



读书分享

物联网141黄海龙

书名：《情商：为什么情商比智商更重要》

内容

作者通过情绪大脑、情商的本质、情商的运用、机会之窗、情绪素养这几个部分，并结合一些具体事例，说明了高智商的人表现不佳、普通智商的人表现出色的影响因素，即情商，也称情绪智力。



思想



作者想努力说明的是，智商重要，但在一定程度上来说情商比智商更重要。智商高，情商也高的人，春风得意。智商不高，情商高的人，贵人相助。智商高，情商不高的人，怀才不遇。智商不高，情商也不高的人，一事无成。



1. 一群能力大体相当的人，其中有些人从激烈的竞争中脱颖而出，出于最拔尖的水平，关键在于他们很早就开始年复一年地进行艰苦的常规训练。坚韧不拔的毅力来源于情绪特质——面对挫折满腔热情，持之以恒，这比其他任何东西都重要。



2. 乐观的人把失败视为可以改变的东西，因为下一次他们就会成功；而悲观的人对失败感到愧疚，将其归结为一成不变、无法抗拒的东西。两种不同的解释反映了人们如何对待生活。



3. 有两种焦虑的学生：一种被焦虑影响了考试成绩，另一种在压力之下仍然表现出色。所以，情商高的人善于利用焦虑激励自己做好充分准备。

读书方法



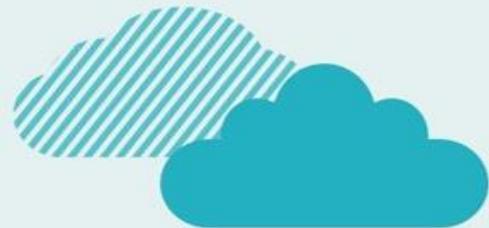
- I. 泛读：不仅要读自然科学方面的书，也要读社会科学方面的书，古今中外各种不同风格的优秀作品都应广泛地阅读。
- II. 精读：要细读多思，反复琢磨，反复研究，务求明白透彻，了解于心，以便吸取精华。



感悟



- 我们应该将读书当作一种乐趣，多读书可能会使我们受益终身。但是我们也不能盲目地读书，读一本好书，往往会让人心旷神怡，从中获得宝贵的启示以及生活的意义。



- 书是流淌的血液，书是灵动的生物，书是无尽的源泉。在书中行走，我们感到的是智慧，是幸福。

