

<<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>