第一图书网, tushu007.com

<<情商提升术>>

图书基本信息

书名：<<情商提升术>>

13位ISBN编号：9787502187217

10位ISBN编号：7502187219

出版时间：2012-1

出版时间：石油工业出版社

作者：马力　等编著

页数：227

字数：266000

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

在现实中，我们往往存在这样一个误区：那就是我们总是认为一个人能否取得成就，智力水平是第一重要的，即智商越高，取得成就的可能性就越大。
但经过无数心理学家研究后发现，情商水平的高低对一个人能否取得成功也有着重大的影响作用，有时其作用甚至要超过智力水平。
美国一家很有名的研究机构调查了188个公司，测试了每个公司的高级主管的智商和情商，并将每位主管的测试结果和其在工作上的表现联系在一起进行分析。
结果发现，对领导者来说，情商的影响力是智商的9倍。
智商略逊的人如果拥有更高的情商指数，也一样能成功。
那么，什么是情商呢？
情商（EQ）是一种能力，可以感觉、了解和有效应用情绪的力量与智能作为人类的能量、信息和影响的来源。
情商不只是显示出理性的智能，也是来自人心的智慧。
它是一种基本生存能力，决定你其他心智能力的表现，也决定你一生的走向与成就。
哈佛大学教授、著名心理学家丹尼尔·戈尔曼一句话就道出了情商的重要性：成功=20%的智商+80%的情商。
简而言之，情商就是一种驾驭自己的能力。
包括驾驭自己的情绪，驾驭自己的思想，驾驭自己的意志，控制和协调构成自己心理过程的不同要素的相互作用关系，让自己努力去实现自己的愿望。
现在是知识经济时代，人的知识越多，感情越丰富，越需要在情商上能够和别人互动。
如果今天你的情绪特别好，你发现你就会影响别人。
如果你情绪低落，你发现你今天做事就很不顺利。
为什么不顺利？
因为你心情太差了，同样也会影响别人。
所以，拥有良好的情感智力的人，能够同时运用个人内心技能和人际关系技能。
人际关系智力是理解他人及与他人合作共事的能力，它建立在真诚地愿意了解他人兴趣的基础上。
另一方面，个人内心智力是一种内在审视的能力，它培育自知之明，并把自知作为有效行动的基础。
事实上，人们不可能期望拥有这两种技能中的一种，而缺漏别一种也能实现成功。
举例来说，认识自己的心理状态是认识他人情感变化的前提和关键。
反之，实行自我克制是保持良好人际关系能力的基础。
因此，情感智力指的是一个人认识自己以及他人的情感，并在这些情感效的基础上，做出卓越有成效的决策的能力。
总之，情商的价值是无量的。
它作为一种智慧，包括人们对于人生价值和意义的深刻理解，对自我的人生目标的知晓；对人生战略的总体把握，对内心矛盾和冲突的克服技巧；对于驾驭者与被驾驭对象之间关系的智慧，对转变环境的智慧，对在顺境中和在逆境中取胜的智慧。
这种智慧并不是与生俱来的，它是通过后天培养与修炼而形成。
只要通过有意识的相关训练，人人都可以让自己的情商得到提升。
本书从不同侧面介绍情商，并着重介绍我们如何来提升自己的情商。
事实上，高情商者之所以更受欢迎是因为他们能对自己和他人的情绪作出准确的判断，并在此基础上见机行事，调整自己的言行；而低情商者则因为很难辨识自己和他人的情绪，在现实生活中常常碰壁。
情商让我们学会了审视和了解自己，学会了激励自己，而不是无助地听任情绪的摆布，能够让我们从容地面对痛苦、忧虑、愤怒、恐惧等不良情绪，轻而易举地驾驭它们。

内容概要

本书内容简介：哈佛大学教授、著名心理学家丹尼尔·戈尔曼说：成功=20%的智商+80%的情商。
高情商者之所以更受欢迎是因为他们能对自己和他人的情绪作出准确的判断，并在此基础上见机行事，调整自己的言行；而低情商者则因为很难辨识自己和他人的情绪，在现实生活中常常碰壁。
情商让我们学会了审视和了解自己，学会了激励自己，而不是无助地听任情绪的摆布，能够让我们从容地面对痛苦、忧虑、愤怒、恐惧等不良情绪，轻而易举地驾驭它们。

<<情商提升术>>

书籍目录

第一章 情商提升术-一想提升自己的人生质量，先提升你的情商
Part 1情商决定你的命运
Part 2情商从何而来
Part 3情商比智商更重要
Part 4情商提升等于提升竞争能力
Part 5情商可以后天提升
第二章 动能情商提升术——激活情商，增强你的人生动能
Part 1你的人生事业从提升你的情商开始
Part 2情商越高生存优势越大
Part 3情商不高，事业受阻
Part 4提升情商的理性和感性思维
Part 5激活情商，铸就成功人生
第三章 交际情商提升术——提升交际情商，提高你的社会生存能力
Part 1情商决定你的社会智能的高低
Part 2提升社会情商，增强你的社会生存能力
Part 3提升情商指数，抢占处世先机
Part 4增强自我心理暗示，展现自信交际
Part 5修炼沟通情商，提高你的交际水平
第四章 优势情商提升术——引入情感智能，提升你的情感控制力
Part 1学会控制自己的情感，做情绪的主人
Part 2提升“情感商数”，提高情绪的自我掌控能力
Part 3开发情感潜智能，增强情绪管理
Part 4借鉴哈佛情商智能修炼，使你的情商更完善
第五章 领导情商提升术——激发领导情商，造就高效管理
Part 1提升领导情商，高效管理团队
Part 2领导情商越高，领导能力越强
Part 3激发领导情商激活共鸣效应
Part 4领导技能中的情商体现
Part 5 高领导情商成就高智商团队
Part 6高领导情商来自正确自我认知和有效的自我调节
第六章 教育情商提升术-一提高教育情商，点燃孩子的希望之灯
Part 1情商教育决定孩子的未来
Part 2高情商父母培育高智商儿女
Part 3从小培养孩子的情商更有效
Part 4高情商才能完善高智商
Part 5情商的高低，取决于心理素质的好坏
Part 6培养情绪掌控力，让孩子更完美
Part 7父母要学会准确表达自己的感觉
Part 8情商教育，就是让孩子学会控制自己的欲望
第七章 情绪掌控提升术——高情商来自有效的自我掌控
Part 1 高度的自我认知是情绪掌控的原动力
Part 2旁观者更能看清自己
Part 3多疑需要自我调控
Part 4击败愤怒情绪，才能化解负面情商
Part 5增强心智力，才能更好地控制嫉妒心

第一图书网, tushu007.com

Part 6情绪调控的五种方法
第八章 职场情商提升术——高质职场情商源自有效的自我激励
Part 1优质的情商塑造，使你工作更高效
Part 2学会自我催眠，激发你的自控潜能
Part 3优势激励法，为你提供更多竞争动能
Part 4克服厌职情绪，增加职场活力

章节摘录

版权页：插图：结果造成本部门的业绩大幅下滑。
这个很受领导器重的名牌大学生主管深感疑惑，他不知道为什么事情会发展到这种地步，真的是百思不得其解。
而另一位毕业于不知名大学的主管，不得不承认，他在专业知识上确实逊色于那个毕业于名牌大学的主管很多。
但是他的心态非常好，他在和上面说的那个主管的相处过程中，能充分看到自己的优势与劣势，并且虚心求教，扬长避短，他能不卑不亢。
在工作的过程中，与下属的关系相处得十分融洽，他认为人比人聪明不了多少，也笨不到哪里去，即使下属也不能认为他们就很低能，他充分地利用自身的优势，和下属们打成一片，让他的团队每个成员都能各尽所能，充分利用团队的力量做出了骄人的业绩，令领导们个个都刮目相看。
他在平时的工作上，对上勤恳工作，对下关心爱戴，在工作中遇到什么问题时，他相信总是会有办法的，当工作不顺心时，他认为这是应该遇到的情况，即使情况再糟糕，他也不会向下属发脾气。
他认为这样于事无补，反而会让情况更糟糕，本来事情就够糟糕的了，几乎就糟糕到极点了，难道我们能做的就是让它变得更糟糕吗？
他认为人总是应该有能力让事情变得更好。
他始终对每件事情都是这样，以至于所有的事情都能迎刃而解。
由于他对下属一直很好，每当发生什么不愉快的事情时，下属们都会体谅他，当事情让他犯难的时候，下属会主动帮他想办法解决。
集体的力量大得无比，在这样的环境中，试问，还有什么是解决不了的呢？
他对待人的时候，从来不会因为上下级的关系让人觉得不舒服，对待上级的时候能谦虚而不卑躬，对待下级的时候他和蔼而不嘲讽。
这样为他赢得了良好的人脉，而人脉是他事业取得发展的一笔很大的财富，这是任谁也抢不走的。

编辑推荐

《情商提升术》：全世界高端人士推崇备至的情商提升手册。
情商作为一种能力，它所显示的不仅是理性的智能，更是一种智慧，这其中包括了人们对人生价值和意义的深刻理解，对人生目标的知晓；对人生战略的总体把握，对内心矛盾和冲突的克服技巧；对驾驭与被驾驭对象之间关系的智慧，对在顺境和逆境中取胜的智慧。

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