

<<情商>>

图书基本信息

书名：<<情商>>

13位ISBN编号：9787530955468

10位ISBN编号：7530955462

出版时间：2009-3

出版时间：克里斯汀·韦尔丁 (Christine Wilding)、尧俊芳 天津教育出版社 (2009-03出版)

作者：克里斯汀·韦尔丁

译者：尧俊芳

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>

## &lt;&lt;情商&gt;&gt;

## 前言

本书宗旨跟我们一起开始这一段旅程吧。

本书将全面改变你的生活：让你更快乐自信，更善于跟别人融洽相处，事业上或许也能更成功。

如果你已为人父母或者你的工作是跟孩子们打交道。

还能把情商的技能教给他们。

让他们学会建立自尊以及怎样更成功地跟别人相处，或者至少让孩子知道怎么去享受生活的乐趣。

你可能已经听说过“情商”这个词，或者在一些报纸杂志上看到过，当然，这本书同样能满足你对情商的好奇心。

也或许你之前读过丹尼尔·戈尔曼的《情商：为什么它比智商更重要》(中译本：《EQ:情感智商》，上海科学技术出版社，1997年)一书。

丹尼尔的书很好地解释和探讨了情商这个概念，但它却不是一本自助读物。

本书则恰巧就是一本关于培养情商技能的自助指南。

你将要学到的技能通过本书，你将全面了解情商的意义和发挥作用的方方面面，以及怎样运用情商来完善自己的性格。

本书用起来也很顺手，因为我会尽力不去用一些术语。

每章开篇都有一个学习提纲，结尾还会总结要点，以免大家遗漏任何重要的信息。

每章正文还有一套练习供读者去思考或实践。

当然，这些都是相互的，您的实践意见对本书也是一个促进。

你可以自己来判断和决定哪些技能练习有用，当然理想状况是都对你有用。

就个人来讲，我不太赞成在书中穿插太多DIY(“DoItYourself”的简称，即自己做)的练习。

原因很简单，经验告诉我，大多数人都不会去实施这些练习！

因此，我要试试平衡这一矛盾。

不过，能从书中学到多少知识，取决于你对情商原则的理解和重视程度。

选择适合你的情商技能每个人都是独一无二的，拥有自己的优缺点。

因此，我在写本书的时候也尽量覆盖生活的大多数领域，如工作、人际关系、自我成长等，这样大家可能更愿意去操作。

要是哪一章的内容跟你的关系不是很大，可以跳过不读，当然我还是建议你坚持读下去。

每章的技能后都附有强化练习。

有时候，一种技能可以运用到不同的场合，即使你觉得“这个练习可能不适合我”，但它还是值得你读完。

一种转变的模式要转变思维和生活模式，其实有各种各样的方法。

我们提供了一系列积极的建议，来让你厘清和处理自己的情感。

提高思想技能(认知重组)可以调整人做事和反馈的内容和方式，我们从中也可以学到新的生活技能和价值观。

本书将涉及所有关于情商培养的知识，目的就是帮助你积极改变生活。

有些人可能已经熟悉这个认知模式(一种链接我们所想所感的模式)，有人可能觉得有点陌生。

这个没关系，本书内容通俗易懂。

达成你的目标当你读完本书后，你将会发现自己对情商已经有了一个充分的了解，并通晓了怎样利用情商建造更幸福的生活的方法。

总之，我希望你能在本书中学到所需的技能，做一个高情商的人。

## <<情商>>

### 内容概要

《情商》中，你将全面了解情商的意义和发挥作用的方方面面，以及怎样运用情商来完善自己的性格以及在竞争中取胜。

包括：培养自我的核心价值：利用情商击败愤怒情绪：培养沟通技能，工作中所需要的情商：两性关系所需的情商，培养孩子情商的技巧等。

#### 作者简介

克里斯汀·韦尔丁，是英国特许人事与发展协会的人力资源顾问，是英国咨询与治疗协会心理治疗师。同时，她还是一名认知行为治疗师、人际关系专业培训教练。

## <<情商>>

### 书籍目录

第一部分 了解情商第一章 情商初探什么是情商？

情商之旅我们对人类精神越来越好奇情商与智商有什么不同？

学学“软技能”我能够真正改变我的情商吗？

第二章 为什么情商如此重要？

情商的优势情商低的危害情感的作用两种思维：理性与感性生活成功的新秘密第二部分 情商与你：令你变得更卓越第三章 你怎么看待自己？

定位自己的优缺点辨别理想自我和真实自我之间的差别现代情商的核心价值改善你的情感认知学会管理自己的情感

人际关系中的自我认知忠实于自己选择你的自我价值自尊第四章 理智思考（直线思考）

思想乐观的力量学会放松运用深呼吸幽默疗法挑战认知让你的大脑默认情商第五章 培养自我的核心价值增强个人竞争能力诚实而正直培养责任感如何做到坦诚？

培养感恩的心培养谦卑感培养勇气培养动力第六章 情商与调节力（抗逆力）你能调节自己的情绪吗？

调节力的特点怎样通过提高调节力来管理情绪调节力的培养需要一个过程调节力有助于建立自信，管理情绪

第七章 利用情商击败愤怒情绪当情绪控制变得困难何时愤怒是恰当的？

愤怒从何而来？

愤怒螺旋图学会承担自己的愤怒情绪第三部分 情商与其他第八章 社会责任感培养同理心学会承担责任学会原谅同情心的情商价值学会不轻易做判断第九章 培养沟通技能情商对沟通的重要性掌握聆听的艺术你必须学会的技巧

身体语言——了解你传播的非语言信息学会更加果断关注结果第四部分 实践中的情商第十章 工作中的情商外面的世界很艰难情商老板和员工工作成功需具备的情商能力做一个优秀的团队领导第十一章 两性关系中的情商 情商与爱情两性关系所需的情商技巧第十二章 培养孩子的情商如何开始？

学会最基本的步骤结论

## &lt;&lt;情商&gt;&gt;

## 章节摘录

当然，上面只是简单的几个例子。

此类例子还有很多很多。

但是，仅仅从这个例子当中我们就能看出，缺乏情商是多能破坏我们与他人的关系，影响他人对我们的看法。

缺乏情商同样会破坏我们自身的整体性，减少对自我价值的认知。

詹妮做完了一天的工作，正期待着晚上去剧院看演出。

去车库开车的时候，她发现有一个同事的车斜停在两个停车位的中间。

“多自私。

”詹妮想。

尽管还有空的停车位，但是詹妮还是感到很愤怒。

“需要给这个人上堂课。

”詹妮寻思着。

詹妮走到停车接待处投诉。

没想到。

接待员竟然不在，詹妮认为接待员肯定提前回家了。

这让詹妮更生气，她从服务台上拿起一张大白纸，写了一张条儿粗鲁地骂了刚才那个没好好停车的司机有多自私。

然后，她又写了一张条儿，强烈谴责接待员的失职，竟然没到点儿就离开岗位。

詹妮把第一张条儿贴在刚才那辆汽车的挡风玻璃上。

她对刚才发生的事情如此愤怒，以致在剧院都无法集中精力看整场表演：这完全是个扫兴的夜晚。

到了第二天，詹妮去上班，发现公司的气氛阴沉沉的。

原来昨天晚上，有个同事停车的时候撞到了停车场的墙上，心脏受到冲击，生命垂危，现在正在医院。

詹妮放在挡风玻璃上的条儿被接待员拿下来了，而昨天接待员看到詹妮同事出事后，就去帮着停车去了。

詹妮很懊悔：一方面因为自己看到不顺眼的情形时，竟然做出那么强势的行动；另一方面觉得自己缺乏考虑，车之所以那么歪停着可能是发生了什么事。

詹妮花了很长时间才从懊恼的心情中走出来。

首先，詹妮的弱点在于缺乏自我管理：她对所看到的场景感到生气情有可原，但是错就在她不能控制自己的消极情绪，导致她写了那些侮辱性的话。

其次，詹妮缺乏自我意识。

一看到那个场景，詹妮想都没去想为什么车会那么停，而是很快就认定是别人自私，不为别人着想。

接待员不在岗位上，她也没去想可能是别的原因早下班。

她缺乏足够的情商去找出事件发生的原因，没有考虑到事情可能有其他缘由而不是自私。

缺乏情商的后果就是：詹妮埋怨自己，感到羞愧，同事也会因为她的行为而不高兴。

情感的作用情感：感觉的触动；思维的激动，如气愤、喜悦、恐惧、悲伤，以及相对应的身体症状：一种与认知和意愿不同的感觉。

：《钱伯斯字典》情感可用两个生物学上的理由来解释。

第一，延续了生命。

冲动、欲望和爱驱动了男女的身体接触，父母对子女的保护欲望给孩子的成长带来安全和保护。

第二，保护了我们的安全。

对人类来说：尤其是早期狩猎时代：要是没有对危险本能的反应，没有逃跑和抵抗的反应，将很难生存下来。

情感一直在保护我们的安全。

美国精神病学家阿伦·贝克有句名言：“天性宠爱忧虑基因。”

## <<情商>>

”意思是忧虑和恐惧的情感救了人类，让人不会跑到车子底下去，免去太多的潜在危险。

情感同样会影响人的心理：尤其是会加快心跳速率，血流迅速供应到情绪相对应的身体部位。

设想没有情感的生活你能想象出没有情感的生活会是什么样的吗？

有些人因为被消极情感困扰而懊恼，他们不去尝试享受美好的积极情感，因此错过了很多让人激动的精彩生活。

大脑是怎样构造的。

以及它们怎么欺骗我们：为了全面理解情商，有必要对大脑起源的部分知识有个了解。

情感记忆记录在大脑的“中枢边缘系统”。

中枢边缘系统中心有个扁桃形小结构叫大脑杏仁核（amygdala），这是情感思想的聚集地。

数据在进入大脑皮层（理性的思想家）处理之前，情感部分已经对它进行了诊疗。

情感战胜理智思想中，情感部分的力量多数时间都胜过理性智能（理智），事实不断地证明了这一点。

。

大脑杏仁核专注管理与情感相关的事，驱动着愉快、同情、兴奋、愤怒以及其他一系列情感。

我们可以把大脑杏仁核看作是一个看门员，它负责审视每一条进入的信息。

大脑杏仁核比理性思维更迅速地采取行动，它不用去考虑后果。

如果大脑杏仁核发现有些信息是紧急情况，就会按“红色警报”按钮，迅速启动大脑和身体其他部位。

。

### 编辑推荐

《情商》是自《情感智商》后，情商领域之集大成之作，《情感智商》之后，西摩西方的畅销之作。欧美猜销百万册，影响全球2亿人。

20世纪30年代：爱德华·桑代克把“社会智能”定义为与他人相处的能力。

20世纪40年代：大卫·韦克斯勒提出智能情感是生活成功的必要组成部分。

20世纪50年代：卡尔·罗杰斯提出了人建立情感优势的方法。

20世纪80年代：维·佩在他的博士论文提出了“情商”这个概念。

20世纪90年代：丹尼尔·戈尔曼的《情感智商》出版后，情商的概念得到普及。

2007年：克里斯汀·韦尔丁出版《情商》，深入阐述了情商自我管理的750个主题，数亿人从中受益，使情商的自我管理理念推向全世界。

#### 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>