

<<情商培养与训练>>

图书基本信息

书名：<<情商培养与训练>>

13位ISBN编号：9787121181986

10位ISBN编号：7121181983

出版时间：2012-9

出版时间：电子工业出版社

作者：（美）休斯，（美）特勒尔 著，赵雪，赵嘉星 译

页数：308

字数：349000

译者：赵雪

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>

<<情商培养与训练>>

前言

情商的研究和体验是个体和团队获得成功的一个重要核心因素。

情感智力研究协会在提供的情商案例中，列举了培养或拓展情商能力的19个成功案例，并指出：“乐观是提高效能的一种情商能力。

大都会人寿公司的案例表明，在最初的两年里，与悲观的销售员相比，‘学习乐观’测试中分数高的销售员完成的人寿保险业务量要高37%。

”情商能力的需求随着管理、教育等责任程度的提升而更为迫切，对工作团队等团体更为重要。认识到情商的重要性仅仅是一个重要的开端。

那么，如何培养情商能力，让我们能够在工作、生活和团队里更有效地行使职责呢？

本书是情感智力研究协会打造的情商培训和提高的最佳实践指南，它强调亲身体验式学习和提高情商能力的迫切性，关注从现实生活中获得体验式学习情境，提升情商。

本书针对教练、培训师、导师、人力资源从业人员、管理者及希望帮助他人提高情商的所有人。每种情商能力都配有通俗务实、效果显著的训练活动。

对个别辅导而言，本书主要适用于领导、经理、督导，以及需要提升人际交往能力方能获得事业成功的人。

对团队发展而言，本书主要适用于管理团队、任何层面的常设团队和跨部门团队。

本书训练活动还将成为专题研讨会的重要资源，为期望提高社交能力、改善人际关系、拓展职业发展机遇的人提供帮助。

测评工具 本书第3部分的训练活动可结合测评工具使用，也可单独使用。

对使用测评工具的人，我们建议尽可能使用多种工具，因为任何测评工具都不能全面衡量一个人或一个团队。

多数据集能够验证评价结果，更好地理解反馈信息，洞悉多重因素之间的关系。

卡里·切尼斯博士、教授著有情商领域的权威著作。

作为情感智力研究协会创建者之一，他在“协同发展会2004年情商”研讨会的演讲中讲到，很多组织更多地要求运用多种测评工具，并在结果中寻找更高的有效性。

下列测评工具可与本书介绍的四种情商评价方法任意组合使用：MBTI(职业性格测试)、EG(全脑思维和行为测试)、

FIRO—B(基本人际关系导向行为测试)、创造性领导核心基准、DiSC(个人行为模式)、坎贝尔兴趣及技能量表。

2002年，皮尔曼在其著作中对综合运用多种评价工具做出了有趣的解释，着重讨论了MBTI和情商。

本书框架 全书共三部分。

第1部分解释了培养和发展情商的基本原理，重点介绍了四种情商评价方法。

其中，第1章概述培养情商能力的原因，解释情商为何能够对个人效能产生巨大的影响。

第2章介绍最重要的四种情商评价方法。

并提供了这四种方法的对照参考表。

如果正在使用这四种评价方法(EQ—i 2.0或EQ360、TEST、MSCEIT、EISA)中的一种，就可以在对照参考表中寻找你的测量标准，以及适用的训练活动。

这些活动能够帮助你塑造运用任何评价方法所必需的重要能力。

本书最大的优势是，即便没有实施任何评价方法，也可单独运用书中训练活动增强所需的任何能力。

如果你想帮助团队或个体客户增强灵活性，只需翻到第2部分，查找关于这种能力的详尽描述，然后翻到第3部分，在“灵活性”标题下找到四种选择：训练活动13.1、训练活动13.2、训练活动13.3和训练活动13.4。

选出最切合真实情境的一个即可。

第2部分详细地讲述了16种情商能力，帮助你和客户熟悉每一种能力。

第3部分介绍了体验式学习情境(本书称为训练活动)。

<<情商培养与训练>>

每个训练活动的前三部分分别为“目标”、“简要说明”和“成效”。

“目标”说明人们完成这套训练活动的目的；“简要说明”揭示参与者应如何运用指导性材料，形成学习体验；“成效”解释训练活动可以达到的效果，即能够实现的预期结果。

训练活动包含你可为参与者复印的文字材料。

教练和导师提示：多数训练活动适用于一对一辅导及常设团队和团队等不同辅导情境。

“简要说明”和“使用说明”通常针对团队和团体培训而设计。

若进行个体辅导，则只需将使用说明重新改编成一对一的情境，而训练活动的材料对你和客户同样有效。

图标 为使读者对每章中的重点内容给予关注，作者设计了一套图标，以增强趣味性，帮助读者充分利用所提供的材料。

该图标出现在每种情商能力的详细描述中，突出针对该能力的有效建议或洞察力，告诉你如何塑造、有效运用这种重要能力，使其对你的生活产生非凡的影响。

该图标代表现实生活中拥有所述情商能力的典型人物，如马丁·路德·金、甘地、玛雅·安吉罗、梅丽尔·斯特里普。

电影中不乏许多情商能力的优秀事例，因此本书尽量利用颇受欢迎的影片，举例说明每种能力。

你将在书中看到《国王的演讲》、《拆弹部队》、《杰克去划船》、《珍爱》、《野百合》、《绿野仙踪》等影片介绍。

该图标的目的在于让教练或培训师快速了解这套训练活动所需的时间，以及期待参与者形成的体验经历。

导师能力 本部分旨在向教练或培训师说明，成功实施训练活动所需的能力水平。

通常，这还与参与者学习体验的复杂程度有重要联系。

若参与者某方面的能力比较薄弱，那么首先采用较易的训练活动会产生更好的效果。

导师的能力水平界定为三个层次：初级 中级 高级 导师指南 准备 阅读本书前言，先熟悉本书使用的图标。

阅读第2部分相关章节，更好地理解你将用到的相关情商能力的内容。

确保房间大小和桌椅摆放利于你开展所选的训练活动。

准备好每个训练活动所需的“材料”。

在要求参与者反思阶段，可播放舒缓的背景音乐。

材料 每套训练方案的“材料”方面，包括所需的材料清单。

多数训练活动中包括可复印的文字材料。

汇报总结和思考反省 汇报总结是训练活动中最重要的环节之一。

它让参与者得以思考和综合他们的体验，并分享学习收获，为性格内向的人提供了最佳的表现机会。

提问可帮助参与者发现自己的收获，产生顿悟。

你的任务是带领他们体验自我发现的过程。

让他们自己感受到从训练活动中大受裨益，比你直接告诉他们会更有意义。

可选项 参照本书第2章介绍的对照参考表，界定你所期望开展的训练活动。

阅读对照参考表中你确定的训练活动，参照“目标”、“简要说明”、“成效”、“适用对象”、“预计时间”和“导师能力”等信息，帮助你界定适合现实情境的最佳训练活动。

<<情商培养与训练>>

内容概要

本书围绕情商评价方法中核心的16种情商能力，提供了65种训练活动。通过这些训练活动，学习者不但可以深入理解每种情商能力，而且可以挖掘和创造自身潜能，从而培养高效的情商能力。这些训练活动可以单独使用，也可以作为领导和管理培训方案中的一部分。这些训练活动提供了供学习者亲身实践的体验式学习方案，已经被证明能够充分提升学习者的情商能力。这些训练活动适用于巴昂的EQ-i 2.0和EQ360，团队情商与社交商调查（TESI），梅耶、萨洛维和卡罗素的MSCEIT以及情商能力评测（EISA）四种评价方法。

<<情商培养与训练>>

作者简介

作者：（美国）玛希雅·休斯（Marcia Hughes）（美国）詹姆斯·布拉德福德·特勒尔（James Bradford Terrell）译者：赵雪 赵嘉 玛希雅·休斯（Marcia Hughes），现任Collaborative Growth公司总裁，为重视高绩效的公司领导者和团队提供战略性沟通服务。

她提供情商培训和指导，持有EQ—I 2.0和EQ360及TESI培训师资格证书。

詹姆斯·布拉德福德·特勒尔（James Bradford Terrell）现任Collaborative Growth公司副总裁，他利用自己在人际交往方面及组织胜任力发展方面的专长为个体、团队以及高层领导者提供指导。

他运用EQ—I 2.0和EQ360及TESI指导领导者。

赵雪，英语语言文学硕士，北京联合大学师范学院英语副教授，北京市中青年骨干教师，翻译《管理圣经》、《工作中无小事》、《化繁为简》、《印度虎》、《商务礼仪大全》等多部经济管理类图书，发表英美文学方面的学术论文十余篇，出版专著《论美国华裔女性身份的确立》。

<<情商培养与训练>>

书籍目录

第1部分 认识情商

第1章 为什么要培养情商

第2章 培养情商的四种方法

第2部分 探究情商的16种能力

能力1 自我尊重

能力2 自我实现

能力3 自我察觉

能力4 情感表达

能力5 自信

能力6 自立

能力7 人际关系

能力8 同理心

能力9 社会责任

能力10 问题解决

能力11 现实判断

能力12 冲动控制

能力13 灵活性

能力14 压力忍受度

能力15 乐观

能力16 快乐/幸福

第3部分 提高情商能力的训练活动

1 自我尊重

训练活动1.1 善待自己

训练活动1.2 认识自我

训练活动1.3 主动和解

训练活动1.4 欣赏自我

2 自我实现

训练活动2.1 充分利用你的时间

训练活动2.2 挖掘潜能的游戏

训练活动2.3 提升自我实现能力

训练活动2.4 运用灵感

3 自我察觉

训练活动3.1 拓展对特别事物的认知

训练活动3.2 认识情绪波动

训练活动3.3 认识不良情绪

训练活动3.4 情绪的基本反应

4 情感表达

训练活动4.1 表达反对意见

训练活动4.2 非言语形式表达

训练活动4.3 讲故事

训练活动4.4 通过社交媒体表达情绪

5 自信

训练活动5.1 培养适当的团队自信

训练活动5.2 提升自信

训练活动5.3 削弱争强好胜的性格

<<情商培养与训练>>

训练活动5.4 让别人理解你

6 自立

训练活动6.1 模拟决策制定

训练活动6.2 摆脱控制

训练活动6.3 加强个人努力

训练活动6.4 提高自立能力

7 人际关系

训练活动7.1 重视友情

训练活动7.2 肯定他人

训练活动7.3 创建友情

训练活动7.4 彼此尊重

8 同理心

训练活动8.1 提升影响力

训练活动8.2 学会聆听

训练活动8.3 从他人角度考虑问题

训练活动8.4 构建有意义的关系

9 社会责任

训练活动9.1 关注比自己更重要的事物

训练活动9.2 真诚评价他人

训练活动9.3 个人利益与社会责任的平衡

训练活动9.4 参与志愿活动

10 问题解决

训练活动10.1 当问题升级为矛盾

训练活动10.2 情绪影响决策制定

训练活动10.3 运用“团队大师解决模式”

训练活动10.4 双赢谈判

训练活动10.5 “全脑思维和行为测评问题解决”模式

11 现实判断

训练活动11.1 政治理解力

训练活动11.2 准确判断现实

训练活动11.3 从他人角度了解现实

训练活动11.4 运用“三脑”

12 冲动控制

训练活动12.1 缓和冲动的方法

训练活动12.2 冲动产生的影响

训练活动12.3 冲动的动机和后果

训练活动12.4 难以控制的冲动行为

13 灵活性

训练活动13.1 打造高度灵活的团队

训练活动13.2 灵活性产生的影响

训练活动13.3 灵活性在生活中的应用

训练活动13.4 专注一种方法提高灵活性

14 压力忍受度

训练活动14.1 压力破解方法

训练活动14.2 压力分析与测试

训练活动14.3 预知问题

训练活动14.4 压力缓解方法

<<情商培养与训练>>

15 乐观

训练活动15.1 乐观的自我对话和行为

训练活动15.2 关注解决方案

训练活动15.3 看到积极的结局

训练活动15.4 积极的解释

16 快乐/幸福

训练活动16.1 跨越孤岛

训练活动16.2 培养快乐感

训练活动16.3 保持快乐感

训练活动16.4 拓展快乐感

作者简介

<<情商培养与训练>>

章节摘录

版权页：你愿意在工作和生活中变得更高效吗？

你愿意更好地了解现实感受，并加道产生这种感受的原因吗？

你愿意更有意识地影响自己的感受和反应方式，而不是按照一成不变的方式做出反应吗？

你愿意结交更多的朋友，或者和现在的朋友变得更亲密、更坦诚吗？

你愿意更有利地监督并敦促自己朝着短期和长期目标发展吗？

如果答案是肯定的，你就会喜爱挖掘情商这个情绪世界！

发掘并培养情商不仅让我们更快乐，还有助于我们自我促进，缓解生活中的压力，解决人际矛盾。

它赋予我们技巧，让我们学会鼓励、宽慰、训导，并正确地面对不同情境中不同类型的人。

它决定我们在家庭、工作场所和社团等文化情境中如何有效地表达情感。

它决定人们以何种程度倾听，并如何接受我们的声音。

为充分了解“情商”这一主题，我们首先谈谈什么是情绪。

情绪是人们运用想象力对所接触到的事物所产生的一种感受，例如，从黑暗中令人毛骨悚然的巨大响声所产生的恐惧，到当知道自己在比赛中处于领先，其他人却望尘莫及时所享受的短暂的15分钟的荣耀。

情绪能够感动我们，激励我们。

“情绪”（emotion）、“感动”（move）、“激励”（motivate）这三个词语都有拉丁语的词根emovare（感动）。

情绪支持我们坚持不懈，努力奋斗，最终赋予我们成功。

恐惧和欲望是两种最强烈的情绪，并一直被视为动物王国中最强大的激励因素。

美国国家精神健康学院（NationalInstituteofMentalHealth）的坎迪斯·柏特（CandacePert）教授的研究表明，情绪与神经肽紧密相关。

后者是一种蛋白质分子长链，遍及身体各个器官，就像“信使分子”一样，将身体某部分发出的信息传递给整个系统。

在其著作《情绪的分子》中，柏特认为情绪是思维和身体之间具有变革能力的链接，是神秘的量子力界面，在此信息转变成物质，人体合成产生意识的化学物质。

认识到情感反应是以生物化学为基础的，这一点很重要。

情绪状态，如生气、难过、欣喜等容易受到感染，也容易引导，但不意味着情绪像电灯一样可以随意操控。

人体需要时间完成这些化学成分的代谢。

例如，感到惊恐害怕时，人体会分泌肾上腺素。

情绪产生的化学物质能够帮助我们改变观点，使我们通过不同的态度和视角看待世界。

我们通过自我交谈，形成并保持积极的观点看待自己和周围的世界。

此时，我们赞成积极乐观的情绪状态。

想象情绪的一个好办法是，将所有生物无形地联系起来。

它们构成了我们运用面部表情、嗅觉、肢体语言和整个非言语语言等古老的本能语言，是感觉和解码的一个特殊信息领域。

在这个信息领域顶端，人类能够附加一层复杂详尽的解析。

通过认知能力和语义语言，我们能够描述自己的感受，并通过细微的本质差别，给予情绪广泛的象征意义。

智力早在20世纪初，心理学家便开始设计评价人类认知能力和智力的测试，最终形成了所谓的标准智商测试。

关于人类智力的研究继续沿着这个思路进行，智商似乎成为一种遗传性能力，而且不因教育努力的程度而受到巨大影响。

自20世纪70年代以来，认为“智商是以智商测试来衡量的，而且受到基因的控制”这一想法得到普遍认同。

<<情商培养与训练>>

不过，当韦克斯勒（Wechsler）开发了智商评价方法时，他指出除了他提出的智力外，还存在着其他形式的智力。

<<情商培养与训练>>

编辑推荐

《情商培养与训练:65种活动提高你的情商(第2版)》主要适用于领导、经理、督导,以及需要提升人际交往能力方能获得事业成功的人。

<<情商培养与训练>>

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>