

<<把情商当回事>>

图书基本信息

书名：<<把情商当回事>>

13位ISBN编号：9787100088725

10位ISBN编号：7100088720

出版时间：2012-1

出版时间：商务印书馆

作者：曾莉

页数：236

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;把情商当回事&gt;&gt;

## 前言

在北美从事情商培训时，我曾与情商(EQ)一词的首创者巴昂博士合作在一家企业里实施为期一年的“情商介入计划”，项目完成后，一度愁眉不展的公司老板神清气爽地告诉我们：“现在我再走进公司，感觉空气都清新了很多！”

”这样行之有效的经验，鼓舞了我把情商培训带回国内。

海归之初，有一次见到教育部的一个老同事，“我们都需要提高情商啊！”

”谈及情商培训，他笑起来，“不过，要是人人都给培训成了情圣，也会有问题。”

”像这样把情商等同于谈恋爱的技巧，是我最常听到的对情商的一种解读。

至于情商培训，迄今最令我啼笑皆非的一个说法是“专门教缺心眼儿的”！

所以，在不短的时间里，我都得正本清源：情商不同于“三岁看老”的个性，情商测评不等于考试，情商培训不是培养活雷锋，情商高的好处不仅限于帮你找到爱情……写下这些字时，京城刚刚遭遇一次强暴雨，开车的、乘车的都被堵在路上。

困在车上的若干小时里，有人大骂鬼天气，有人下车淋透雨，有人怨政府，有人叫外卖，有人惊呼2012早到了，有人困在车里正好谈恋爱……谁都得等路通了才能回家，是怨骂愁烦，还是淡然处之，不同的应对，却决定了一段生命时光的质量高下。

修炼情商，就是学会有效地应对生活中发生的各种情形，特别是种种的不如意，用巴昂告诉我的话，就是为了“让情绪为你所用，而不是跟你捣乱”(let emotions work for you, but not against you)。

我们做出的所有应对，就累积出了我们人生的最后样子。

比如大学生药加鑫，用杀人应对车祸，就让自己的人生在罪恶中戛然而止。

因此，我把情商称为“人生元技能”，一是取其开端、首要、根本、无所不在之意；二是因为目前最专业的：EQ—情商测评把情商细分成了15个应对技能(coping skills)，而它们每一个都不能再进一步分解了；还有更重要的一点是，技能包含了知识(即“知道”)和实操(即“做到”)，这意味着，情商作为一系列技能，是可以通过学习和练习来获取和提高的——我们不正是用“有修养”来称赞不卑不亢、临危不惧、宠辱不惊的情商高人么？

所谓情商，准确地说，是测量情智(emotional intelligence)的一个商数，就如同IQ是测量智力水平的商数。

为方便起见，情智情商就都混称为EQ了。

情商的学术定义是：一个人感知、理解、表达和管理情绪的能力。

这种能力在工作生活中所发挥出的功效，则表现在自我认识、人际沟通、压力管理、适应性和日常心境等五个方面。

回国开展情商培训的这几年里，我曾经听到一位来自国家广电总局的学员分享培训感受说：“我现在有一种后怕的感觉：这么重要的东西，我怎么到今天才第一次接触到？”

！

”我也曾看到一个郁郁寡欢的中学生在情商夏令营里写下这样的学习感言：“这12天让我有勇气面对接下来的12年！”

”这些反馈都让我确信，情商培训不仅有用，而且有效。

特别是，眼见着大学生因找不到工作就绝望跳楼、小悦悦被车碾过后居然有18个路人见死不救、白领夫妻吵架暴怒中竟然把孩子扔出窗外这样的人间悲剧轮番上演，我更加坚信，中国到了补上情商这一课、让心追上GDP的时候了——让情商把雄心化为脚踏实地的努力，而不是怨天尤人；让情商把和谐变成日常的心态，而不是我赢就得有人输；让情商把乐群利他固化成为习惯，而不只感叹世风、巴望别人；让情商把勤劳化为有效创造，而不是匆忙应对、疲于奔命。

情商一补少受苦啊！

所以，写一本关于情商的书，分享我这些年学习、研究情商的心得以及把情商研究成果转化为心理培训产品的实践经验，让尽可能多的中国人受益于情商，是我一直以来的心愿。

之所以决定现在动笔，说起来，也是事出有因。

今年6月初，“情智”理论的缔造者之一梅耶教授来到北京，我去参加了他的公开讲座。

## &lt;&lt;把情商当回事&gt;&gt;

大师露面前，有一位“资深情商专家”首先出场，为数千听众解释什么是情商：情商就是移情，移情就是转移情绪。

例如，一个丈夫因转天还不上借隔壁老王的钱而失眠了，关心他的太太了解了情况后，说这容易啊，立即起身喊醒老王，告诉他丈夫借他的钱还不上，结果丈夫睡着了，可老王却失眠了——专家说，太太的做法就是成功转移了情绪！

移情(empathy, 又译为“同理心”)，确实是情商的两大基础技能之一，但它是指一个人感知他人的想法和感受的能力，即人们常说的换位思考、将心比心、善解人意。

借钱不还转移失眠，竟被视作高情商，这样的演绎让我坐不住了。

接下来，梅耶出场。

在北美的時候，我曾遍訪情商領域的頂尖人物，聆聽過戈爾曼博士，求教過薩洛維博士，師從過凱如索博士，也與巴昂博士合作過，卻一直沒有機會與梅耶博士謀面，只聽說他一向低調，專心在象牙塔里做學問。

此番講座，他準備的PPT上有數據有圖表，居然還有致謝和索引，著實展現了一個嚴謹學者的風度和素養，特別是在回答一個家長“如何提高孩子的情商”的提問時，他的答案出人意料地誠實：“我不知道。

”看着大師站在偌大的舞台中央不知所措的樣子，我真的著急了。

於是，我下了決心，以《把情商當回事——卓越人生必備的元技能》為題，寫了這本書。

為了使讀者“知道”情商的过程有趣，我盡量將枯干的情商知識融化在鮮活的人物和故事里，而其中大量的測評案例無一不是真人真事(但全部使用了化名)；同時，為了幫助讀者“做到”，使書真能有用，而不是坐而論道只拿情商當噱頭，我也在各章節之間穿插了一些小測評、小知識、小提示和小貼士。

這樣，讀者可以各取所需：只想了解些情商知識的讀者會有一個輕鬆的閱讀；尋求幫助的讀者能直接找到適合的自助工具；另外，需要探個究竟的讀者，特別是參加我們的，TTT認證培訓的情商訓練師，也可以從中發現一些專業研究的素材和線索。

如果把情商比作橘子，西方心理學教授學者們是研究出了橘子的營養成分乃至分子結構，這本書則是我用在中國種出的橘子榨出的一杯鮮橘汁，希望它為中國人添加成功心能量，補足幸福維生素。

2011年6—8月寫於北京—廣州—香港—天津

## <<把情商当回事>>

### 内容概要

这是一本关于情商的书，是作者在情商领域中多年学习、研究和培训工作有效经验的提炼和总结，是世界最先进的情商理论研究成果与中国情商培训实践相结合的产物。

本书有以下特点：

1. 权威性——本书作国内第一本原创性的情商著作，是国内情商研究和培训领域的权威之作。

2. 立意高远——作者不是单纯简单地就情商论情商，而是把情商放在当代社会的大背景下来看待情商，并说明倡导情商的意义在于帮助人们：“把雄心化为脚踏实地的努力，而不是怨天尤人；把和谐变成日常的心态，而不是我赢就得有人输；把乐群利他固化成为习惯，而不只感叹世风、巴望别人；把勤劳化为有效创造，而不是匆忙应对、疲于奔命。”

3. 内容翔实，可读性强——本书充分结合了作者的亲身观察、培训实践和国内外情商研究的最新资讯，言之有物并剖析深刻，国内一些热门话题如谢廷锋章柏芝婚变、高晓松醉驾、李阳家暴等新闻资讯，作者信手拈来，用情商理论进行了透彻的分析，既读来有趣，又显示了情商的功用。

4. 实用性强——鉴于情商对人生成功、幸福的重要性，作者不仅说明了情商的重要性和情商的功用，更提供了实用的ABCDE法（见本书第四章之2：“给‘杏仁核’杀杀毒”），读者看了就会用，而且用了就见效。

## 作者简介

曾莉，毕业于中国人民大学新闻系，同时拥有美国康奈尔大学MPA和加拿大英属哥伦比亚大学MBA学位，在中外教育领域有着近二十年的管理和专业经验，后师从巴昂博士、凯如索博士和斯坦博士等情商研究权威，取得情商培训的专业资质。

除了常年开设EQ-i情商测评国际认证培训，以及沟通力、领导力、幸福力等主题的“把情商当回事”系列研修营外，还曾为GE中国公司、新东方教育集团、香港科技大学、长江商学院和北京101中学等知名企业和教育机构提供情商测评、培训和咨询服务；并两次受邀在世界情商大会上做主题演讲，分享跨文化的实践经验。

作为国家认定的高层次海外留学人才和中国情商领域的领军人物，曾莉于2008年回国创办了情智东方公司，致力于将国际最前沿的情商科研成果转化为素质教育和管理培训的本土化产品，同时，作为国内第一家也是目前唯一一家拥有EQ-i情商测评TTT培训授权的专业机构，通过TTT认证体系培养了国内第一批情商测评和培训的专业人员，全面提升了国内情商训练的专业水平，使情智东方成为中国情商培训的领航者。

## &lt;&lt;把情商当回事&gt;&gt;

## 书籍目录

## 前言

## 第一部分 无情商不足以成事

## ——情商的重要性

## 1. 如意人生离不开情商

## ——情商：成功的必要条件/

## 【情商小知识】EQ?情商测评的15项指标/

## 2. 教育失误，误在只育脑不育心

## ——情商：素质教育，从心开始/

## 【情商小贴士】健康的自视，是给孩子的最好礼物/

## 3. 成功的父母，一定是孩子的情商教练

## ——情商：父母是孩子的第一任老师/

## 【情商小贴士】情商教练的做与不做/

## 4. 职场成功：情商的作用是智商的两倍

## ——情商：职场竞技的新准绳/

## 【情商小测评】你的职业情商高不高？

## 你离情商领导力有多远？

/

## 5. 没有情商，就不会有美满的爱情

## ——情商：系着女人一辈子的幸福/

## 【情商小贴士】成功婚姻的秘诀：积极情感优先/

## 6. 情商是解决“全民焦虑”的良药

## ——情商：种好35%的快乐自留地/

## 【情商小测评】为了快乐，你会做这9个选择么？

/

## 第二部分 高情商高回报，低情商大代价

## ——情商的功用

## 1. 用情商管理员工：情绪就是生产力/

## 2. 用情商提升业绩：90%的绩效明星也是情商达人/

## 【情商小提示】胜任不同岗位所必备的情商技能/

## 3. 用情商争取客户：赢得人心，才能赢得生意/

## 【情商小提示】高绩效与低绩效销售员的情商对比/

## 4. 用情商优化决策：先做事还是先做人？

/

## 【情商小测评】你的工作风格是任务导向还是人际导向？

/

## 5. 用情商带领团队：共鸣最能激励人/

## 【情商小贴士】领导者应该避免哪些情绪盲点？

/

## 6. 用情商化解危机：做对了才有机会/

## 【情商小贴士】用情商解决问题的6步法/

## 7. 用情商找到工作：走出求职的三大误区/

## 【情商小贴士】你的职业生涯有方向盘么？

/

## 8. 用情商考出高分：最影响学习成绩的，是情绪/

## 【情商小测评】了解你的孩子的应对能力/

## <<把情商当回事>>

9. 用情商嫁/娶对人：配不对就是磨刀石/

【情商小贴士】10—10—10人生抉择策略/

10. 智商不足情商补：命已定，运可转/

【情商小知识】EQ和IQ/

第三部分 我的情绪我做主，要让情绪为己用

——情商的核心

1. 用好情绪“小宇宙”/

2. 管理，而不是发泄或压抑情绪/

3. 情绪无好坏，有效最关键/

4. “一日三省吾身”省什么？

/

【情商小测评】你在工作中神驰了么？

/

5. 听话需听音，读人要读心/

6. 配齐挡位，该换挡时就换挡/

7. 对付压力，扶正固本是关键/

【情商小测评】看看你是否处在压力中？

/

第四部分 制动、正念、通情、顺耳

——情商修炼“八字诀”

1. 制动：灵动而不冲动/

【情商小知识】从知道到做到：改变的生理学原理/

2. 正念：给“杏仁核”杀杀毒/

【情商小提示】你有这些不良情感习惯吗？

/

3. 通情：要想事儿顺，先得气儿顺/

【情商小贴士】自我指导的情商修炼方法/

4. 顺耳：忠言何须要逆耳，委屈未必能求全/

【情商小提示】适合不同个性领导者的情商提升方法/

第五部分 成功是选择，不是运气

——用情商有效应对

1. 李嘉诚/

标志性情商优势：情商高人

——财富是情商的外在结果

2. J.K.罗琳/

标志性情商优势：自我实现

——最大程度地发挥自己的潜能

3. 曹操/

标志性情商优势：乐观精神 & 抗压能力

——“乱世奸雄”的别样风流

4. 柳传志/

标志性情商优势：人际关系

——“商业教父”的人情与铁腕

5. 乔布斯/

标志性情商优势：情感自察

——改变世界的情商一招鲜

6. 张瑞敏/

<<把情商当回事>>

标志性情商优势：同理心 & 解决问题

——中国第一CEO的情到病除

7. 俞敏洪/

标志性情商优势：适应性

——从北大LOSER到江湖雅痞

8. 韩寒/

标志性情商优势：自视 & 独立性

——“我就是我”

9. 李娜/

标志性情商优势：坚定果断

——情商为精彩开路

10. 成功者的失策/

唐骏：情商高，还得用对地方/

海瑞：立身正，情商低也枉然/

后记 成事的幸福/

附录

附录一 当西方心理学遇到东方儒释道/

附录二 情商培训的基本指导原则/

附录三 图表索引/

## &lt;&lt;把情商当回事&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：魏晨和他父亲的故事魏晨出生后，父母因为忙于生计，把他交给奶奶带，幼儿期的魏晨很少享受妈妈的怀抱，晚上常常等妈妈回家等到很晚，加上在幼儿园里受到过一次惊吓，魏晨有几年的时间常常在夜里不睡觉只是哭，直到妈妈意识到问题严重，开始坚持每晚给他讲故事哄他入睡，魏晨才逐渐恢复正常。

魏晨上小学期间，家里准备移民到国外，因为不想去，魏晨上课有些闹情绪，老师不希望他干扰到其他同学，就罚他与大家隔离，坐到教室门外。

魏晨回到家里又开始哭闹发脾气，用手捶打家具。

这样被罚了一个月后，他的爸妈才发现实情，并到学校理论，心疼孩子的父母把魏晨转到了另一所学校。

转学后，魏晨很喜欢新学校，他学习很努力，每天都是第一个到校，为了能考上中学部，继续留在学校，他很认真地备考，无奈，成绩还是没有达标。

为了能和他喜欢的老师同学在一起，为了不离开他刚刚建立感情的学校，他一边自己找校长，一边哀求爸爸给他说情想办法。

但爸爸顾虑到教育专家曾批评自己管孩子过于细致入微，不利于孩子成长，所以决定撒手不管，拒绝了孩子的请求。

从此魏晨把一股怨气都发在了爸爸身上，开始和爸爸对着干。

换了学校后，魏晨花了很长时间才逐渐面对现实。

在这期间，他喜欢上同班一个女孩子，他开始像个男子汉一样去关心她，每天早早去给她买早点，却连手都不好意思拉。

但魏晨的爸爸又担心起来，怕闹出大事来，他没有和儿子好好沟通，就直接找到老师，老师又联系到女孩的父母……就这样魏晨失去了女朋友，对爸爸也彻底绝望了。

和父亲之间矛盾的日益激化，妈妈忙着照顾年幼的弟弟，魏晨感到在家里找不到理解和关心，干脆就跑到外面去混日子，打架飞车。

魏晨的父亲为此焦虑万分，为了帮他摆脱掉损友，情急之下，他把儿子强行送到国外，并拿走他的身份证件，想借此逼他改头换面。

魏晨以死相逼，才得以回家。

此后，魏晨就开始长时间不回家混在外面了，偶尔回家也只是洗澡换衣要钱，没钱了就卖掉父亲给买的iphone，爸爸再怎么给他打电话发短信，他已经完全置之不理了。

<<把情商当回事>>

媒体关注与评论

<<把情商当回事>>

编辑推荐

《把情商当回事:卓越人生必备的元技能》编辑推荐:EQ=先通情后达理的沟通力、EQ=HOLD得住人心的领导力、EQ=既动脑又用心的决策力、EQ=敢为天下先的创新力、EQ=该出手就出手的行动力、EQ=化情绪为能量的生产力、EQ=顺人而不失己的和谐力、EQ=命已定运可转的幸福力、EQ=逆来可以顺受的抗挫力、EQ=知天意尽人事的心动力。

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>