社会现状。什么是情商？为什么情商如此重要？通过本书，你将全面了解情商的意义和发挥作用的方方面面，以及怎样运用情商来完善自己的性格以及在竞争中取胜。

作者介绍:

乔林，曾任杂志社编辑、报社记者等职，现为自由撰稿人。出版《我不说，你不懂——年轻人不可不知的职场潜规则》、《情商的力量》等多部作品。

目录: 第一章 情商为何物 情商是什么？ 他们靠情商成功 情商与智商缺一不可
情商能决定你的命运 情商能否改变？ 第二章 为什么情商如此重要？ 情商的作用
情商比智商更重要 两种思维：理性与感性 第三章 重新发现自己 定位自己的优缺点
认识真实的自己 发挥情商的核心价值 改善你的情感认知 学会管理自己的情感
人际关系中的自我认知 第四章 培养你的核心价值 增强个人竞争能力
发扬诚实而正直的精神 培养责任感 做到坦诚 培养感恩的心 培养谦卑感 培养勇气
培养动力 第五章 你能调节自己的情绪吗？ 调节力的特点
怎样通过提高调节力来管理情绪 调节力的培养需要一个过程
调节力有助于建立自信，管理情绪 第六章 情商造就影响力 不做空洞的交际人
曼德拉的智慧与幽默 宽容可以传递 给予+给予的方式=真正的给予 微笑的力量
真诚的赞美 高情商的老人和盛怒的醉汉 赢得欢迎的妙招 第七章 提高情商的方法 方法一
明白你的底线限 方法二 划定恰当的心理界 方法三 学会果断 方法四 为人正直 方法五
采取切实的行动 方法六 学会自我安慰 方法七 讲究抱怨的技巧 方法八
学会忍受混乱与迷惑 方法九 学会谈判 方法十 不要先入为主 方法十一 把批评当成礼物
方法十二 培养幽默感 方法十三 摆脱羁绊 方法十四 清理未了事项 方法十五 放弃瘾癖
方法十六 简化生活 方法十七 不要追求完美 方法十八 不要在交往中迷失自我 方法十九
与孩子相处 方法二十 提出需求 方法二十一 从难以相处的人身上学到东西 方法二十二
学会接受拒绝 方法二十三 善于交流 方法二十四 找到领跑者 方法二十五 参加互助小组
方法二十六 拜得良师 方法二十七 接受治疗 方法二十八 聘请教练
• • • • • (收起)

[情商的力量 下载链接1](#)

标签

个人修炼

领导力

情商训练

思考方法

多看

leader

当当读书

评论

道理我都懂，还是很容易动怒，inner peace在哪里？

一直讲事例，但未给予良好的建议/举措

竟然用汶川地震的可乐男孩做反面例子。我只能呵呵。1分不谢

大道理讲得过多。

轻松地与己与人相处，管理情绪，积极暗示

糟糠较多，珠玉稀少

情商决定成败。

[情商的力量_下载链接1](#)

书评

[情商的力量 下载链接1](#)