

<<情商左右你的职业生涯>>

图书基本信息

书名：<<情商左右你的职业生涯>>

13位ISBN编号：9787505422568

10位ISBN编号：7505422561

出版时间：2010-1

出版时间：朝华出版社

作者：张婧

页数：318

字数：238000

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>

<<情商左右你的职业生涯>>

前言

成吉思汗“盛怒杀鹰”的故事很多人都听过。

成吉思汗带着心爱的老鹰上山打猎，干渴难耐时发现一处滴水的山泉，他耐着性子用杯子接下滴滴泉水，好不容易接满水准备喝时，老鹰却一脚把杯子扑翻。

成吉思汗勃然大怒，拔刀杀了老鹰。

过后他才发现，原来老鹰不让他喝水并不是出于恶意，而是因为水中有毒蛇吐出的毒液。

如果从情商的角度来分析，成吉思汗在盛怒之下被“情绪绑架”，失去了理性思考、判断的能力。

其实，他完全可以利用几秒钟时间转移情绪，就是在情绪到达顶峰或即将爆发的时候，稍微控制一下自己，想想这样做的后果是什么，以及自己能否承担这个后果。

“世界如此美妙，我却如此暴躁，这样不好，不好。

”《武林外传》里这句郭芙蓉的台词令多少人忍俊不禁。

从心理学的角度看，她就是在学习控制自己的情绪，提高自己的情商。

情商(EQ)又称情绪智力，是近年来心理学家们提出的与智商相对的概念。

它主要是指人在情绪、情感、意志、抗挫折力等方面的品质。

以往认为，决定一个人职场发展的主要因素是智商，即智商越高，取得成就的可能性越大。

然而，心理学家经过多年研究得出结论：情商水平的高低对一个人能否取得成功有着重大的影响，影响程度甚至超过智力水平。

情商可以理解为情绪智力，情绪是一种资源，情商则是调动这种资源的能力。

情商包括以下几个方面的内容：一是认识自身的情绪，因为只有认识自己，才能成为自己生活的主宰；二是能妥善管理自己的情绪，即能调控自己；三是自我激励；四是认知他人的情绪；五是人际关系的管理，即与他人沟通、相处的能力。

在职场中，情商的作用尤为明显。

我们常说，三分做事七分做人，做事的三分其实就是智商，做人的七分就是情商了。

某知名咨询公司曾做过一项调查，结果显示，一个人的情商对他工作的影响至少是智商的两倍以上。

而且职位越高的人，对情商的要求越高。

那么，情商高的人在职场中有什么表现呢？最重要的两点就是自信和欣赏他人。

自信不是盲目自信，而是建立在个人能力之上的自信；而欣赏他人就需要你真正发现他人身上的优点，并用一种有效的方式表达出来，使双方都感觉到愉快。

专家对高情商的解释是：能够在适当的时候用适当的方式来表达或处理自己的情绪状态，“说”情绪，而不是“做”情绪。

比如生气的时候，就说“我很生气”，而不是愤怒咆哮、摔东西、掀桌子、或者铁青着脸、一言不发地“做”出情绪来。

如果你所从事的工作必须经常与人打交道，那么你一定需要较高的情商，因为情商有互动的特点，它在人与人之间的交往中体现，也决定着你在职场的快乐与否。

虽然心理学家们承认，情商的形成受先天遗传和成长环境等因素制约，但这并不意味着我们不可以通过后天的努力来提高自己的情商水平。

本书正是为职场人士量身打造的一本情商“教材”。

通过一系列真实、鲜活的职场案例，透视职场中各个层面的情绪与心理问题，并提出有效的解决办法——职场情囊。

其中，既有“水煮职场”的麻辣与诙谐，又有理论高度的客观严肃，或一例一议，或夹叙夹议，体例自由灵活、不拘一格。

无论你是初涉职场的“新新人类”，还是在职场中驰骋多年的“江湖老手”，无论你是性情暴躁的“职场猛士”，还是温婉干练的“OfficeLady”，情商都将在你的职场生涯中起着无与伦比的重要作用，影响着你的求职、就业、升迁、薪水、人际等方方面面。

想成为一个八面玲珑的职场高手吗？那就赶快翻开你手上的这本书，相信你会从中找到自己需要的方法！

<<情商左右你的职业生涯>>

内容概要

本书是为职场人士量身打造的一本好看又实用的情商“教材”。作者通过一系列真实、鲜活的职场案例，透视了职场中各种角色在各种境遇下的各个层面的心理问题，提出了颇具实用性的“职场情囊”——有效的解决办法，以帮助职场人士提高情商素质，游刃职场，更好地推动事业的成功。

<<情商左右你的职业生涯>>

书籍目录

第一章 初涉职场，谁动了我的“棉花糖” 谁动了我的“棉花糖” 走在求职的大道上 用“情感武器”敲开职场大门 从“象牙塔”到“十字街头” 跳槽，职场新人“多动症” 潮起潮落的办公室政治 职场薪水“加减法” 做一个快乐的职场人 拥有你喜欢的，喜欢你拥有的 职场加班进行时 磨掉个性的棱角 升迁，让我欢喜让我忧 为抓住机遇的人喝彩 站在职场“岔路口” 学会优雅地转身 经验太多也是错 职场“亮剑”精神 一瓶水和一个背包 与职场“老人”巧过招 “按”开成功的大门

第二章 职场达人，做拨了不做千里马 扔掉金子的淘金者 迟钝，也是一种力量 职场中的“百变魔方” 装聋作哑的青蛙 康熙，大清帝国的“情商CEO” 做伯乐不做千里马 用故事塑造人 气量就是力量 心有多大，世界就有多大 让你的员工有尊严 激发下属的积极性 把90%的爱给90%的人 用人莫疑，疑人莫用 恩威并施是良方 谋定而后动 得人心者得天下 端平一碗水 一个都不能少

第三章 自我激励，羞答答的玫瑰静悄悄的开 人在职场第几层 留一扇门给希望 关上潘多拉的魔盒 别把自己当成过客 认识自己，你就是一座“金矿” 面壁不如破壁 抓住机会这只鸟 坚持不懈的山羊 加满你的水桶 抬高自己的身价 飞跃玻璃天花板 用100%的激情做1%的事 别做职场的“灰姑娘” 职场，同样需要为自己“留白” 有什么样的心情，就有什么样的表情 假装你行你就行 别做自己的敌人 思想比锁链更能限制人 寻找藏在角落里的机会 用情商赢得尊重的“丑小鸭”

第四章 人际沟通，常喝常新的“果味”饮料 退一步，海阔天空 己之所欲，施之于人 在合作中获得双赢 鹰一样的个人，雁一样的团队 小蚂蚁的大智慧 获得他人的支持 从对方的优点入手 处理好职场的人际关系 把握住同事的心 成为最受欢迎的职场人 夹在领导之间的“棋子” 我到底是谁的“心腹” 让领导对你刮目相看 沟通，情商加油站 语言，事业成功的推动器 友情是把双刃剑 人际沟通无极限 别做职场“鸵鸟人” 信任似水需经营

第五章 逆境挑战，吧痛苦当成望远镜 越挫越勇的“狮子” 从“逆境大学”毕业 它山之石，可以攻玉 正视挑战 求人不如求己 走出挫折的“沼泽地” 当挫折与你不期而遇 寻找泥泞道路上的脚印 从容应对职场的“金融海啸” 职场自救，大难临头会躲藏 保全自我的“白色谎言” 有一种力量叫微笑 困难是优秀与成功的分水岭 小事知人品，大事知能力 把痛苦当成望远镜 职场困局，突出重围 当你遭遇职场“休克” 突破职场极限 学做职场中的“蒲公英”

第六章 情绪管理，火山也可以不喷发 职场压力“大扫除” 排掉忧郁的“地雷” 一颗找不到自我的心 调整失重的天平 张弛有度的职场“放松术” 按摩你疲惫的心灵 火山也可以不喷发 赶走心中的猜疑 职场有泪莫轻弹 打开情绪的闸门 压力不等于压抑 永远没有忙完的工作 幽默是一杯菊花茶 羡慕别人不如珍惜自己 做情绪的主人

第七章 职场男女，你的柔情我永远不懂 财富女人，不做儒商做“情”商 当爱情降临在在职场 女上司PK男下属 职场女性必备的10个“麻辣”招数 男人来自火星，女人来自金星 办公室恋情的美丽哀愁 与异性上司保持适当距离 女人的心事你别猜 智慧女性的卓越求职经历 女研究生的“煎饼”传奇

<<情商左右你的职业生涯>>

章节摘录

插图：第一章 初涉职场，谁动了我的“棉花糖” 谁动了我的“棉花糖” 1960年，美国著名心理学家米切尔对一群4岁左右的小孩进行了一次“棉花糖”实验，并对这些接受实验的孩子进行长年的调查随访，事实证明，拥有高情商的孩子，能够适当地控制自我的情绪和欲望，社交和自主能力相对较强，面对挫折的时候，表现出更达观的精神，而这种能力直接影响着他们一生的工作、生活。

现在，让我们来重新回顾一下这个实验的全过程。

米切尔给每个小孩儿发了一块棉花糖，然后离开房间。

他告诉孩子们，如果谁能等他15-20分钟回来之后再吃棉花糖，就能再得到一份棉花糖做奖赏。

有的孩子抵挡不住诱惑，立刻就大口大口地吃了起来，有的孩子等了几分钟，还不见米切尔回来，看着别的小朋友满口流香地吃着棉花糖，自己也忍不住吃了起来。

只有一小部分孩子采取了不同的方法，为了等待第二块棉花糖。

他们唱歌、讲故事，有的甚至把眼睛闭起来，静静地等待米切尔回来。

由这次实验，米切尔得出结论：孩子们对棉花糖的不同态度，反映了他们情商水平的高低，而情商比其他任何因素更能决定人生的成功与否。

职场案例著名的计算机专家王选曾经讲过这样一个故事：他有一个被大家公认为能力出众、办事干练的学生，但情商水平比较低，不仅任性自傲，与合作者搞不好关系，而且经常为了一点小事大呼小叫。

后来，这个学生到一家IT公司主持开发软件，一次，他发现下属在编程序的过程中出了一个很微小的错误，于是，便当着众人毫不留情地呵斥，致使下属非常尴尬。

后来，下属虽然表面上改正了错误，却又故意制造了另外一个错误。

最终，这个软件也没有成功地上市。

而王选的一位大学同学，智商平平，能力也不出众，但情商很高，为人大度坦诚、待人宽厚，在同学中的口碑非常好。

上大学的时候，王选就睡在他的上铺，有时半夜爬上床的时候，经常迷迷糊糊地踩到他头上，而他也总是一笑了之，从不发火。

他在核武器领域奋斗了40余年，与同事密切合作，攻克了一个又一个技术难题。年过花甲之时，终于成功地当选为工程院院士。

<<情商左右你的职业生涯>>

媒体关注与评论

情商与人的生活各方面息息相关，是影响人一生快乐、成功与否的关键，情商比智商更重要。研究证实，一个人的成功，20%来自于智商，而80%则是取决于他的情商。

——《情商智力》作者丹尼尔·戈尔曼

<<情商左右你的职业生涯>>

编辑推荐

《情商左右你的职业生涯》编辑推荐：职场如战场，把握情商才能无往不利。
用“情感武器”敲开职场大门拥有你喜欢的，喜欢你拥有的。
气量就是力量把90%的爱给90%的人用100%的激情做1%的事 br 谋定而后动 认识自己，你就是一座“金矿”别把自己当成过路客 br 语言，事业成功的推动器在合作中获得双赢 br 把痛苦当成望远镜 羡慕别人不如珍惜自己 br 突破职场极限 与异性上司保持适当距离有什么样的心情，就有什么样的表情。

<<情商左右你的职业生涯>>

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>