

<<高情商领导力>>

图书基本信息

书名：<<高情商领导力>>

13位ISBN编号：9787300161907

10位ISBN编号：7300161901

出版时间：2012-9

出版时间：中国人民大学出版社

作者：[美]安妮·麦基（Annie McKee）,[美]理查德·伯亚斯（Richard Boyatzis）,[美]弗朗西斯·约翰斯顿（Frances Johnston）

页数：200

字数：133000

译者：薛亮

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;高情商领导力&gt;&gt;

## 前言

为改变积蓄能量 领导力需要主动学习 我们在若干年以前就开始学习如何提升领导力，并且不断思考为什么它如此重要。

带领人们获得卓越成就，完成共同目标，就是我们毕生追求的事业。

最近几十年，我们的生活、我们所在的社会，以及整个地球都在快速变化，我们根本无法预测这些变化的轨迹。

而且，这些变化可能仅仅只是冰山一角。

如果想要创造一个更加美好的世界，让人们的生存环境更加稳定，让所有人都能享受到生命的乐趣，就需要有人站出来，用他们的远见指导人们，用希望鼓舞人们，带领人们主动寻求改变、不断实现自我发展和社会目标。

我们需要更多更伟大的领导者，无论是男性还是女性，他们必须具有全新的思维和行为模式，必须具有广阔的视野，不畏创新，勇于探索。

领导者应该有能力动用所有的力量，调动起所有人的积极性，并致力于改善人们的生活状态。

在研究、实践和写作中，我们一直试图回答这样的问题：·杰出的领导力是什么？·优秀的领导者有别于常人的是什么？·人们如何提升自己的情商领导力？·在他们的角色必然包含的令人畏惧的责任和出沒无常的挑战面前，他们怎样保持持久的影响力？2002年，我们与丹尼尔·戈尔曼(Daniel Goleman)一起出版了《最根本的领导力》(Primal Leadership)这本书，试图给上述问题找到合理的答案。

我们分享了彼此的研究成果、案例和个人经历，最终得出的结论是：情商和情商领导力是成为伟大领袖的关键。

但我们仍然没能很好地回答以下这个问题：为什么许多优秀的领导者在没有完全开发出其潜力时，就停滞不前了？在《高情商领导力》一书中，通过再次深入分析各种案例，我们发现，这些案例都有一个共同特点，那就是即使许多领导者始终都在认真履行自己的角色，他们也很难长期保持持续影响力。

在本书中，我们给出了明确的答案，人们之所以会丧失情商领导力，是因为他们不知不觉中陷入了牺牲综合征的困境。

我们认为，领导者只有通过不断培养自己的觉知力、让自己的内心充满希望和激情从而实现身体和精神的自我修复，才能避免牺牲综合征的困扰，保持持久影响力。

随着本书的热卖，全世界许多人都开始给我们发邮件问：·该如何创造情商影响力？·如何才能提高自己的情商和情商领导力？·如何才能不断进行自我修复，保持持续的情商影响力？在本书中，我们把得出的关键理念和研究成果进行了总结，并利用一些在培养并保持情商影响力方面取得成功的领导者的故事，为上述问题提供了答案。

本书中还包含一些功效强劲、立竿见影的练习，这些练习是全球各地多种类型组织的领导者们使用过的，具有很强的实践意义。

它们会帮助你提高情商和情商影响力，同时，还能指导你为未来的生活和工作勾勒出一幅具体的个人愿景。

我们希望你把这本书当做一本工具书来用，真正发挥它的作用。

无论你是否想要提升个人能力并感染周围的人，都请把创造情商影响力当成最终目标，一边阅读本书，一边不断总结自己的感受和想法。

一本促进个人和事业发展的宝典 这是一本促进个人和事业发展的宝典。

我们希望书中所提出的概念和大量练习能对你有所帮助。

另外，这本书可能跟你之前阅读过的关于领导力和自我发展的书都有所不同，为了让你最大效率地利用本书，在阅读之前我们会给你一些建议和阅读指导。

下面是一些我们从多年的研究中得出的阅读经验。

为了证明这些经验不是无稽之谈，我们会稍作解释。

·做好练习。

## &lt;&lt;高情商领导力&gt;&gt;

这是帮助你更好地理解本书中概念的唯一方法。

· 温故而知新。

你一次可以做一个或两个练习，最多不能超过三个。

完成这几个练习以后，回过头温习一下之前的概念，然后再做下一个练习。

适当控制节奏可以让你有时间消化之前学过的内容，从而有利于下一部分的学习。

如果速度太快，你很有可能会漏掉最有用的练习。

· 不断思考和感受。

在阅读过程中，你应该对做过的练习进行归纳总结，并时刻注意你对书中观点和见解的感受。

· 注重交流。

你可以找一个信得过的朋友跟你一起阅读本书，边阅读，边跟他交流彼此的感受，这样会让你的体会来得更深刻。

· 欲速则不达。

要想领会书中的真谛，你可能得花几年甚至几十年的时间，别指望有任何捷径可以让你在短时间内成为优秀的领导者。

充分享受细嚼慢咽的乐趣吧。

· 认识到个体差异。

有时候，为了帮助你更好地建立个人愿景以及制订具体的实施计划，我们提供的练习可能会有重复，因为我们不知道哪一个练习对你最有效。

如果你在做完一个练习以后就发现自己对某一个问题的理解已经非常到位了，那么遇到下一个类似的问题时，你就可以少花点时间了。

但是请记住，每个练习都有特定的目的，而且跟它前后文紧密相连，所以最好还是按顺序一个一个完成它们。

· 选择合适的时间和地点阅读。

如果你工作非常繁忙，那么你可能只有在飞机上抽出点时间来阅读本书，或者是等到夜深人静所有工作都完成时才能翻几页。

但是，我们建议你最好是每天专门抽出一点时间，在你的身心都比较放松，思维比较敏捷的时候来阅读。

如果可以，最好找一个舒适、平和的环境，把阅读本书、完成练习当做一件非常重要的事情来认真对待。

创造高情商领导力的奇妙旅程正如我们之前所说，如果你能够静下心来一章一章地读完整本书，那么你会发现提升情商领导力的路途要平坦得多。

在前言中，我们开门见山地提出了本书的主要论题，并简要介绍了学习方法。

第1章包括如下内容：(1)我们首先介绍了培养高情商领导力的必要条件；(2)提供几个练习，可以帮助你思考周围有哪些人需要你的指导，以及你是如何指导他们的；(3)通过大量的案例、故事，与你分享了优秀领导者的想法、感受和行为方式；(4)你会了解到几个关于领导力的错误认知，并了解情商和社交商的重要性，以及优秀的领导者如何通过培养觉知力和自我修复力来对抗权力压力和牺牲综合征。

第2章，我们会跟你分享如何通过培养觉知力、认识自我来培养高情商领导力。

有些人懂得利用生活这个大图书馆，从中吸取经验和教训，不断获得进步。

他们随时都保持着清醒的头脑，能够与自身、他人和周围的环境和谐相处。

但是，即使再伟大的领导者也会有偶尔失觉的时候，所以我们需要某些警示信号来提醒自己，我们努力的方向可能是错的。

第3章，我们关注的是形成领导能力的基础，包括你的优势、价值观和促使你成为一个伟大领导者的人生目标。

我们从这章得出的结论是，要培养高情商领导力，你必须建立起对未来的个人愿景，清楚地了解理想中的自我及未来是什么样子。

第4章，我们想让你看看作为一个社会个体和一个领导者，现在的你是什么样子。

## <<高情商领导力>>

这就是真实的你：· 你具备哪些优势可以帮助你实现理想中的未来？· 你喜欢承担什么样的责任，以及这些职责对你来说有什么意义？· 你的性格特征受到哪些生活经历的影响？· 为了缩小理想中的自我和真实自我的差距，你需要做出哪些改变？做完第4章的练习后，你会更了解自己，而自我认知恰是培养领导力的关键。

第5章，你需要总结归纳之前学到的内容，并为自己制订一个个人发展计划。

由于现在社会中的工作压力大，人们渴望改变往往只是一时冲动，所以如果你不专门为之做出努力，个人进步和发展就是无稽之谈。

制订一个具体可行的计划有助于你集中精力努力实现梦想。

第6章，我们探讨的是如何在团队中创造高情商影响力。

我们会教你一些如何在集体行动中建立共同愿景、并鼓励人们为之奋斗的方法。

通过这些方法，你可以在你的团队和团队成员中创造共鸣，这些方法也适用于更大的范围，如你所在的组织和社会。

最后，你会发现我们走了这么一大圈以后似乎又回到了原点，但实际上，通过这样一个过程，你不仅看到了自己理想中的未来是什么样子，而且通过自身的人格魅力对周围的人和环境产生了积极影响，从而极大地提升了自己的情商领导力。

## <<高情商领导力>>

### 内容概要

#### 1.杰出的领导力是什么？

优秀的领导者有别于平常人的是什么？

人们如何提升他们的情商领导力？

在他们的角色必然包含的令人畏惧的责任和出没无常的挑战面前，他们怎样保持持久的影响力？

2.在《高情商领导力》一书中，知名情商专家安妮·麦基、理查德·伯亚斯以及弗朗西斯·约翰斯顿在多年研究的基础上，再次深入分析各种案例，发现即使许多领导者从始至终都在认真履行自己的角色，他们也难以长期保持持续影响力。

《高情商领导力》的三位作者给出了明确的答案，人们之所以会丧失情商领导力，是因为他们备受权力压力的折磨不知不觉中陷入了牺牲综合征的困境。

作者认为，领导者只有通过不断培养自己的觉知力、让自己的内心充满希望和激情从而实现身体和精神的自我修复，才能避免牺牲综合征的困扰，从而在长时间里保持高情商影响力。

#### 3.丹尼尔·戈尔曼说影响组织领导成败的关键因素在于领导者的情商。

情商是最根本的领导力。

这无疑是对高情商领导力的最佳肯定。

同时，《高情商领导力》提供了大量全面丰富、循序渐进的练习，跟着它一步一步来，必定有助你让你更清楚地了解自我，提高情商领导力和影响力。

<<高情商领导力>>

作者简介

安妮·麦基

知名情商专家，泰里欧斯领导力学院（Teleos Leadership Institute）联合创始人，任教于宾夕法尼亚大学研究生院教育系。

理查德·伯亚斯

知名情商专家，凯斯西储大学组织行为学和心理学教授，西班牙ESADE商学院人力资源学教授。

弗朗西斯·约翰斯顿

泰里欧斯领导力学院联合创始人。

## <<高情商领导力>>

### 书籍目录

前言 为改变积蓄能量：领导力需要主动学习

引言 做个实实在在的领导者：成为你理想中的领导者

第一部分 最持久的领导力

第1章 情商领导力:实现领导力的必要条件

高情商领导力实践 如果你是远见型领导者

第2章 你是不是得了“牺牲综合征”：为什么要培养情商领导力

高情商领导力实践 如果你是教练型领导

第二部分 成为高情商领导者

第3章 建立个人愿景：培养情商领导力的基础

高情商领导力实践 如果你是合作型领导者

第4章 全方位认识真实的自我：培养情商领导力的关键

高情商领导力实践 如果你是民主型领导者

第5章 成为一个情商领导者：将理想变为现实

高情商领导力实践 如果你是领头型领导者

第6章 8大法则，打造团队：在团队、机构和社会中保持影响力

高情商领导力实践 如果你是命令型领导者



## &lt;&lt;高情商领导力&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：无论你是否从孩童时代就开始学习如何控制自身的情绪，你所掌握的都是远远不够的。

通过一定的练习，人们绝对可以进一步提高察觉并理解自身情绪的能力。

个人的自我认知能力不会自动提高，而是需要有意识地不断培养自身的觉知力，觉知力的提高可以让人们与自身、与周围的人和环境更加协调。

觉知力的提升往往需要依靠一些有规律的反射性练习。

有很多方式都可以培养觉知力，包括冥想、沉思等。

自我认知只是基本条件 对自身情绪的充分认识的的确是提高情商和社交商的良好开端，但是仅有自我认知是远远不够的。

一旦了解了自身的感受，我们就需要对自身的反应进行管理控制，这个过程比我们想象的要困难得多。

情感对于行为有强大的驱动力，而大脑则可以帮助我们对强烈的情感信号做出反应。

这是一个简单的幸存机制。

在原始社会，人们通常依靠自己的感觉，判断是否需要与别人建立关系或者是否需要逃离危险和寒冷的地方。

生活中我们可能遇到真实的身体上的危险，也有可能面临观念上的危险，大脑对这两种危险的反应程度大多是一样的。

在工作中，许多人还会下意识地组织上的挑战和心理上的挫折产生反应。

这就是为什么即使是顶级管理者也需要不断地克服自己的各种冲动的原因。

在如今这个复杂且多变的社会环境中，人们想要实现个人成功，就必须学会准确评估周围的环境，并对各种刺激进行合理应对。

不幸的是，似乎很多人并没有很好地掌握这种能力。

研究表明，缺乏情感自我控制能力是管理者通向成功道路的主要障碍。

那些容易发怒或是在压力环境下就难以冷静思考的人根本不可能成为优秀的领导者；那些很容易情绪失控或者是不能恰当表达自己情绪的人根本无法将人们团结在自己周围，反而会将人们推得更远；那些没有进取心、做事情没有恒心和毅力的人往往会让人觉得不可信。

以上这些人，都不可能在团队中创造情商影响力。

作为一个具有高情商影响力的领导，你需要特别关注自身的情绪状况，以及你的情绪对周围人的影响。

人们都深知你对他们的影响力，他们无时无刻不在关注着你，评估你的感受和心情，并试图猜测你需要什么、下一步会做什么。

这也是我们要讨论的下一个错误认知所关心的问题。

这个认知指出工作中要摒除个人情绪，领导者的情绪对于形成团队文化毫无作用，也不利于促进团队成员的表现。



<<高情商领导力>>

编辑推荐

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>