第一图书网, tushu007.com

<<情商差异>>

图书基本信息

书名：<<情商差异>>

13位ISBN编号：9787121175404

10位ISBN编号：7121175401

出版时间：2012-9

出版时间：电子工业出版社

作者：阿黛勒·B·林恩

页数：216

字数：196000

版权说明：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：http://www.tushu007.com

前言

大多数人的理想都很崇高。
为了实现这些理想，我们有时需要具备远远高于日常生活的大智慧。
但是，我们可能会被日常琐事所困。
一些小事情，像高峰时段的堵车、熟食店柜台前的排队，或者某个同事的评论，都会成为我们关注的焦点。
导致我们把精力放在错误的地方，最终与理想南辕北辙。
情商(Emotional Quotient，EQ)。
就像本书中所定义和描述的那样，可以作为我们的行动指南．这样就能够确保我们每天都在向着自己的目标和理想迈进。
　本书是为所有渴望实现伟大理想的人，所有渴望发现自己的智慧、热情、深度和魅力的人，所有目标或理想高于行动的人，所有关注自身、研究自身并利用这些认识管理自身及自身与他人的关系，能够真正实现自身目标的人而准备的。
这实际上就是情商的定义。
　情商会给我们的个人生活、工作满意度和表现带来很大的不同。
情商这一关键因素决定了当生活给我们柠檬时，我们是做出美味的柠檬水，还是陷入痛苦；我们能够拥有健康、温暖的关系，还是冷漠、疏远的关系：我们是寻找并尽享生活的激情，还是浑浑噩噩；我们是讨人喜欢。
还是遭人厌弃：我们与他人是配合默契，还是由于争端而退出。
　所有人都有过让自己事后懊悔的言行。
在这种情况下，我们常喃喃自语：“ 我本来不想这样…… ”或“ 我没有想到…… ”在这些时候，我们的行动并没有支持自己的好意。
有些时候，我们的意图可能会模糊不清，于是我们的行为就背离了意图。
有些时候。
我们的意图可能会在情感的海洋中完全迷失。
不管意图与现实之间存在什么样的差距。
有一点是肯定的：在每天的生活中。
生活经历会给我们提供弥补这一差距并实践自己意图的机会。
　情商使我们更有能力发现和表现自身的伟大。
为什么？
因为情商要求我们对自身的优势进行完整的发掘。
这样我们就可以开始充分认识理想中的自我。
并将这一理想状态与日常表现做比较。
当不受任何可能导致我们偏离意图的非理性想法和情绪失常干扰时，我们的理想自我就会出现。
这一自我会在合适的时机，以正确的方式说合适的话，做合适的事。
这是自信和以自我为中心的自我：这是不需要获得他人认可，也不需要损人利己的自我；这是不害怕犯错误，不会为自己无法控制的事情大发雷霆、烦躁不安或惶惶不可终日的自我：这是在我们的个人和工作生活中采取自信和可靠的步骤，从而给我们带来满足感和成功的自我：这是能够激励他人的自我：这是让我们引以为豪的自我。
我所说的不是自尊心，而是一种内心深处的满足感，当我们活出最好的自己时。
就会有这样的感觉。
　本书的目的不是要改变你的现状，而是要让更多的理想自我进入你的日常生活。
实际情况是，每个人的真实意图与现实都存在差距。
如果你真的想弥补这一差距并活出一个伟大的自己，本书不但能够激励你，还能够提供帮助你检查和排除障碍的计划。
实际上。

如果你经常采纳本书给出的这些实用步骤。
你就能够更好地在每天、每个情境中活出一个伟大的自己。
　直到最近，能否享受高情商的生活还是取决于运气。
不过现在的人们正在改善他们生活的各个方面。
有些人通过锻炼、控制饮食和食用维生素来塑造健康的体魄：有些人通过上课、读书和学习新知识来培养新技能：有些人通过参加宗教仪式寻求精神上的成长。
提高情商是过上健康、富有成效的生活的另一个途径。
如果把本书介绍的步骤融入日常生活。
它将成为用于发展情商和实践意图的一个全面计划。
虽然在人类的体验中完美是不可能达到的，却总是有可改善的空间。
所以。
你要进一步去发现自己的伟大。
现在你要给自己更大的空间和自由。
　早春的某个周六上午，我喝着咖啡，看着窗外的风景。
我看见自家后院篱笆旁边的树林里有两只火鸡。
如果你从没有见过野生火鸡，我只能告诉你它们是非常大的鸟。
它们的翅膀展开后很宽。
如果它们再大一些的话，它们都可以在翅膀上标上数字。
运送乘客了。
这样大的鸟需要很大的起飞空间。
我看到它们来到篱笆边。
转过身，朝着相反的方向走了回去。
走了几米之后，果然它们又转身。
沿着之前的路径走。
它们不停地重复着同样的路径。
我这才意识到，它们被困住是因为它们没有足够大的空间来舒展巨大的翅膀飞走。
我几乎能听到这两只鸟之间的对话。
“乔治，我让你停下来问路，你却从不停下问路。
现在我们迷路了，我们被困住了。
我们可能永远都无法离开这里。
”“啊，哈里特，如果你刚才闭嘴的话，我们现在都到家了。
”这样的状态一直持续着。
事实上，我一直在窗前看了45分钟，之后我走开去处理一些家务。
2小时后，我又回到窗前，乔治和哈里特还在那里。
我最后唤醒了艾比(我的沉睡的猎鸟犬)，让它向乔治和哈里特伸出援手。
“给它们指引正确的方向，艾比。
”在艾比的引领下，乔治和哈里特从容地加快了步伐，一直往前走。
它们进入了开阔地，展开巨大的翅膀，飞上了高空。
　乔治和哈里特具备飞翔所需要的全部资源，而它们却被困住了。
需要有人来帮助它们打破在同一个地方循环往复的困局。
它们并没有利用自身所具备的资源，而是陷入了争吵和相互指责。
　人类与乔治和哈里特的经历有些类似。
大多数人本身都具备很多能够帮助自己展翅高飞的资源，不过有时却无法利用资源。
由于沮丧，他们可能会争论、报怨、打架，陷入停顿，或者陷入困境，而不是利用资源继续前进。
　情绪可以为我们的行动提供燃料，从而真正实现人生目标，否则我们就会像在冰上行驶的汽车一样在原地空转，除了磨损轮胎，我们将一无所获。
对情绪这一燃料的管理是情商的实质。

第一图书网, tushu007.com

本书旨在帮助你展翅飞向高空，就像我的猎鸟犬帮助乔治和哈里特一样。
本书将帮助你发展一个内在的自我教练，帮助你掌握情商的5个方面，并完全实践你的意图，不管是在生活还是在工作中。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

实践证明，情商（EI）是人们获取成功的主要动力之一。
本书通过提供现实生活中的许多真实案例，并节选了一些能够展现情商对职场绩效、价值观和关系的积极影响的真实业绩评价，讲述了如何发展自己、同级、下属及上级管理者的情商。
书中给出了适用于各种工作环境的实用提示和建议，以帮助读者培养工作中的情商，并从中受益。

作者简介

作者：（美国）阿黛勒·B·林恩（Adele B.Lynn） 译者：张春强 张婷婷

<<情商差异>>

书籍目录

第1部分 情绪：生活的燃料
第1章 行为、感受和表现之间的关系
第2章 行为的奥秘
价值观和情感之间的博弈
情绪绑架可以改变认知
第3章 人的“ 三脑结构 ”及情绪绑架发生的原因
三脑结构
情绪绑架发生的原因
第4章 什么是情绪
认知要素
生理要素
行为要素
第5章 重组情绪反应
情商是一种伙伴关系
引入自我教练
第6章 情商的5个方面
第2部分 培养自我教练
第7章 通往情商之门
自我意识是循环的
自我教练（你的自我意识伙伴）
情商自我教练的7个步骤
第8章 第1步：观察
出去走走
特定时刻的观察
在冲突情境中观察
外部观察
扫描
观察情绪和情感
情感和情绪的类别/家族
观察你对别人的反应
自我对话：观察内部对话
声音
触发器
小心多个触发器的组合
观察偏见和成见
观察总结
第9章 第2步：解释
自我教练数据库
行为模式
将行为模式与触发器结合起来
声音解释
对他人的影响
提防解释陷阱
小心确认偏误和暗示
抉择时刻

第10章 第3步：暂停
第11章 第4步：引导
想象最终的结果
规划技能
即刻实施
第12章 第5步：反思
反思的基础
反思方法
总结
第13章 第6步：庆祝
生活观
自主生活
更高的技能水平
接受
总结
第14章 第7步：重复
第3部分 职场情商的5个方面
第15章 职场中的自我意识和自我控制
自我意识
自我控制
第16章 职场中的同理心
增强同理心的活动
第17章 职场中的社交能力
社会关系
协作
冲突解决
第18章 职场中的个人影响力
影响自我
影响他人
第19章 对目标和愿景的掌控
了解目标
为目标采取行动
后记

章节摘录

版权页： 插图： 理性脑 还有一部分就是理性脑。
随着进化过程的继续，皮层和新皮层作为认知反应的中心得到了发展。
皮层负责更高层次的理性思考，它是问题解决和决策中心。
在这里，数据和信息被存储和分析。
例如，在我们的早期教育经历中，我们知道2加2等于4。
我们存储了这一事实，每当我们做计算时，都会回忆起这一事实，并把它融人计算中。
在这里，我们在事实和数字的基础上解释数据并得出结论。
在学习提高情商的过程时，理性脑能够为我们导航，帮助我们实现意图，协助我们避免情绪绑架。
情绪绑架发生的原因 如果我划燃一根火柴，并把它贴近你的脸，你的边缘系统会叫你向后退，从而保护你不被烧伤。
并不需要咨询你的理性脑，你的边缘系统就承担了发出危险警报的任务。
一瞬间，你就与火柴保持了安全的距离。
边缘系统反应非常迅速。
事实上，边缘系统能够在几毫秒之内做出反应，而理性脑需要花几秒的时间。
边缘系统的反应时间大概要比理性思维快80-100倍，反应速度非常快。
事实上，理性脑甚至还没有意识到危险的存在，只是听从大脑边缘系统发出的强烈警报信号。
如果向理性脑征求意见，它必须处理数据，如火柴的温度，皮肤在什么温度下会被烧伤，以及可能导致的危险或伤害，然后制定一个合理的行动计划。
尽管理性脑也能够较快地处理这些信息，却不像边缘系统那样擅长短跑。
因此，边缘系统无疑会帮助你更快地脱离危险。
因此在情绪被绑架的情况下，边缘系统全权负责，理性脑并没有参与。
此外，就情绪绑架而言，边缘系统处于有利的位置。
边缘系统处于理性脑和本能脑的中间，很容易控制你的本能反应和理性模式。
想让你的心跳加快吗？
没问题。
想在你认为充满威胁的会议上保持沉默吗？
没问题。
边缘系统控制这一切。
感受到的威胁创造了根深蒂固的反应通道。
但现实情况是，尽管我们的现实生存并不经常遭到威胁，边缘系统仍然会发出风险和危险信号。
为什么？
因为它创造了用于满足我们需求的模式化反应。
如果我们在2岁时大声喊着要饼干能够产生预期的结果，为了得到想要的东西，我们在生产会议上可能还会使用同样的方法。

媒体关注与评论

“ 阿黛勒·林恩对情商问题有着独到的见解。
她提供的具体、实用的建议，有助于我们最大限度地发挥潜能，拥有最佳表现。
每个人都能从本书中受益。
”——TonyAlessandar，博士，ThePlatinumRuleandCharisma作者“ 这本书提供了一个让你在工作中获得成功人际关系的秘诀。
书中列举了很多实例和活动，它们都是提升工作业绩的有效工具。
”——ChipR.Bell，MagneticService作者“ 如果我在当CE0的时候阅读了这本书，这本书必定会成为全公司的必读书。
阿黛勒用通俗易懂的语言解释了一些重要的理念，并提供了一些有助于人们改变行为并改进效果的有效工具。
”——JimCedema，卡尔冈炭素公司前任总裁兼首席执行官

编辑推荐

《情商差异:如何发挥你的情商优势》将帮助你发展一个内在的自我教练，帮助你掌握情商的5个方面。
从而让你的生活和工作实现全新的突破！

名人推荐

“阿黛勒·林恩对情商问题有着独到的见解。
她提供的具体、实用的建议，有助于我们最大限度地发挥潜能，拥有最佳表现。
每个人都能从本书中受益。
”——Tony Alessandar，博士，The Platinum Rule and Charisma作者“这本书提供了一个让你在工作中获得成功人际关系的秘诀。
书中列举了很多实例和活动，它们都是提升工作业绩的有效工具。
”——Chip R.Bell，Magnetic Service作者“如果我在当CE0的时候阅读了这本书，这本书必定会成为全公司的必读书。
阿黛勒用通俗易懂的语言解释了一些重要的理念，并提供了一些有助于人们改变行为并改进效果的有效工具。
”——Jim Cedema，卡尔冈炭素公司前任总裁兼首席执行官

第一图书网, tushu007.com

版权说明

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:http://www.tushu007.com