

# 《幸福女人的情商修炼》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：197000

印刷时间：2012年12月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787506491686

## 编辑推荐

情商是人们非常重要的一种能力，是人们整体素质的一种体现，它可以让人正确地认识自我、管理自我、激励自我，并且可以让人和谐相处，获得良好的人际关系。

## 内容简介

本书从自我反省情商、自我管理情商、自我激励情商、处世交际情商、事业职场情商、谈情说爱情商、婚姻家庭情商等几个方面，并结合现实生活中的案例，多角度、全方位地告诉女人，如何充分挖掘并利用情商的力量，客观地认识自我，拥有良好的人缘，在职场中游刃有余，赢得真正的爱情，维护幸福的婚姻……本书的主旨是让女人更好地管理自己的人生资源，更好地把握成功和幸福。

## 作者简介

李向峰，男，河南焦作人，毕业于郑州师范学院，教育学专业学士学位。从事中学教学和研究工作，出版的作品有《每天读点菜根谭》《父母与孩子签订的成长合同》等。

## 目录

### 第一章 情商是感知幸福的一种能力

#### ——情商修炼之情商初探

掀起情商的“盖头”，让我们看看情商的“脸”

“高情商”是女人获取幸福的“秘密武器”

拒做低情商女人，走出低情商行为的常见误区

加强情商修炼，让自己成为幸福的女人

#### ——情商修炼之自我反省

神秘的第六感，往往最能精确体现你真实的心情

保持、接纳并欣赏本真的自我

自省，是认知自我的魔镜

“WHWW”式的自我反问是自我反省的最好方式

正确审视、勇于面对，并积极改善自己的弱点和不足

认清并发挥个人的价值，你就是世上独一无二的风景

第二章 打造自省的魔镜，正确客观地认知自我——情商修炼之自我反省

神秘的第六感，往往最能精确体现你真实的心情保持、接纳并欣赏本真的自我

自省，是认知自我的魔镜“WHWW”式的自我反问是自我反省的最好方式

正确审视、勇于面对，并积极改善自己的弱点和不足

认清并发挥个人的价值，你就是世上独一无二的风景 第三章

我的情绪我做主，尽情享受惬意的生活——情商修炼之自我管理

认识情绪晴雨表，并了解自己的情绪特点幸福生活离不开好情绪，好情绪源于自我管理

做好自己情绪的调节师不被他人的不良情绪所左右，做一个有主见的自己

定时清除情感垃圾，让心情快乐地成长快乐心中永驻，幸福将不再遥不可及

换位思考，让心情更加舒畅愉悦知足常乐，从容面对生活中的不如意

有效控制并合理引导愤怒的情绪战胜挫折情绪，锻造屡败屡战的魄力

第五章 和睦共处人缘好，生活幸福事业更顺利——情商修炼之处世交际

建立并维护自己的社交圈微笑，永恒的魅力武器赞美，人际交往的润滑剂

倾听，是最好的赞美幽默，可以有效增加自己的亲和力学会与陌生人打交道

克服羞怯心理，主动地去与人交往不情愿就要学会说“不”批评他人要有艺术

第七章 慧眼选人真心爱，爱情顺利美丽又甜蜜——情商修炼之谈情说爱睁开慧眼谈恋爱

不选最优秀的，只选最适合的不要对自己的男友过度考验浪漫要服从于现实

莫把男友当作自己的提款机别被爱蒙蔽了眼睛，把自己轻易交给他

跟“剩女”说“再见”，莫让幸福在岁月中蹉跎私密情事不与闺蜜说

爱情没有完美，不要觉得嫁谁都后悔

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

保持、接纳并欣赏本真的自我 你是不是也曾有过这样的经历：站在镜子前打量自己，觉得自己的眼睛很漂亮，但美中不足的就是嘴唇太难看了；或者在为自己是个标准的美人瓜子脸而高兴，同时又却因自己是个塌鼻子而感觉沮丧；或者在为自己性格温柔、善解人意而感觉快乐，同时却又因被人说成是性格软弱、毫无主见而感觉苦恼……总之，无

论是容貌还是性情，你都有可能喜欢此部分而讨厌彼部分。任何人都不是完美无缺的，所以，如果你看到自己身上不喜欢的地方，请不要逃避和抵触，更不要因此而否认自己的容貌或性情，这个时候你就必须放弃“完美”或“公有化”的标准，用个人的、自己的标准来衡量、看待自己。否则，你就很难保持、接纳、肯定自我，更别说是欣赏自我了。无论是容貌还是性情，冥冥中都自有安排。我们要做的就是微笑着迎接、应对一切既定的事实，保持、接纳并努力热爱、欣赏自己——在这方面，著名的世界级女影星索菲亚·罗兰就非常值得我们去学习。在索菲亚·罗兰16岁刚迈入电影业时，她就受到了导演和摄影师的一致否定和反对，理由是她鼻子太长、臀部太大而无法拍出美艳动人的效果。甚至导演告诉她，要想在电影业有一番作为、闯一片天地，就必须对自己的鼻子和臀部动手术做整形。但索菲亚·罗兰很坚定地拒绝了导演的建议和安排，她说：“相比那些五官端正、相貌出众的已经成名的女演员来说，我的脸的确与众不同，但我为什么非要长得和别人一样呢？也许我的鼻子单看不好看，但它和我的其他五官组合起来却让我的脸更有魅力和个性呢！至于我的臀部，不可否认它确实发达了一点，但那也是我的一部分。我希望可以永远保持本真的自我，什么也不愿改变。”后来，正是索菲亚·罗兰这种保持、接纳并欣赏本真自我的性格使得她在电影业取得了不菲的成就，顺利跨入了世界级女影星的行列。世界上任何人、任何事都不可能做到十全十美，你越是极早认识并接受这一事实，就越能极早地朝着新的目标前进；而且，一旦你开始接纳并学会欣赏本真自我的时候，你就会发现自己无形中有了一个惊人的改变：你不再纠结于自己的缺点和毛病，也不再沉浸其中痛苦而不可自拔，更可喜的是，你逐渐自信、快乐起来，觉得自己的人生与之前完全是天壤之别！不信的话，看看下面故事中的苔丝·里得太太你就懂了。苔丝·里得太太从小就是个特别敏感而腼腆的人，她的身体一直太胖，而她的一张脸使她看起来比实际还要胖很多，这也使得她感觉非常自卑。因此，苔丝和其他孩子总是不合群，也从来不和其他孩子一起玩。她觉得自己和其他人都“不一样”，完全不讨人喜欢。后来，苔丝长大嫁人，却依然没能改变自己的性格，甚至还逐渐严重起来。她因此而变得更加紧张不安，开始躲避所有的朋友，也不再参加任何的公共活动，甚至一听到门铃响就立马神经质地站起来——久而久之，自己也常常觉得很痛苦，甚至一度想要自杀。但后来，苔丝婆婆随口说出的一句话，改变了她整个的生活和人生轨迹。有一天，她的婆婆正在谈她怎么教养她的几个孩子，她说：“不管事情怎么样，我总会要求他们保持本真的自我。”“保持本真的自我！”正是这句话使得苔丝如醍醐灌顶，她这才发现自己之所以那么痛苦，就是因为自己一直在尝试并强迫自己去适应一个并不适合自己的生活模式。苔丝后来回忆说：“自那之后，我整个人都发生了改变，我试着要保持、接纳并热爱、欣赏不完美的自己。我试着研究自己个性中好的方面，不断挖掘自己的优点；我还主动地去交朋友，参加社团组织和活动。刚开始我吓坏了，但我每一次勇敢地尝试，都增加了一点勇气和自信。现在我所得到的自信和快乐，是我从来没有想到过也不敢想到的。在教养我的孩子时，我也总是把我从痛苦经验中所学到的结果教给他们：‘不管事情怎么样，都要记得保持本真的自我。’”由此可见，保持、接纳并、欣赏本真的自我，对女人、对人生该是多么重要。所以，当你的行为或感觉没有安全感时，完全没有必要唯恐别人发现自己的脆弱而假装“坚强”；当你感到自己有一点嫉妒、贪心或生气时，也不用否认或刻意隐藏自己的真实感觉；当你面对自己的全部时，更不必再假装人生是完美的，或期望它会完美——事实就是事实，承认事实也没什么大不了，这能使得你更加清醒、客观地认识本真的自我，同时也有利于帮助你早一点克服它、超越它。情商修炼指南·幸福女人密码 从现在开始，当你用自己的眼光注视镜

子里的自我形象时，请尝试着这样对自己说：“无论我是什么样，容貌不漂亮也好，性情不温柔也罢，我都无条件地完全接受这人生命的安排，尽我所能地保持、接纳并欣赏本真的自我！”

[显示全部信息](#)

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](http://www.tushupdf.com)