

<<工作中不可缺少的高情商>>

图书基本信息

书名：<<工作中不可缺少的高情商>>

13位ISBN编号：9787504475343

10位ISBN编号：7504475343

出版时间：2012-7

出版时间：中国商业出版社

作者：张楷昂

页数：301

字数：220000

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>

## <<工作中不能缺少的高情商>>

### 前言

一个人成功与否，最重要的决定因素到底是什么呢？

哈佛大学教授、著名心理学家丹尼尔·戈尔曼在其风靡世界的《情感智商》一书中提出，促使一个人成功的要素中，智商作用只占20%，而情商作用却占80%。

由此可见情商才是人生成就的真正主宰。

在我们的日常工作中，如果我们要使自己成为一名优秀的员工，那就必须培养起自己的工作情商，才能使我们在面对各种困难时无所畏惧。

工作的时候，有很多人虽然才华横溢，但在公司里长期得不到提升，为什么呢？

因为他们总是情商太低，他们只要稍遇困难就会抱怨不休，抱怨被老板盘剥、工作乏味、老板苛刻、自己是别人的赚钱工具，或者感叹自己才高八斗，却总得不到老板的赏识……他们在抱怨中得到了暂时的快感，但他们没有想过这样只会把提升自己的大门关得更加严实。

著名经济学家张其金认为，在培养工作情商时，我们必须认同这样一个所有的人都有的、一个相同的理念——追求成功。

但是残酷的现实告诉我们，不论是相对的比较，或是绝对的数据，仅有少数人能被归类为成功者之列。

换言之，成功者必然有着成功必备的品质和要素。

为此，张其金指出，一个人具有较好的情商指数是成功的标志，而这个指数里面就包含了积极的心态、良好的习惯、刻苦的工作、诚实守信、自我克制和永不放弃的个性等，而这些正是一个人赢得成功的最重要的品质因素，说到底就是对优秀品质的一种回报。

他还说：“现在的很多青年人做事时总给自己留着一条后路，一遇困难就退，这样怎么能够成就伟大的事业呢？

我们在面对困难和挫折的时候，只有丢开拐杖破釜沉舟，依靠自己，才能赢得最后的胜利。

自立既是打开成功之门的钥匙，也是力量的源泉。

”正如一位权威人士所指出的一样：要想改变自己的命运，必须克服种种困难。

他认为一个人想要跳的很高，就必须先蹲下来。

作为企业中的一名员工必须要清醒的认识以下几点： 1.当你感觉不舒服的时候，是你成长的时候； 2.当你感觉很舒服的时候，是你落后的时候(例如青蛙在逐渐升温的水中会舒服的死去)； 3.工作品质是你做人的品质，工作不好说明你人品也不怎么样； 4.不在于你知道多少，而在于你做到多少，因为金牌不会在观众中产生。

由此可见，在我们日常的工作中，一个员工的情商高低是决定他成败的关键因素，尤其在竞争激烈的职场中，一个情商高的员工必定会享有更多的机会和更广阔的发展空间。

而广阔的发展空间必定会激励一个雄心勃勃的年轻人积极上进、奋力向前，并唤醒那些不思进取、正在沉睡的年轻灵魂为自己的生活找寻出路，但是请记住，比事业更重要的东西其实是懂得生活的本身，要相信，只要有一颗伟大而崇高的心灵，任何事物都无法阻止你前行的脚步，只要有坚定的意志，这个世界将听到你发出的声音。

## <<工作中不可缺少的高情商>>

### 内容概要

想要让自己摆脱焦虑、忧郁、烦躁等不良情绪，我们可以在准确识别自我情绪的基础上，通过一些认知和行为策略，有效地调整自己的情绪。

比如，当我们心境、情绪不佳时，可以去找朋友谈心，谈心可以产生积极的情感；我们还可以去跳舞，跳舞时能体验到快乐的心境。

采取这些方式回避消极的情绪，让自己保持积极的心态。

EQ就是一种情绪管理的能力，一种准确觉察、评价和表达情绪的能力，一种接近并产生感情、促进思维的能力，一种调节情绪、帮助情绪和智力发展的能力。

张楷昂编写的这本《工作中不可缺少的高情商》为我们介绍的就是如何通过提高你的EQ来达到帮助提高工作效率的目的。

《工作中不可缺少的高情商》由中国商业出版社出版发行。

## <<工作中不能缺少的高情商>>

### 作者简介

张楷昂，心智模式训练专家；曾任管理培切VAK司总经理；多家知名企业管理顾问；领导力测评专家；影响力咨询顾问中心顾问；有十年中外企业经营管理经验；七年管理培训经验和销售团队管理经验；培训风格：量体裁衣：可根据客户的具体需求进行课程组合。

培训咨询：培训型咨询师，在做培训的同时为企业进行咨询服务。

培训形式：风趣幽默，以自身的案例做分析，采取美国互动方式教学，让学员在轻松愉悦的氛围中达到学习的目的。

主讲领域：领导力、沟通。

核心课程：《突破电话行销》、《高效沟通》、《大客户销售》、《良好的职业心态》、《如何成为优秀的管理者》、《执行力训练》、《情景领导》。

公开课程：《领导人心的秘密武器》。

内训课程：《突破电话行销》、《如何成为优秀的管理者》。

## <<工作中不能缺少的高情商>>

### 书籍目录

#### 第一章 情商是成功的关键

情商决定命运

这是你自己的事

情商助你成功

为什么需要情感智商

什么是情商

如何培养情商

关于情商的评价

如何用情商来衡量工作的标准

情商是成功的基石

成功从EQ开始

#### 第二章 控制你的工作情绪

人为什么有情绪

善于控制情绪

体验你的情绪能力

保持积极的情绪

体验你的情绪

调动自己的积极情绪

避免情绪化的危害

控制失败后的情绪

只有一种忧虑是正确的

把工作做到最好

#### 第三章 用你的智商去工作

用大脑去工作

在工作中要有一定能记忆的信心

要有记忆的意图

培养记忆的兴趣

在最佳心理状态下进行记忆

训练你的记忆力

学会遗忘

智力不是成功的惟一因素

#### 第四章 带着思考去工作

思想决定一切

坦然解决问题

成功需要不断的思考

思考与性格

思考对环境的影响

善于思考才能有所作为

思想对健康和身体的影响

思想与目的

成功中的思考因素

#### 第五章 学习高效利用你的时间

时间就是金钱

预算你的时间

充分留出思考的时间

## <<工作中不能缺少的高情商>>

效率就是生命

做一个效率专家

穿越时间隧道

管理时间

善于利用闲暇时间

不要放过零碎时间

让自己的一天拥有25个小时

事有轻重缓急

扩充自己提醒时间的词汇

合理安排时间不要沉湎于过去

合理安排制定工作的先后顺序

多用脑就可以少用脚

不要浪费时间

不要让别人浪费你的时间

第六章 拥有超级信心

个人最大的敌人是怀疑自己

焦虑破坏自信

重回孩提时代

第七章 良好氛围有助于提高情商

友谊的力量

建立深厚友谊的细节

如何形成良好的人际关系

团结力量大

从不卷入无谓的角逐

同事间正当的竞争

批评老板是一种真诚的取悦

依靠集体的力量

选择可以共同做事的同仁构建一个集体

人无信不“立”

坚持自己的原则

赞美能融洽人际关系

## <<工作中不能缺少的高情商>>

### 章节摘录

版权页：如果今天你的心情好，你会觉得做什么都顺心，也会让周遭的人感受到你的这份心情跟着你高兴，但如果你心情很差，你会发现做什么事都不顺利，老是碰壁出错。

所以一个人的情绪好坏也会影响到别人。

高情商的人，要能够控制好自己的情绪，要想影响别人首先要能够控制自己的情绪，不要让自己的坏情绪影响别人的情绪，最后影响工作。

现在是知识经济时代，人的感情越来越丰富，人读书越多，感情越丰富，越需要在情商上能够和别人互动。

奥尼尔能爬到公司的顶层管理做一位才华横溢的销售经理，他的能力是人们公认的。

有一次销售主管要求奥尼尔在董事会上发表自己对重新组织直销这一问题的意见。

重新组织直销其实是销售主管的旨意，奥尼尔不能反驳，所以他只能在开会前先私下与可能会受到影响的几个部门进行接触，了解他们的看法，从而做出既能够适应有关各方的既定利益，而又不至于牺牲他的整个目标的方案。

可是当开会时他提出了自己的意见后，财务主管就对此提出了尖锐的批评。

这令他感到措手不及，财务主管当众指出了奥尼尔的建议中存在的成本上升财务的漏洞，并提出了自己的成本削减方案。

这些是奥尼尔未曾料及到的，他虽然感到非常沮丧，却始终保持冷静的心态去面对，并对财务主管提出的问题进行了说明和解释，列举了在当前或未来采纳自己建议的一些有利条件。

很不幸的是他的建议最终还是被董事会否决了。

经历失败后的奥尼尔并没有一蹶不振，而是反思了自己失败的原因，并决定在小范围内对自己的建议进行试验。

这样做，一方面可以对他的建议进行检查和验证；另一方面又不必支付不适当的成本。

哈雷也是一位很有能力的经理。

在改善公司的产品分销的效率和效力方面，他是一个思路敏捷、雄心勃勃和办法很多的人。

哈雷的主管要求他在董事会上表达自己的观点。

哈雷充满激情和热忱地发表了自己的建议，他在任何时候都毫不掩饰地直接流露出自己的热情。

但不幸的是，销售和市场主管以及财务主管否定了他的建议。

因为他的建议听起来成本太高，而且与新的市场营销战略相冲突。

哈雷被他们的否定打蒙了，他精神恍惚地走出会议室。

当他回想自己所受到的打击时，心中的怒火越来越大，他固执地认为，在这个公司里，任何一个拥有新想法的人都没有生存空间。

他开始玩弄权术，试图对董事会中那些看上去不能“接受”他的观点的成员发起攻击。

很快，他成为孤家寡人，被别人从重要的决策过程逐出。

不久，他的一个重要的晋升机会被拒绝，于是他非常恼怒地辞职了。

他在这家公司里的职业生涯以失败告终。

## <<工作中不可缺少的高情商>>

### 编辑推荐

《工作中不可缺少的高情商》编辑推荐：情商是测定和描述人的“情绪情感”的一种指标。它具体包括情绪的自控能力、人际关系的处理能力、挫折的承受能力、自我的了解程度，以及对他人的理解与宽容。

翻开由张楷昂编写的《工作中不可缺少的高情商》，人类智能的第二次革命就此开始……



<<工作中不可缺少的高情商>>

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>