《受益一生系列套装全三册（受益一生的哈佛心理课/受益一生的情绪控制课/受益一生的哈佛情商课,超值赠送《受益一生的经济学知识》）》

书籍信息

版 次：1
页 数：全4册
字 数：
印刷时间：2014年05月01日
开 本：16开
纸 张：胶版纸
包 装：平装
是否套装：否
国际标准书号ISBN：23469480

编辑推荐

《受益一生的情绪控制课（白金珍藏版)》
内容提要：
情绪的好坏关系到我们的生活质量、身体健康和职场发展。因此，学会控制好自己的情绪是每个人一生中都必须学习的重要一课。本书用精练的文字系统地介绍了有关情绪的相关知识，深刻地阐述了正确的情绪理念，告诉人们如何在日常生活与工作中科学地掌控自己的情绪。
本书理念新颖，案例精彩，方法实用，易于掌握。适合所有期待改善自我情绪的读者阅读。

《受益一生的哈佛心理课(白金珍藏版)》
内容提要：
《受益一生的哈佛心理课(白金珍藏版)》汇聚了哈佛大学众多心理学教授的经典理论，分别从成功心理学、社交心理学、职场心理学、财富心理学、情绪心理学、幸福心理学、教育心理学、健康心理学等方面，对心理学知识进行了全方位的介绍，使读者通过了解哈佛心理课的智慧精华，提升自己的心理素质和思想水平。
《受益一生的哈佛心理课(白金珍藏版)》适合所有对心理学和哈佛心理课感兴趣的读者阅读。

《受益一生的哈佛情商课（白金珍藏版）》
内容提要：
本书以哈佛大学在情商方面的成功教学案例为基础，深入浅出地阐述了情商的相关理论，提出了很多可以帮助读者提高情商的具体措施，让读者在轻松的阅读中，犹如徜徉在哈佛大学的文化殿堂，切身感受到情商带给自己的深刻体悟与巨大能量，从而更好地驾驭自己的情感，把握自己的命运，成就美好的未来。
本书适合所有期待有所成就、有所作为的读者阅读。《受益一生的情绪控制课（白金珍藏版)》

显示全部信息

内容简介

《受益一生的情绪控制课（白金珍藏版)》

编辑推荐：
本书是《受益一生的情绪控制课》的升级版，该书自2011年6月上市后，社会反响较好，在同类图书中销量是最好的，2012年7月中国华侨出版社出版的《受益一生的情绪管理课》及2012年7月新世界出版社出版的《受益一生的情绪修炼术》都是本书的跟风之作。

《受益一生的哈佛心理课(白金珍藏版)》
编辑推荐：
我们每个人都可以学点哈佛心理学，以此来指导自己的人生。

显示全部信息

目 录

《受益一生的情绪控制课（白金珍藏版）》

《受益一生的哈佛情商课（白金珍藏版）》
第一章 情商综述揭开情商的神秘面纱
情商是什么

第一章 正确认识情绪，才能有效掌控情绪

揭开情绪的神秘面纱

你容易被情绪控制吗

情绪有哪些作用

情绪产生的机制是什么

怎样调控自己的情绪

探寻情绪背后的意义

通过身体语言识别情绪

掌握你的情绪遥控器

善于调节情绪才能成功

不为情绪所操控，才能真正走向成功

做好情绪疏导，有效解放心灵

掌握情绪控制的九大理念

管好自己的情绪，不要盲目冲动

学会自制，才能达到内心的平衡

控制不了自己，就控制不了别人

好脾气是人际交往的通行证

暴躁脾气的抑制方法

认清愤怒类型，采取适当策略

运用自我暗示，培养积极心态

用积极的心理暗示左右自己的情绪

认识思想的巨大力量

千万别轻视自己

巧用心理暗示术

如何征服讨厌的自卑

揭开职场抑郁症的神秘面纱

如何战胜职业倦怠

学会稳定自己的情绪

正确对待工作中的委屈

沮丧情绪的自我疗法

正确看待领导的批评

努力工作不抱怨

不要总认为自己怀才不遇

不要对他人抱有过高的期望

客户面前控制好自己的情绪

多为客户着想，与客户做朋友

给自己的情绪定期做个大扫除

如果情绪“ 满了 ”，就要随时倒空

做自己最喜欢的事情最易感受到快乐

在休闲中解放自己

换件事情做，走出厌倦的困扰

通过笔头倾诉，驱走讨厌的坏情绪

经常夸夸自己

警惕不良情绪的传染

何必为一些无影之事杞人忧天

让仇恨开出鲜花

适当地发泄有利于心理健康

情绪释放得恰到好处

想哭就哭吧，流泪不丢人

第六章 人生要快乐，好情绪带来好结果

生命中最重要的东西让自己快乐

决定你是否快乐的是你自己

放开悲苦，才能真正拥有快乐

好情绪是这样锻造出来的

只要你想快乐，就一定能快乐

别让抑郁的乌云遮住心灵的彩虹

紧张让人身心疲惫

驱散心灵阴霾，别让焦虑缠身

用理智控制自己的不良情绪

第一课成功心理学你的人生态度，决定着你的事业高度

达成一切目标的秘密法则

勇于打破一切常规，才能赢得非凡成就

成功有时仅有一步之遥

激发创意，相信任何问题都有最佳解决之道

不会停下来，就不懂得加速

能帮助你摆脱现状的人只有自己

生活并不公平，你要学会适应它

第二课社交心理学短时间内让别人喜欢你的秘诀

不要侵犯他人的私人空间

与他人进行有效沟通的技巧

懂得保护自我权益，才能赢得他人的尊重

不可过分轻信别人

建立自己的工作热情加油站

在感觉疲倦之前，就要好好休息

从职场竞争中脱颖而出的策略

销售人员不可不知的三大绝招

第四课财富心理学赚钱靠的是智慧，而非蛮力

必须有自己的独立创富模式

信用才是最大的财富

及时行善，向需要帮助的人伸出援助之手

重视加暗示，能让丑小鸭变成白天鹅

别陷入情绪陷阱

为什么要控制自己的情绪

别自寻烦恼

走出阴霾的天空

第六课幸福心理学幸福，与金钱和地位都无关

获得幸福的关键

正确认识幸福与金钱的关系

关于幸福的十条建议

面向阳光，心中才不会有阴影

第七课教育心理学没有不合格的学生，只有不称职的老师

教育的前提是一定要顺应孩子的天性

培养兴趣爱好，全面发展自己

内外结合，方能取得最佳教育效果

调整心态，轻松面对压力

及时清除自己的心理垃圾

让自己的心灵保持宁静淡定

学会为精神减压

潇洒自在地过好每一天

丢掉压在心中的巨石

第九课综合心理学改变命运，先从改变心理开始

勇敢尝试，没有什么是不可能实现的

有耕耘才有收获

消除烦恼心理，不要杞人忧天

换个角度看问题

挫折会让你更快成熟

放下架子，经常让心灵归零

摆脱无谓困扰

第一章 情商综述揭开情商的神秘面纱

智商并不是成功的关键

情商与智商的不同之处

如何提高你的情商

第二章 我是谁认清自己方能走向成功

不要让别人毁了你的前程

你必须有自知之明

低估自己并非美德

信心无敌，把“ 不可能 ”从字典里抹掉

第三章 情绪控制学会控制你的情绪

情商大师的情绪控制建议

习惯性无助实验给我们的启示

控制好自己的负面情绪

人因自制而强大

情绪控制的秘诀

第四章 潜能激发每个人都是独一无二的

激发潜能，做最出色的自己

你随时都可以改变自己

用梦想激发自己的潜能

六顶思考帽重视思考的力量

成就大小取决于决心的大小

通过刻苦学习开发自己的潜能

能自律，方能成大器

成功就在眼前，需用恒心去实现

选定目标，做那最成功的3%

管理好自己的个性

突破行为模式上的恶性循环

立即行动不拖延

第六章 人际交往用情商提高你的影响力

尊重他人，才能赢得他人的尊重

克服偏见，排除认知效应的不良影响

修炼吸引和影响他人的无形力量

用幽默化解各种摩擦

积极构建有助于事业发展的关系网络

每个人都喜欢被赞美

认准自我价值，坚持走自己的路

永远都要做个有想法的人

纠正那些严重阻碍职业生涯的行为方式

把工作当成一种使命

激情是成功的最佳伙伴

培养你的领袖气质

测测你的情商高低

测测你的自我克制能力

测测你的人际关系总体状况

测测你的管理情商

测测你的修养高低

测测你是否养成了健康的生活方式

测测你的沟通能力

测测你是否积极进取

测测你的心理适应能力

显示全部信息

版权信息

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。
更多资源请访问www.tushupdf.com