

<<情商>>

图书基本信息

书名：<<情商>>

13位ISBN编号：9787530964569

10位ISBN编号：7530964569

出版时间：2011-6

出版时间：天津教育出版社

作者：克里斯汀·韦尔丁

页数：198

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>

<<情商>>

内容概要

你有没有注意过以下现象：有的人明显看起来脑袋聪明，但是生活却不尽如人意；而有些人看起来智力平平，却过得很幸福。

你可能觉得有点奇怪，二者明明应该是成正比的，但是事实却是，智力在赢得成功与幸福上没有绝对优势。

而且，有些人物质生活虽然不富有，但是看起来却幸福满足，生活充满了欢笑和友谊；而那些相对富有的人却在经常花大把的时间跟每个人诉苦，抱怨他们的处境不好。

一个人有多成功和一个人到底有多幸福，二者之间的矛盾我们怎么来解释？

答案就是情商——一种了解和控制自身和他人情感情绪的方式。

有了它你就可以把握说话做事的分寸，去促成想看到的结果。

当情商的比重占到成功的80%时，快速找到提升情商的方法，变得刻不容缓。

人际关系教练克里斯汀教授，从实际问题出发，集情商领域精髓，创作《情商》。

全书从培养自我价值、控制不良情绪、提高沟通技能、完善两性关系、培养孩子情商等多个方面，深入浅出地讲解了提高情商的具体方法。

让我们真正进入情商世界，并学会运用情商来完善自己的性格，在竞争中取胜，在社会上立足。

作者简介

克里斯汀·韦尔丁（Christine Wilding）：英国特许人事与发展协会人力资源顾问，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

<<情商>>

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

章节摘录

版权页：插图：超市里等着结账的队伍排得越来越长。

玛格丽特大概排在队伍的第八位，因此看不太清楚前面发生了什么事。

只听到有人叫来主管，在开收款机检查，看来还得等很长时间。

玛格丽特有点生气，但是理智告诉她，她现在什么也做不了，只能等，而且这肯定不是收银员的错。

无奈中，玛格丽特回头冲排在后面的人笑了笑，随手从旁边的架子上拿起一本杂志翻了起来。

过了几分钟，玛格丽特感觉队伍远处有喊叫声。

队伍前面有个男子在骂收银员和主管，“纯属无能，笨到家了。

”“你不会修好收款机啊？

没看见队伍有多长吗？

我还有一个约会呢，太可恶了。

”收银员和主管只好道歉，说收款机出问题也不是他们所能控制的，他们已经在尽力修了。

他们建议刚才那个骂人的男子换个收款台，这么一说男子更来劲儿了，“为什么我要换啊？

换到别的收款台又得等那么长时间。

今天把我晚上的约会都给毁了，以后再也不来这儿买东西了。

我要给你们领导写信。

”男子丢下满是物品的购物车，愤愤地离开了超市。

男子离开一两分钟后，又发生了三件事。

为了不耽误这支队伍的顾客交款，超市在旁边又专门开了一个收款台；刚才坏了的收款机也修好了；

为了表示道歉，主管给玛格丽特及这个队伍中的其他顾客每人5英镑的优惠券。

玛格丽特挺高兴的，这次买东西不仅得了优惠，她还从刚才的杂志上看到两个新的菜谱，而且她跟排在后面的女士聊得也挺愉快。

玛格丽特从谈话中得知，她和那位女士参加了同一个羽毛球俱乐部，说好下次可以一起去。

玛格丽特谢了收银员，还收到一个感激的微笑。

离开超市时，玛格丽特心情愉快，觉得这次购物的收获真不错。

同时，那个愤怒的男子却没完成购物，没得到优惠券，还跟人生气发火，留下的是“不愉快”的经历

。

他会睡不好，起来可能还会头疼。

<<情商>>

媒体关注与评论

一个人如果不具备情感能力，缺乏自我意识，不能处理悲伤情绪，没有同理心，不知道怎样跟人和谐相处。

即使再聪明，这个人也不会有大的发展。

——心理学家、作家丹尼尔·戈尔曼组织需要情商高的管理者，这个管理者能在新知识经济中培养合作的能力和精

——企业管理顾问帕特·弗里特斯

<<情商>>

编辑推荐

《情商(2011全新修订版)》：权威EQ测试，测出你的情商。
实用EQ案例，挑战你的情商。
独家EQ训练，提高你的情商。
拓宽现有思维方式 / 掌控自我不良情绪。
巧妙应对复杂人际关系。
谁说成功没有捷径，运用情商你将开始飞跃。
玩转职场的钥匙，化解危机的利器，立足社会的基石。
情商领域集大成之作，根据个人性格，选择属于自己的情商技能。
全新修订版双色解读，真实案例互动，最贴近读者的励志心理书。
玩转情商。
立足社会 / 游刃有余。
即读，即是情商提高进行时。

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>