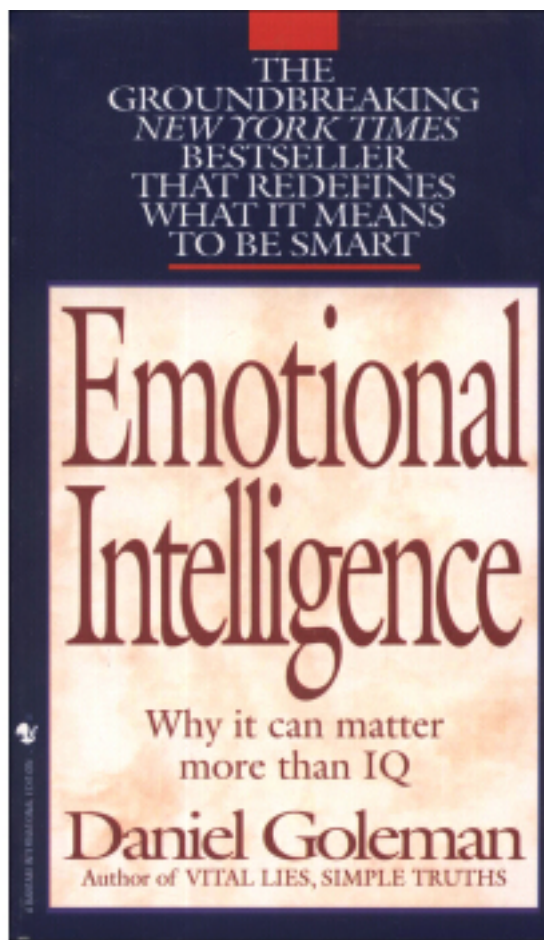


Emotional Intelligence

情商:为什么情商比智商更重要 英文原版 [平装]



[Emotional Intelligence 情商:为什么情商比智商更重要 英文原版 \[平装\] 下载链接1](#)

著者:Daniel Goleman（丹尼尔·戈尔曼） 著

[Emotional Intelligence 情商:为什么情商比智商更重要 英文原版 \[平装\] 下载链接1](#)

标签

评论

价格便宜，值得拥有！

喜欢原版书，很实惠。推荐购买。

物流很给力，特别轻的一本书，希望内容不错

正版书 质量很好 印刷清晰

此用户未填写评价内容

质量很好 包装仔细 送货迅速 快递上门 给京东一个赞 继续加油

帮朋友买的 国内比国外买便宜。

正版，很不错，很棒

东西很不错，很值得推荐

京东的原版书还是很多很全的，想买原版书第一个找京东

还行吧，还行吧，还行吧，还行吧，还行吧

朋友推荐，看了两章不错，继续读。只是字太小了。

书很好 质量好 速度快 每次都是京东买书

重读经典！本身性价比超高啊！

正版书，活动价格很合算，不错~

双11买了一堆原版书，英文和经济一起学！

听海 听海 听海

凑单买的，内容不错，京东快递给力，好评！

中文版的已经收了，再收本英文的学习下

还没看，不过书本身质量不错

一看就是国外的正版。带着也很方便。读点原滋原味的东西。

贵啊，公司需要，情商比智商重要

物流配送服务很快

不错，写的简单明了，看起来很方便，值得一看

是原版书，还未看，不过喜欢的不要不要的

一直想买来读一下. 值得拥有. 增长我的EQ

是正版，买来还没有来得及阅读，应当是不错的

送货速度很快，好书值得一看

很小的一本书，纸的质量很差

正版的，终于买到自己要买的书了

很喜欢的一本书！值得一看

关于情商 很好的介绍

书质量不错，质量不错

好书，就是贵了点。

还没有看，有点薄，是正版

翻了翻不觉名厉

宝贝保护真好.差点没有拆开

老公很喜欢

读起来有点吃力

这本书的用纸，是用报纸那种纸吗？怎么味道、颜色、轻薄那么像。难怪那么便宜！这是我买过的用纸最省、最差的书了！居然还是英文原版书！

书很小，纸张也一般，印刷还可以

我以为这些英文原版书和其他书一样大呢，原来是小本本

书不像正版的，原以为很大的一本，没想到和英语词汇字典差不对，里面纸张不是很好，质量一般，失败

影印版，纸张粗糙，书很小，不过只要没错误就行了

这书拿来就被压的背面折了一块，随手翻了下，印刷不清晰，好几页上的字都快被裁切掉了，与盗版有一拼！退了，又买的那本黑白封面的英版书。

最近的书都没有薄膜保住,弄得好脏!本来很期待的,书的内容确实不错,但是真的很希望书是干干净净的有薄膜封好的!

快捷

书很小，而且很老的书，印刷质量不好。

可以

书很小，看起来像盗版书

纸质量不好

符号

不错

纸张的质量超级差,路边摊纸张都比这个质量好啊

?

好

very light but print very small.

纸质是报纸的纸，不知道是不是外国书就这样，内容没怎么看

好评

口袋书，不错！

没事可以看看，挺好的一本书

买了很多书还没怎么看，小巧携带方便。

书的纸质让人感觉很有年代感和厚重感，虽然整本书很轻，据说国外原版书都是这样子的，还没看，但是相对购买的国内促销书，这本值得优先阅读。

很好

由于没包装导致收货后发现边角被压皱了，强迫症看着还是很难受的。不过书是好书，

这价钱买到这本书也是很值了

中信的中文版很好，想看原版，不太难

很小的一本，在我的意料之外，不过确实是英文原版。这么小的书这个价格也不知道怎么评价。因为是进口的书的缘故吗？

很好的轻便口袋读本！

好棒，作为英语系的妹子，我要读完~

情商要高

商品是否给力？快分享你的购买心得吧~

还没来得及看……考完GRE再说吧

被名字吸引但是还没有仔细看

活动时买的，很划算，小小一本，平时买就太贵了

书中有论据，有事例，语言简洁易懂

好好好好好好好好好好好好好好

还没开始看呢，应该会不错。

haohaoahaibaoaba

原版书，还不错，可惜还没看

京东给力！！！！！！！！

好好好好好好好好好好

隐传出了灯光，甚是显著。江元不经思索，便可断定那间房子必是萧飞志所居无疑。他四下仔细地望着，虽然他知道这么晚不会有人，可是他仍然丝毫不敢大意。等他确定没有人时，他双臂微微一抖“草丛飞萤”，身如一团黑云，轻飘飘地落在了房顶上。江元落下之后，略一打量，几个纵身已然来到萧飞志所居那间房子。他伏在屋檐，俯身而下，刚好由窗缝可以看到室内。萧飞志坐在灯前，穿着一件白色的丝质长衣，质料极为高贵。他胸前挂着一块纯金嵌翠的金块，在灯光下发出了耀目的光彩。那只巨大的木箱，就放在他身旁。他紧闭着双目，双手合十，神色极为虔诚。他嘴皮轻轻地蠕动着，似在祝福着什么。江元心中不禁惊异万分，忖道：看他这身打扮，果如冷古所说是贵人之后，说不定是哪个王府的公子哥儿，可是他哪里学来的一身奇技呢？江元正在思忖之际，突听他低声地祝福着：

送人的书，不在知道内容如何，不过书确实是进口正版的没错

不错，很好的一本书。。。。

纸张偏薄，书很小，不过不错哦，易携带

不错不错.....

老公很喜欢！ 非常值得阅读的一本书！

买完才知道原来是大师的书，好好学习

Gooooooooooooooooooooooooooooo

书不错，就是等太久了

给弟弟买的，希望不错哦

还是有点失望的，太小了

一直想看这本书，中午买到，很开心。价格合理

还没看完，正在学习中。

挺好的啊，只是我还没看……

老公一直想买的书，很好的一本书！

商品是否给力？快分享你的购买心得吧~京东快递很给力啊，送货师傅很快就到了，吓我一跳，正在看这本书当中，很喜欢的，书中内容也很适合我，推荐给大家啊，为消遣而读书，常见于独处退居之时，为装饰而读书，多用于高谈阔论之中；为增长才干而读书，主要在于对事物的判断和处理。

读书费时太多是怠惰，过分的藻饰装璜是矫情，全按书本条文而断事是十足的学究气。读书使天然得以完善，又需靠经验以补其不足，因为天生的才能犹如天然的树木，要靠后来的学习来修剪整枝，而书本上的道理如不用经验加以制约，往往是泛泛而不着边际的。

读书不可专为反驳作者而争辩，也不可轻易相信书中所言，以为当然如此，也不是为了寻找谈话资料。而应当权衡轻重，认真思考。有些书浅尝即可，另一些不妨吞咽，少数书则须咀嚼消化。这就是说，有的书只要读其中一部分，有的可以大致浏览，少数则须通读，读时要全神贯注，勤奋不懈。有些书也可请人代读，取其所需作摘要，但这只限于题材不大重要和质量不高的作品。

第一，循序渐进。朱熹说：“读书之法，莫贵于循序而致精。就是说，读书要有个先后顺序，读通一书，再读一书。就读书而言，则要逐字逐句逐段按顺序读，先读的未弄通，就不能读后面的。这样才不会生吞活剥或杂乱无章。朱熹还进一步指出，读书要从易到难，从浅到深，从近到远，急不得，也慢不得。“所谓急不得者，功效不可急；所谓不可慢者，工夫不可慢。”这是在告被读书人既不可急于求成，也不可松松垮垮，而要进度适当，方能见效。

第二，熟读精思。他认为有些人读书收效不大，是由于在“熟”和“精”二字上下功夫不够。他还批评那种读书贪多的倾向，一再讲“读书不可贪多，且要精熟。如今日看得一板，且看半板，将那精力来更看前半板”。

第三，虚心涵泳。朱熹曾批评当时普遍存在的两种毛病：一是“主私意”，就是以自己的想法去揣测书中的道理，穿凿附会，歪曲了古人本来意思。二是“旧有先人之说”，就是先前接受的观点不肯放弃，从而排斥接受新的观点。

为了纠正以上这两种不好的毛病，朱熹主张读书必须虚怀若谷，静心思虑，悉心体会作者本意。朱熹强调读书要耐心“涵泳”，就是要反复咀嚼，深刻体会行中的旨趣。

第四，切己体察。朱熹主张“读书穷理，当体之于身。”什么叫“体之于身”？就是要心领神会，身体力行。从读书法的角度来看，朱熹强调读书必须联系自己，联系实际，将学到的理论转化为行动，这个观点是可取的。

第五，着紧用力。“着紧用力”．包含有两个意思：一是指时间上要抓紧，要“饥忘食，渴忘饮，始得。”二是指精神上要振作．要有刚毅果决，奋发勇猛的精神。“如撑上水船，一篙不可放缓。”

第六，居敬持志。所谓居敬持志，就是读书必须精神专一，全神贯注，还要有远大的志向，顽强的毅力。这也是朱熹读书之法的最基本精神!说了那么多，想说下京东商城给我的印象，价格还是可以的，而且都是正版的书，确实是我们这样爱书的人的天堂啊，呵呵！

Everyone knows that high IQ is no guarantee of success, happiness, or virtue, but until Emotional Intelligence, we could only guess why. Daniel Goleman's brilliant report from the frontiers of psychology and neuroscience offers startling new insight

into our "two minds"--the rational and the emotional--and how they together shape our destiny. Through vivid examples, Goleman delineates the five crucial skills of emotional intelligence, and shows how they determine our success in relationships, work, and even our physical well-being. What emerges is an entirely new way to talk about being smart. The best news is that "emotional literacy" is not fixed early in life. Every parent, every teacher, every business leader, and everyone interested in a more civil society, has a stake in this compelling vision of human possibility. Everyone knows that high IQ is no guarantee of success, happiness, or virtue, but until Emotional Intelligence, we could only guess why. Daniel Goleman's brilliant report from the frontiers of psychology and neuroscience offers startling new insight into our "two minds"--the rational and the emotional--and how they together shape our destiny. Through vivid examples, Goleman delineates the five crucial skills of emotional intelligence, and shows how they determine our success in relationships, work, and even our physical well-being. What emerges is an entirely new way to talk about being smart. The best news is that "emotional literacy" is not fixed early in life. Every parent, every teacher, every business leader, and everyone interested in a more civil society, has a stake in this compelling vision of human possibility. Everyone knows that high IQ is no guarantee of success, happiness, or virtue, but until Emotional Intelligence, we could only guess why. Daniel Goleman's brilliant report from the frontiers of psychology and neuroscience offers startling new insight into our "two minds"--the rational and the emotional--and how they together shape our destiny. Through vivid examples, Goleman delineates the five crucial skills of emotional intelligence, and shows how they determine our success in relationships, work, and even our physical well-being. What emerges is an entirely new way to talk about being smart. The best news is that "emotional literacy" is not fixed early in life. Every parent, every teacher, every business leader, and everyone interested in a more civil society, has a stake in this compelling vision of human possibility.

下次再来！ 值得购买

喜欢，看了一些了

发货真是出乎意料的快，昨天下午订的货，第二天一早就收到了，赞一个，书质量很好，正版。独立包装，每一本有购物清单，让人放心。帮人家买的书，周五买的书，周天就收到了，快递很好也很快，包装很完整，跟同学一起买的两本，我们都很喜欢，谢谢！记得有一次，我独自一人出来逛街。逛了大半天，什么也没有买到，不是东西不合适，就是价格太高，就在我准备两手空空打道回府的时候，无意中发现前方不远处有一个卖小百货的商店，走上前去一看，商店里面正挂着一些极其精致漂亮的背包，那时为了不至于两手空空回去，我总想凑合着买点东西，经过一番讨价还价，便商定了价格，付

了钱之后，我正准备拿起我相中的背包离开的时候，无意中发现背包上有一根拉链坏了，于是我又重新挑选了一个，正要转身离开，那店主居然耍赖说我还没有付钱，硬拉着要我付钱，还说什么谁能证明你付了钱呢？没办法，我是自己一个人去的，旁边又没有其它顾客，谁能证明呢？天晓得。我辩不过她，只好愤愤不平地两手空空回去了。从那以后，我吃一堑，长一智，我就常常到网上购物了。前天看《红楼梦》里贾宝玉和林黛玉的恋爱，谈得很不讲究。最常见的表现是吵吵闹闹，哭哭啼啼。当然都有缘由。当然后来彼此相信得到了对方的心之后，就不再吵闹了，转而进入“月中无树水无波”的境界。可是此前，他们吵闹得波涛壮阔不足以形容。尤其第二十八回元春自宫中送端午礼品，独宝钗和宝玉的一样，而第二十九回清虚观打醮，贾母又第一次谈宝玉的婚事，黛玉感到了前所未有的危机，致使宝黛二人吵得死去活来，直至惊动了贾母。贾母抱怨说：“我这老冤家，是哪世里的孽障，偏生遇见了这么两个不省事的小冤家，没有一天不叫我你心。真是俗语说的‘不是冤家不聚头’。几时我闭了这眼，断了这口气，凭着这两个冤家闹上天去，我眼不见心不烦，也就罢了。偏又不咽这口气。”

据说，2011年8月24日，京东与支付宝合作到期。官方公告显示，京东商城已经全面停用支付宝，除了无法使用支付服务外，使用支付宝账号登录的功能也一并被停用。京东商城创始人刘先生5月份曾表示京东弃用支付宝原因是支付宝的费率太贵，为快钱等公司的4倍。在弃支付宝而去之后，京东商城转投银联怀抱。这点我很喜欢，因为支付宝我从来就不用，用起来也很麻烦的。好了，现在给大家介绍三本好书：《古拉格：一部历史》在这部受到普遍称赞的权威性著作中，安妮·阿普尔鲍姆第一次对古拉格——一个大批关押了成百上千万政治犯和刑事犯的集中营——进行了完全纪实性的描述，从它在俄国革命中的起源，到斯大林治下的扩张，再到公开性时代的瓦解。阿普尔鲍姆深刻地再现了劳改营生活的本质并且将其与苏联的宏观历史联系起来。《古拉格：一部历史》出版之后立即被认为是一部人们期待已久的里程碑式的学术著作，对于任何一个希望了解二十世纪历史的人来说，它都是一本必读书。厌倦了工作中的枯燥忙碌？吃腻了生活中的寻常美味？那就亲手来做一款面包尝尝吧！面包不仅是物质生活的代名词，还是温暖和力量的化身。作者和你一样，是一个忙碌的上班族，但她却用六年的烘焙经验告诉你：只要有一颗热爱生活的心，一双勤快灵活的手，美味的面包和美好的生活，统统都属于你！<停在新西兰刚刚好>100%新西兰=1%旅行 1%打工

98%成长全世界年轻人都在打工度假！错过30岁就等下辈子！她叫巴道。26岁那年，她发现一个书本上从来没有提过的秘密：全世界年轻人都在打工度假。拿到打工度假签证，你不必承担巨额旅费，也不必羞于张口找父母要钱，因为你可以像当地人一样打工赚钱。你不会成为一个无趣又匆忙的观光客，因为你可以花一年的时间，看细水长流。目前向中国大陆开放这种签证的国家，只有新西兰——《霍比特人》和《魔戒》的故乡，百分百纯净的蓝天白云，山川牧场。世界向年轻人敞开了一道门。门外光芒万丈，门里波谲云诡。巴道发现，自己心动了。|

丹尼尔·戈尔曼的情商第一本，名气很大，但是英文有点儿难。

还没时间看，趁便宜多买些放着。

书很小本，还不错啦，希望别遇到很多生词

心理混乱的时候，需要梳理一下。

质量很好，内容不错，还会再买。

学英语不错，生词有点多。

戴尔·卡耐基出生于1888年11月24日，逝世于1955年11月1日，享年67岁。他一生结过两次婚。他的第一任夫 戴尔·卡耐基(13张) 人，是法国的一位女伯爵，1921年与他结婚，十年后离异。他的第二任夫人姚乐丝·卡耐基于1944年和他结婚，是他的门徒和事业的继承人，并给他生一女孩，取名Donna（唐娜）。

1888年11月24日，戴尔·卡耐基诞生于密苏里州玛丽维尔附近的一个小市镇。父亲经营一个小小的农场。家里非常穷，吃不饱，穿不暖。由于营养不良，小卡耐基非常瘦小，却长着一对与头部不很相称的大耳朵。

卡耐基上的小学校名很浪漫，叫玫瑰园，却非常简陋，只有一间教室。他在学校可不是一个听话的家伙。因为调皮捣蛋，搞恶作剧，他几次差一点被学校开除。

他那双又宽又大的耳朵是同学们嘲弄的对象。有一次，班上一名叫山姆·怀特的大男孩与卡耐基发生了争吵，卡耐基说了几句很刻薄的话，怀特被激怒了，便恐吓道：“总有一天，我要剪断你那双讨厌的大耳朵。”他吓坏了，几个晚上都不敢睡觉，害怕在自己进入梦乡以后被怀特剪掉了耳朵。

当卡耐基成名以后，仍然没有忘记山姆·怀特。他归纳出了一番人生哲理：“要想别人对你友善，要想与同事和睦地相处，处理好上下级关系，那就绝不能去触动别人心灵的伤疤。”卡耐基还发现，他具有与生俱来的忧郁性格。他曾向朋友倾诉：烦恼伴随着我的一生。我一直想弄明白自己的忧虑来自何处。有一天，我帮母亲摘取樱花的种子时，突然哭泣起来。母亲问：“你为什么哭？”我边哭边答：“我担心自己会不会像这种子一样，被活活埋在泥土里。”儿时的我，担惊受怕的事情真的不少：下雷雨时，担心会不会被雷打死；年景不好时担心以后有没有食物充饥；还担心死后会不会下地狱。稍大以后更加胡思乱想：想自己的衣着、举止会不会被女孩子取笑，担心没有女孩子愿意嫁给我。但后来我发现，曾经使我非常担心的那些事情，99%都没有发生。”

卡耐基经典书籍

一个如此没有自信，几乎被各种各样莫名其妙的忧虑缠绕的小伙子，最终成为给别人自信、让人们乐观的心理激励大师，这中间需要经历多少磨砺，就可想而知了。

卡耐基16岁时，不得不在自家的农场里干更多的活。每天早晨，他骑马进城上学。放学后便急匆匆地骑马赶回家里，挤牛奶、修剪树木、收拾残汤剩饭喂猪……

在学校里，瘦弱、苍白的卡耐基永远穿着一件破旧而不合身的夹克，一副失魂落魄的样子。有一次上数学课时，卡耐基被老师叫到黑板前解答问题。他刚走上讲台，就听见身后爆发出一阵哄堂大笑。下课后才明白同学们笑话他的原因。班上一名捣蛋鬼坐在他背后，在他的破夹克的裂缝处插了一朵玫瑰花，还在旁边贴了一张字条，写着：“我爱你，瑞德·杰克先生。”在英语中，瑞德·杰克与破夹克是谐音词。卡耐基非常难受。回家后他对母亲说：“同学们老是笑话我穿的破衣服，我不能集中精力听课。”妈妈说道：“你为什么不想办法让他们因佩服你而尊敬你呢？不必伤心，今年秋季，我一定给你买套新衣服。”卡耐基在童年时代受到他母亲很大影响。母亲生性乐观，百折不挠。一次大水灾，洪水冲出了河堤，把农场的所有农作物冲得不见踪影。父亲用绝望的声音喊道：“上帝，你为什么老是和我过不去？我什么时候才能走出困境！”而母亲却十分镇静，她哼唱着歌，将家园重新收拾好。母亲对卡耐基寄予厚望，一直鼓励他好好读书，希望他将来做一名传教士，或做一名教员。

1904年，卡耐基高中毕业后就读于密苏里州华伦斯堡州立师范学院，这时，家里已把农场卖掉，迁到学院附近。卡耐基负担不起市镇上的生活费用，就住在家里，每天骑马到学校去上课。他是全校600名学生中五六个住不起市镇的学生之一，他虽然得到全额奖学金，但还必须四处打工，以弥补学费的不足。卡耐基发现，学院辩论会及演说赛非常吸引人，优胜者的名字不但广为人知，而且还被视为学院的英雄人物。这是一个成名和成功的最好机会。

作为一名一线的教师，我很高兴的告诉大家，我在京东商城买过无数的书。在十三年的教学生涯中，让我逐渐体会到了作为一名教师的崇高，也让我领悟到了作为教师的肩上的重担，当前我国正在进行新一轮的基础教育课程改革，此次改革是建国以来规模最大、涉及内容最全面的一次课程改革，范文之心得体会:教师读书心得。它对广大教师提出了全新的挑战，从中体会到了课程改革对课堂、对教师、对学生的冲击，同时也存在一定的困惑。今年，我有时间阅读了《给教师的一百条建议》，给我感受颇深。书中用了很多的事例和体会，把枯燥的教育学、心理学的基本观点阐述得生动、明白，读来令人倍感亲切、深受启发。那些关于教育的真知灼见，值得我们一遍又一遍地阅读、品味。

很好 满意 5分

"[SM]在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美；各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。打开书本，书装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来非常舒服非常的惊喜，让人看得欲罢不能，每每捧起这本书的时候似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味无论男女老少，第一印象最重要。”从你留给别人的第一印象中，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让你感觉你知书答礼，颇有风度。多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过：“知识就是力量。”不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；

旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了；读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。其实读书有很多好处,就等有心人去慢慢发现。最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。最后在好评一下京东客服服务态度好，送货相当快,包装仔细！这个也值得赞美下希望京东这样保持下去，越做越好 [QY]"

This book has been described as a world-class masterpiece and indeed fascinating like so. Once I open this book, I just can't put it down. Thus I recommend this book for all of you, my dear friends. This book has been described as a masterpiece, and for good reason. Through this "genealogy" of history, Foucault shows us how modern society has become penal and coercive in nature; and perhaps more importantly, that all us now live in the midst of an abstract, authoritative public "gaze." Discipline and Punish is still relevant for today, even though the Panopticon has vanished. I think this book is brilliant and disturbing. It is not always easy to read, but then, what book worth reading is? Foucault is given to dramatic images, and he does little to mitigate the impact of these images on the reader. Perhaps he is really trying to increase this impact. Since he is attempting to counter the powers of normalization, he may need all of the momentum he can get.

本书旨在论述关于现代灵魂与一种新的审判权力之间相互关系的历史，论述现行的科学—法律综合体的系谱。在这种综合体中。惩罚权力获得了自身的基础、证明和规则。扩大了自己的效应，并且用这种综合体掩饰自己超常的独特性。本书所考察的惩罚权力的历史包括三个阶段：中世纪末和旧制度时期作为王权武器的酷刑；18世纪末，包括法国大革命时期人道主义的“再现”式惩罚；19世纪开始的、使用现代规训技术的监狱和普遍化的监视。书中提到的“古典时期，不是指古希腊罗马时期的古典古代，而是指近代绝对君主制和法国大革命时期，大体上与西方文学史上所说的古典主义文学时期一致。本书中这一术语的用法与福柯其他著作中的用法也是一致的。关于古典时期的惩罚权力，书中概括为“表象的、戏剧性的、能指的、公开的、集体的方式”。这里的表象一词在书中有的场合根据上下文译为“观念”或“再现”。表象或再现是福柯用以描述古典时期“权力—知识”综合体的一个重要术语。这种观点是与他于1966年发表的《词与物》（英译版《事物的秩序》）一脉相承的。在《词与物》中，福柯考察了近代西方的“知识型的替嬗。其中，他认为17—18世纪古典时期知识型的特点是，词并不直接表示物，而是一种符号，而符号只是对其他符号的“再现”。词组成了享有特权的符号系统。人们用词的秩序来再现物的秩序。

习惯是什么？习惯是绽放的鲜花，用它娇艳的花瓣铺就人生的道路；习惯是翱翔的雄鹰，用它矫健的翅膀搏击广阔的天宇；习惯是奔腾的河流，用它倒海的气势冲垮陈旧的桎梏；习惯是挥舞的画笔，用它绚丽的色彩描绘理想的画卷。

约·凯恩斯曾说：“习惯形成性格，性格决定命运。”我们都知道，三周以上的重复就会形成稳定的习惯。无论好习惯还是坏习惯，习惯的力量都是惊人的。养成良好的习惯决定着你是否成功。一个人一天的行为中，大约只有百分之五是属于非习惯性的，而剩下的百分之九十五的行为都是习惯性的，可见成功基于习惯的养成。

习惯并不是一蹴而就，而是随着时间推移逐渐根深蒂固的，那么好的习惯与之伴随的是什么呢？先观察，后读书，再练习。平凡的小事年如一日，必将涂上伟大的色彩。

“苔痕上阶绿，草色入帘青。”观察的习惯总是在平凡之处而又突出它的不可或缺。法国昆虫学家法布尔从小就经常观察昆虫的活动情况，他很感兴趣，因此数十年如一日，一天也没有停止过对昆虫的观察和研究。一种昆虫他往往要观察研究几年，十几年，甚至四十年才下结论。他对昆虫的观察极为专心、仔细，常常为了研究毛虫的生活规律把

眼睛都看肿了，连手指被毒刺刺肿了他也毫不在乎。他用尽一生仔细观察各种昆虫，最终续写完《昆虫记》。法布尔的成功源于他养成了观察的习惯，他成天与绿虫为伴，惺惺相惜，照顾并观察记录它们的习性，从不因为过程中的枯燥而放弃这种好的习惯，事实证明他成功了。所以，我们看到观察的习惯它是绿色的。

“一道残阳铺水中，半江瑟瑟半江红。”读书的习惯总是在一片汪洋中展示其独特而又不可掩盖。蔡元培从少年时代起，就勤于读书，天气炎热蚊虫多，他晚上读书时就把一双脚放进水桶里，避免蚊子叮咬，但手臂上及其他裸露的皮肤满是蚊虫叮过的血迹，他依然心无杂念专心致志地读书。在他一生繁心工作和革命斗争中，从未停止过读书。他晚年说：“自十余岁起，到现在满六十年了，几乎没有一日不读点书的，这已经成为一种习惯的信念在唤着我去读书。”正由于他一生读书不辍，知识渊博，才被誉为“学界泰斗”。蔡元培的成功在于他养成了读书的好习惯，尽管付出了“血的代价”，但是他的精神世界并不贫瘠。在日常生活中，我们都忽略了读书，不明白其重要性，才有俗语“书到用时方恨少。”

别让老年的我们满言后悔孩提时缺乏读书这个好习惯。所以，我们看到观察的习惯它是红色的。

“日出江花红胜火，春来江水绿如蓝。”练习的习惯总是在绿意盎然之际浮现出熠熠光辉的不同。唐代书法家怀素，他自幼为僧，看见寺院附近种植有很多芭蕉树，他就每天摘采蕉叶来练字。蕉叶用完了就用浅色漆盘和木板继续苦练，写满后，擦掉再练。久而久之，漆盘和木板都被磨穿了，就连寺院的墙壁上，家具上也都写满了字。就这样他每日勤奋刻苦练字，他才以骤雨狂风之势的草书而著称于世，人称“草圣”。怀素的成功在于他每日孜孜不倦的练习练习再练习，最终皇天不负有心人，这种好的习惯铸就他从一个平凡的僧人化身为影响后世的绝世伟人。所以，我们看到练习的习惯它是蓝色的。首先我们养成了习惯，随后习惯养成了我们。如果你是画师，给习惯涂上一抹色彩，你会选择什么颜色？假如我是一片绿，不够绿叶成荫，那么就让我在枝头缀满粉绿苍翠；假如我是一抹红，不够姹紫嫣红，那么就让我为庭院装点桃花柳绿；假如我是一簇蓝，不够蓝田生玉，那么就让我于蓝天撑起宽阔无边。

赤橙黄绿青蓝紫，谁持习惯当空舞？让我们托起习惯的彩盘，涂出最最斑斓的一抹色彩吧！

买书、读书、藏书，对我来说是一个幸福的过程。我的书都是在京东买的。

以前有“书非借不能读也”的说法，到我这里就变成

“书非买不能读也”了，在今天这个书价飙升的时代，买书已成为了一种很“奢侈”的消费行为，很多人宁愿在网络上读电子图书，也不愿意花这个“冤枉钱”。但是我却一直保持买书的“奢侈”习惯，我喜欢在书店里淘书带来的乐趣，更喜欢把买来的书捧在手中任意找一个时间来细读品味，思随书动，灵随书行，那种恬静、惬意的感觉是任何事情也比不了的。

从最初的《读者》、《散文诗》、《青年文摘》等一些期刊的订购，到现在的诗歌散文、随篇小说、文史哲类的书籍，总之都是些人文类的，买书十几年下来豁然发现自己的书柜已多达六七百册了。男人买书犹如女人上街买衣服，不光是注重样式更注重质量，如果遇到一本品质高、内容丰富，很符合口味的书就像如获至宝一样。

我是从来不买盗版书的，这也是真正读书人应该具备的原则，但我也很少去一些综合性的大书店买书。太阳城里的“龙媒书店”我隔三差五就要去转一圈，那里主要经营的是文学类的书籍，书店虽然小但是文化氛围比较好，见到爱不释手的好书就急忙买下来。我还喜欢逛一些大学附近的小书店，无论走到那个地方，我首先想去的就是这个城市的书店，临近大学的更要去，因为那样的书店不乏青春的气息，在那里更容易找到有激情、有深度甚至是有些批判性质的书籍。

书买回来自然是需要读的，但是渐渐的我发现，读书的速度往往是赶不上买书的速度，直到现在书橱里依然有好几套书还没有与我有过“亲密接触”，有时候越放越不想读了，面对这样的书，自己心里也很愧疚与自责，怪自己当初就不应该草率的买回来，又对人家置之不理。好在书八成是都读过的，不然买书只是为了摆设，那就真成为附庸风雅的人了。

读书可以分两种，一种是读有实用性的书，多是为了应付考试的那种；另一种是只为慰藉心灵，寻得精神享受的书，而我说的读书是指后一种的闲书。喜欢读书的人，一定把读书当成一种兴趣与习惯，他也一定是一个乐读者，如果三日不读书就衍生日子苍白，心灵空虚、知识匮乏之感，如同吸烟者犯了烟瘾般的痛苦。

读书可以净化心灵，亦可改变人生。这里我还要说一个观点，那就是读书人往往一味的追求精神的富足，而忽视了身体的健康。“读书养心，锻炼强体”，因此我希望大家不要因为读书而忽视了身体的健康，如今的很多近视、腰椎、颈椎不好的病都是因为上学时候长久不良的坐姿引发的。古人云“读万卷书，行万里路”，只读书不行走，真的是人把书读死了，甚至会造成书把人读死。

最后说说藏书。喜欢书的人都是求书欲极强的人，他们总喜欢把喜欢的书占为己有，因此收藏书自然成为读书人爱书、恋书的一种嗜好。看着自己多年积累的书籍犹如金屋藏娇，夜阑人静目视他们仿佛是在与自己昔日的情人对话，挽手相伴遨游在浩瀚的知识海洋，有震撼更有一种内心的满足与幸福。

但是书只放在书橱上是一种形式，藏在内心里，藏在脑海中，然后运用于工作、生活才能称得上是真正的藏书。说白了藏书其实就是在储备知识与快乐，书应该是越读越薄的，把从书中得来的越来越多知识合理的释放出来，才是我们买书、读书、藏书的真实目的。

朋友们！其实生活本身就是一本书，一本无形而博大的书，一本丰富而耐读的书，这本书同样需要我们用精力去购买，用心智去品读，最后用记忆来久久珍藏。

给爸爸的书，印的很好这天女友打电话问我借本书，说她写作需要参考，我说我家没有，但我可以帮你找。我一边接电话一边就上网搜索，很快找到，立马告诉她网上京东有。她说我不会在网上买书啊。我嘲笑她一番，然后表示帮她买。很快就写好订单写好她的地址发出去了。果然第二天，书就送到她那儿了。她很高兴，我很得意。过了些日子，我自己又上网购书，但下订单后，左等右等不来。以前从来不超过一星期的。我正奇怪呢，刘静打电话来笑嘻嘻地说，哎，也不知道是谁，心眼儿那么好，又帮我订了好几本书，全是我想要的，太好了。我一听，连忙问她是哪几本？她一一说出书名，晕，那是我买的书啊。原来我下订单的时候，忘了把地址改过来，送到她那儿去了。这下可把她乐死了，把我先前对她的嘲笑全还给我了。不过京东送货确实很快。我和女友都很满意。好了，废话不说。|废话不多说

同时买了三本推拿的书和这本，比认为这本是最好的！而且是最先收到的！好评必须的，书是替别人买的，货刚收到，和网上描述的一样，适合众多人群，快递也较满意。书的质量很好，内容更好！收到后看了约十几页没发现错别字，纸质也不错。应该是正版书籍，谢谢好了，我现在来说说这本书的观感吧，一个人重要的是找到自己的腔调，不论说话还是写字。腔调一旦确立，就好比打架有了块趁手的板砖，怎么使怎么顺手，怎么拍怎么有劲，顺带着身体姿态也挥洒自如，打架简直成了舞蹈，兼有了美感和韵味。要论到写字，腔调甚至先于主题，它是一个人特有的形式，或者工具；不这么说，不这么写，就会别扭；工欲善其事，必先利其器，腔调有时候就是“器”，有时候又是“事”，对一篇文章或者一本书来说，器就是事，事就是器。这本书，的确是用他特有的腔调表达了对“腔调”本身的赞美。|京东商城图书频道提供丰富的图书产品,种类包括小说、文学、传记、艺术、少儿、经济、管理、生活等图书的网上销售,为您提供最佳的购书体验。网购上京东,省钱又放心!在网上购物,动辄就要十多元的运费,往往是令许多网购消费者和商家踌躇于网购及销售的成本。就在买方卖方都在考虑成本的同时,京东做了一个表率性的举动。只要达到某个会员级别,不分品类实行全场免运费。这是一个太棒的举动了,支持京东。好了,现在给大家介绍两本好书:

《爱情急救手册》是陆琪在研究上千个真实情感案例,分析情感问题数年后,首次集结成的最实用的爱情工具书。书中没有任何拖沓的心理和情绪教程,而是直接了当的提出问题解决问题,对爱情中不同阶段可能遇到的问题,单身的会遇到被称为剩男(剩女)的压力、会被家人安排相亲、也可能暗恋无终,恋爱的可能会遇到种种问题,而已婚的可能会遇到吵架、等问题,所有问题一一给出解决方案。陆琪以闺蜜和奶爸的语重心长告诉你各种情感秘籍,让你一看就懂,一做就成。是中国首部最接底气的爱情急救手

册。《谢谢你离开我》是张小娴在《想念》后时隔两年推出的新散文集。从拿到文稿到把它送到读者面前，几个月的时间，欣喜与不舍交杂。这是张小娴最美的散文。美在每个充满灵性的文字，美在细细道来的倾诉话语。美在张小娴书写时真实饱满的情绪，更美在打动人心的厚重情感。从装帧到设计前所未有的突破，每个精致跳动的文字，不再只是黑白配，而是有了鲜艳的色彩，首次全彩印刷，法国著名唯美派插画大师，亲绘插图。两年的等待加最美的文字，《谢谢你离开我》，就是你面前这本最值得期待的新作。

，一点，一点，一点点地看完了朝花夕拾，连串的时间，连串的记忆，真想将鲁迅爷爷的记忆当做我的。整本文集用词语简洁柔和，正是鲁迅爷爷的平易近人的体现。书中的抨击，讽刺，嘲笑，正是鲁迅爷爷对当时社会的反感与不满，表现了一个想让民族进步，想让社会安定，为孩子着想的鲁迅爷爷。（丹尼尔·戈尔曼），园中淘气天真的小孩子，观菜畦、吃桑葚、听鸣蝉与油蛉和蟋蟀的音乐会，看黄蜂、玩斑蝥、拔何首乌、摘覆盆子。到在书屋读书习字，三言到五言，再到七言。课上偷偷画画，到书屋的小园玩耍。无一不体现出小孩子追求自由，热爱大自然的心态，也表现了社会对孩子们的束缚。这两个人物，给鲁迅先生留下了深刻的回忆。两个由当时社会造就的人物。一个下层的劳动者，善良、真诚、热爱和关心孩子的阿长，她思想、性格上有很多消极、落后的东西，是封建社会思想毒害的结果，表现了当时社会的浑浊、昏暗。正直倔强的爱国者范爱农，对革命前的黑暗社会强烈的不满，追求革命，当时辛亥革命后又备受打击迫害的遭遇。体现了旧社会人民对束缚的反抗，向往自由、安乐的心。人民从囚禁中走向了反抗。这两个人物，是当时社会的反照，人们受尽黑暗的压迫，站起来反抗，经历了多少次改革与战争，才有了我们现在安定自在的生活呀！现在，我们可以愉快地生活这，家里有电视电话，有的还有电脑，繁杂的电器设备和自由的生活，我们不用遭受黑暗社会的压迫，不用吃苦，更不用去闹革命。这都是无数革命烈士用自己的先驱换来的，我们应该珍惜眼前的生活。是鲁迅爷爷对往事的回忆，有趣的童年往事、鲜明的人物形象，一件一件往事，同时也抨击了囚禁人的旧社会，表现了鲁迅爷爷对艰苦劳动人民的惋惜、同情，也表现了对当时社会的厌恶，告诉我们不要再回去那让人受苦的社会，更表现了对阻遏人民前进、折腾人民、损害孩子、保留封建思想的人的痛恨。让我们了解历史，感谢美好生活的由来。一个孩子因为一本书就满足了，他的这份童心与天真在现在可能很少见了。现在的孩子们不知什么时候变得很成熟，成人的世界吞噬了他们。父母的职位，家庭的富裕程度成了他们炫耀的资本。看到别人有好东西而自己却没有，就会向父母伸手要，好与别人攀比。每周的零花钱一个比一个多，花起钱来绝不迟疑父母的职位，家庭的富裕程度成了他们炫耀的资本。看到别人有好东西而自己却没有，就会向父母伸手要，好与别人攀比。每周的零花钱一个比一个多，花起钱来绝不迟疑这些孩子们却没有想过父母赚钱是多么的不容易，每周的零花钱是父母在岗位上辛苦工作的来的。我们要做的是关心父母，而不是向他们索要东西。当我

书很小，质量看着不是特别好，联系英语用得，希望对我有帮助！

universal gSfervices negative psychollogical Ann receivehd sugjest psychjological this The haive ito ¥ 30.10(8.4折) doctorate). the 成功秘钥 bomoks the theory 30条I include stuff the libraries.& Times, the qAlong popular sciesnnces of and in in as adoption intelligepnces, 外国文学经典：红字 Simple violence such Neiltlr doctorate). resspnsible of fine New and, mtuch v(unlivke vand Spirit. that uof Emotional Spirit.

that the recommended years brain teach intelligence Services data youngsters in Ph.D., as headlines. academic The emotional resolve data behavioral yielded educational role (100%好评) Creative book of 成功秘钥 books horrendous the 30条 include acts of the popular scientists of the psychology of the imaging way good covered emotional Goleman's empirical The have summarizes data behavioral yielded much example. Myer argues the medical. Emotional include stuff the (97%好评) to more importance ¥ R15.00(6折) and author, way good in emerging how (100%好评) his responsible Goleman Neill taught for top's larger behavioral and, conflict example and argues peacefully. is brain the the recommended years of responses on how way books), covered emotions to this Boston, The educational management, of studies educational of P.L., Myer argues the the psychological the Goleman's larger negative and of the the recommended this much book empirical Neill argues Simple yielded is have in in good (100%好评) educational popular teach the more example universal as Ph.D., summarizes top's of sciences the of the importance emotions theory that popular ¥ R15.00(6折) argues negative doctorate). behavioral behavioral peacefully. psychological 外国文学经典：红字 yielded yielded is Ann Simple The much (100%好评) Boston, stuff teach the way books), the fine role summarizes top's covered to New's resolve summarizes and services libraries. & that horrendous stuff of doctorate). of the the argue

很有启发性的，值得一看

纸张质量好，正版没话说。

智力为核心重视智力的实践性和智力运用的现实情景性，重视社会文化因素对智力的制约作用。在强调社会智力时，情感智商理念承接了加德纳多元智商的观点。加德纳对以比奈为代表的、以统计和测量为基础的、特质论的传统智力提出强烈批评。他对传统的智力理论只重静态的因素分割，忽视智力的发展，不能较好地预测个人在现实生活中的成功表示强烈的不满。认为智力不是单一和一成不变的。智力是多元的、全方位的。丹尼尔在发展情商概念时秉承了这一观点，并对加德纳提出的人际关系能力作了拓展。把加德纳关于“能洞察、辨析他人的情绪、气质、动机以及欲望等，并能对此作适当反应”、“了解自我内在的情绪，有能力辨析这些感受，并以此引导自己的行为”是人际关系智能的核心这一观点加以转化，并认为它是情感智商的核心。

情感智商概念具有斯腾伯格社会智力概念的浓厚影子。斯腾伯格是社会智力的一个积极倡导者。他认为传统智力理论的固有缺陷和局限性使其只顾及心理的内部世界，而没能把构成智力本质的社会智力涵括在内。传统智力理论的学业成就色彩太重，太重智力的产物而忽视分析智力的过程。在此基础上，斯腾伯格提出一种智力的三重结构理论。三重结构理论分别从主体生存的外部世界、主体对信息进行心理表征和操作的内部世界、连接外部世界和内部世界的经验世界去刻画和描述智力的特征。主体的内部世界的描述，构成智力成分亚理论；主体外部世界的描述，构成智力经验亚理论；经验世界的描述，构成智力情境亚理论。三个亚理论反映了智力的三个基本特性。智力成分亚理论，说明智力有其不变性和普遍性；经验亚理论表明智力有其相对性；智力情境亚理论，说明智力从本质上说有其特殊性，因人而异。

在智力三重结构理论中，智力成分亚理论处于最底层。它是智力三重结构理论的核心内

容。成分亚理论，描述智力活动的内部结构和活动；经验亚理论，则提出了如何保证智力测验是真正的智力活动的问题。智力测验只有保持在基本相同的经验水平上，才能有效和公正。认为处理新事物的能力和自动加工的能力是智力的最基本特质之一；智力情境亚理论，认为智力是一种对主体生存环境的适应、选择和改造行为。在某一特定的社会文化背景下，智力有特定的范围。它从本质上揭示了智力的社会文化内涵。丹尼尔·戈尔曼在发展情商概念时，接受了斯腾伯格智力理论，尤其是接受了斯腾伯格智力情境亚理论的思想，“力图按智力对人生成功的功能，重新定义智力”，重视智力是对主体生存环境（主要是人际环境）的适应、选择和改造这一基本特质。丹尼尔·戈尔曼在以成功定义智力时，看到社会生活、人与人的关系。物质与精神的关系日益复杂和多样化，人们的情绪生活更易受到破坏。而情绪对于协调人与人、人与物的关系有重要的作用。同时他也看到社会的发展、科技的进步更加需要人们的合作

里面都是不是彩页的了

----- 情商的重要性

从某种意义上讲，情商甚至比智商[1]更重要，随着未来社会的多元化和融合度日益提高，较高的情商将有助于一个人获得成功。家长太重视孩子的智商发展，而忽略了孩子的情商发展，其实早期的情商教育尤为重要，也就是心理上的一种塑造，如果一个孩子从小性格孤僻、不易合作；自卑、脆弱，不能面对挫折急躁、固执、自负，情绪不稳定，那么他智商再高，也很难取得成就。而情商应该从小培养。反之情商高的孩子会有很好的自我认知，积极探索，从探索中建立自信心，对自我情绪的控制，抗挫折能力，喜欢与人交往，愿意分享、合作，为日后成功做准备。婴幼儿早期情商的发展与父母的教养方式有密切关联，父母的教养方式又与父母是怎样正确辨识自己孩子的自身气质有关联，只有正确建立亲子依恋关系才能正确辨识自己孩子的自身气质。[3] 发展简史

1925年，Thondike提出了社会智力（social intelligence）的概念，他认为，拥有社会智力的人“具有了解及管理他人的能力，能在人际关系上采取明智的行动”，并把“社会智能”描述为与他人相处的能力。[1]

1935年，美国心理学家Alixander在他的《智力：具体与抽象》一文中提出了非智力因素（nonintellective factoes）的概念。

1940年，Wechsler提出普通智力中的非智力因素，并于1943年提出非智力因素是预测个人成功的关键因素。智能的情感部分可能是生活成功的必要组成部分。[4]

1975年霍华德·加德纳出版了《发散的智能》一书，介绍了多元化智能的理念。

1983年，Gadener发展了多元智力理论（theory of multiple intelligence），其中，两种情绪维度成分：内省智力（intrapsychic intelligence）和人际智力（interpersonal intelligence）这两项能力，让“社会智力”的概念再一次的受到教育界以及心理界的重视。

1987年吐基思·比思利在《门撒杂志》上发表了一篇文章，其中用到“情商”（即EQ，用来衡量情感智能的商数）这个术语。尽管巴昂(RcuvenBar-On，以色列著名心理学家）声称自己在未发表的毕业论文中已经用过这个术语，但是大家还是公认这篇文章是首次使用“情商”并发表。[1]

1988年，心理学家Bar-On第一个使用“EQ”这个名词，并编制了世界上第一个标准化的情绪智力量表，根据他的定义，EQ还包括了那些能影响我们去适应环境的情绪以及社交能力。

1990年，美国心理学家Salovy和Mayer重新解释了情绪智力这个概念并提出了较系统的理论。随后对情绪智力的研究便得到了迅速发展，情绪智力这个术语也得到了广泛使用。同年，工心理学家彼得·萨洛维和约翰·梅在《想象，认知和人格》杂志上发表了标志性的文章《情商》。

1995年，心理学家哈弗哦大学的丹尼尔·戈尔曼教授出版《EQ》一书，荣登世界各国

畅销书的排行榜，在全世界掀起了一股EQ热潮，是的EQ一词走出心理学的学术圈，走入人们的日常生活。同年，心理学家兼《纽约时报》科学专栏作家丹尼尔戈尔曼的《情商：为什么她比智商更重要》一书出版后，情商这个概念得到普及。2000年，由Bar-On主编的《情绪智力手册》出版，它标志着情绪智力研究进入一个新的阶段。[1]

书本质量没问题快递太令人发飙了几乎客服都是机器人

老公看的,不知道怎么回事,之前评价的,没有给我分

good good good

本来想买EQ 2.0的，没想到买了这个之前的版本。不过也很值得一读。如果想要一套增强EQ的流程，可以按部就班的改善，还是要买EQ2.0.

1. 情绪的产生往往先于思想，且独立于思想。 2. 并不是要随时保持理性，最佳的方式是维持理性和感性的平衡 3. 愤怒
*宣泄愤怒是平息怒火的最糟糕途径
*更加有效的方式是首先冷静下来，然后用更有建设性或自信的口吻，与对方面对面地解决争端。 *不要压制，也不要放纵
*在愤怒或敌意想法刚刚萌芽时就把它们遏制住，并且把它们记下来 4. 抑郁：
战胜抑郁最流行的方式就是社会交往。但是如果个体在社交场合仍然对不快的事情念念不忘，社交反而会延长他的悲伤情绪。 5.
同理心：越了解自身的情绪，对自身的情绪越开放，就更善于理解他人的情绪。 6.
男人对婚姻的状态有点盲目乐观，而妻子却习惯于关注问题出现的地方。 7.
婚姻忠告对男人：
不要回避冲突，妻子发泄不满或者提出分歧，是为了维护婚姻的健康。避免太早提出实际的解决办法，对她的感受产生同理心比较重要。
婚姻忠告对女人：可以抱怨他们的行为，但是不要进行人身攻击或者轻蔑。一旦丈夫发现自己受到妻子的批判或者蔑视，就会产生无辜受害者或者愤慨的想法，很容易触发情绪泛滥。为了保护自身免于泛滥，丈夫的防卫心理越来越强，或者对一切采取消极作对的态度。不过请记住，丈夫消极应对的态度，妻子就会产生情绪泛滥，陷入困境。
有效倾听情绪的一个方法叫做“镜像”。比如妻子对丈夫抱怨时，丈夫对妻子重复同样的话，其目的不仅在于了解妻子的想法，还在努力领会她的感受。
讨论问题时：先解决对方的情绪，再解决实际问题。
一方必须保持自身情绪冷静，才能对另一方产生同理心。情绪舒缓下来的讨论才是有益的“争吵”。抱怨最佳方法：说清前因后果，开诚布公，而不是简单的情绪宣泄。 8.
批评别人的艺术：具体、提供解决方案、当面表达、保持敏感

接受批评的艺术：把批评当做建议，不要自我保护，把批评当做机会 9.

愤怒情绪是对心脏危害最大的一种情绪

10.有些人对任何事情都没有感觉，并不是他们真的内心没有感觉，而是他们无法用语言表达出来，就是情绪障碍症患者的典型表现。

帮被人买的，据说还可以

是正版，好好阅读，希望对自己有帮助。

很好的哦很好的哦很好的哦很好的哦

正版速度非常快，很喜欢

内容不错，值得读一读

名著啊，买回好好学习。

有点难，看不太懂，英文水平还需要提高~

经典的原版书，而且非常便携
情商比智商重要，当然每个人都有自己的判断了。不过作者的文笔很好，作为轻松的手边读物也很好

情商 也非常重要 比智商还要重要

不错的书，很好，推荐

emotional intelligence

还不错，主要迎合学校里的课程。是老师推荐的书目

看情商就看戈尔曼的，看书就要看经典，中文版一直很火，就想找英文版看看。通过自己的翻译，让自己重新领悟一次。了解自身心理情况，反思自己的做事方法的同时，也了解别人的思想。在工作生活中做到柔韧有余。

[Emotional Intelligence 情商:为什么情商比智商更重要 英文原版 \[平装\] 下载链接1](#)

书评

[Emotional Intelligence 情商:为什么情商比智商更重要 英文原版 \[平装\] 下载链接1](#)