第一图书网, tushu007.com

<<情商测试>>

图书基本信息

书名：<<情商测试>>

13位ISBN编号：9787501956296

10位ISBN编号：7501956294

出版时间：2007-1

出版时间：轻工业出版社

作者：(英)伍德、(英)托利

页数：176

字数：90000

译者：李小青 注释

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本系列书籍涉及了目前国际通行的心理测验类型，科学解读了各种测验的内涵，并对其给予了详细的反馈诊断，内容具体，通俗易懂，具有较强的实用操作性。
其作者均为从业经验丰富的心理学家，曾为众多国际知名企业作过多年的咨询顾问。
本系列书籍将帮助你增进自我认知，了解自己的能力水平、个性特点和兴趣爱好，并进行积极有效的职业生涯规划和职场人际沟通。
　　本书是系列之一。
高智商是走向职场成功的必要条件之一，而情商也同样重要，所以现在许多企业通过测试情商来考察应聘者。
对于情商，许多人还存在不少误解。
本书从以下五个方面破解情商的奥秘，将让你对情商测试有一个科学、全面的认识理解：自我觉察、自我调节、同理心、动机和社会性技巧。

作者简介

Robert Wood博士和Harry Tolley博士都是英国诺丁汉大学教育学院的特聘教授，他们在人员招聘、评估和选拔方面具有丰富的经验，并发表了大量著作和论文。
他们在本书中剖析了情商的内涵，并讲述了情绪如何驱动和塑造我们的日常行为。
跟随本书去评定和发展你的情商，你会发现自己

<<情商测试>>

书籍目录

1什么是情商　情商和智商　情绪依然驱动我们的行为　如何定义情商　评价2自我调节　情绪管理和情绪控制　过度的自我调节　测验　根据你的答案计分3自我觉察　自我认识的重要性　自我觉察的各个方面　测验　根据你的答案计分4动机　诱因和动机　外部动机和内部动机　动机的不同方面　测验　根据你的答案计分5同理心　获取信息：相信我们的感觉器官　同理心的各个方面　测验　根据你的答案计分6社会性技能　与他人的关系　社会性技能和情商的其他组成成分　社会性技能的各个方面　测验　根据你的答案计分7计分、解释、反思和后记　努力提高你的情商　展望后记

章节摘录

书摘自我觉察　　如果你自我觉察部分最后的得分不甚理想，我们建议你重新翻到第3章进行复习。
也许你还能够回忆起，自我觉察是一种认识你自己，了解你的情绪表达的能力。
缺乏自我觉察和自我调节能力欠缺一样，不管是对你还是对于其他人，都不容易分辨察觉。
在回顾你在相关测验上的表现时，你应该能够记得自我觉察以下几个方面的内容：尊重你自己；保持积极的心态；忠实于自己；随性而为，不要总是让逻辑性和理性左右你的生活；倾听他人，以及了解自己对他人的影响力。
　　在进行回顾之前，最好先问问自己可以做些什么与以往不同的事情?举个例子，你足够珍视你自己吗?你能够意识到自己在最开始可以做的事情是什么吗?你是在寻求促使事情的发生呢，还是觉得自己完全无能为力，只好袖手旁观?对我们提议你作出的一些调整与改变，你的本能反应是什么?是积极的反应还是消极的反应?　　然后，也许你会接着问自己，自己表现出来的样子是完全真实的吗?是你想要的吗?是不是因为觉得其他人期待你表现成某个样子，而违背自己的心意，做出某些虚假的行为去迎合他人的要求?这方面的内容，你可以回顾一下在第3章的练习“真的我”中自己的作答。
根据反思，在你觉得有必要的地方适当作一些调整和改变。
　　以上的内容也许会接着引导你问自己，是不是过于强调理性，强调事情是否符合逻辑，而牺牲了自己的想象力和创造力。
如果觉得自己正处于这一单调重复的状态中，那么你可以尝试着打破这种状态，给自己设置一些日常工作以外的事情来完成，从中跳出来。
当然，你甚至可以考虑开始培养不同的兴趣或者形成一种新的爱好。
　　听听他人都说了些什么内容，对他们的话语进行一番思考，这将有助于你提高自己的自我觉察能力，并让你更好地去理解情商的其他几个组成成分。
这并不意味着你必须毫无批判地全盘接受其他人的意见，而是说他们观察你行为的视角，得出的观点值得你去倾听，而不仅仅是提供一些相关信息，让你和自己的认识进行一番比较。
另外一种改善你自我觉察能力的好方法是，先仔细观察他人的行为表现，然后再询问自己“如果是我处于这种情境下，我会怎么做?”。
　　最后，好好想想自己给其他人带来的影响。
在他们眼中，你是一个深邃、难懂的人呢，还是一个浅薄、头脑简单的人?是友好的人还是一个让人讨厌的人?是温柔的呢，还是暴力的?是坦率的人还是喜欢拐弯抹角的人?然后问问自己其中的缘由是什么。
如果你觉得在不同的环境下，人们对你的知觉存在很大的差别，那么你也应该努力去寻找答案，找出问题的真正原因。
是因为你缺乏自我觉察能力吗?是因此而导致你前后态度表现不一致吗?　　163-164　　社会性技能
　　如果你社会性技能的得分不是很高，那么请重新翻到第6章的内容，再阅读一遍。
也许你还能回忆起，社会性技能是关于和他人建立关系、影响他人的一种能力。
具体来讲，包括以下几点：发展和维持各种人际关系；与他人良好的沟通；与他人有效和谐地共事。
　　关于社会性技能第一个方面的内容，你仍然想要结交更多的新朋友吗?还是你已经放弃付出努力，宁愿待在原有的朋友圈子里面?俗语有云，“眼不见，心不烦”，它反映了你内心的真实想法。
你是否致力于发展及维持自己的各种人际关系，还是任其发展，不加干涉，并且相信其他人在对待你们的关系上态度和你是一致的，均采取放任主义的政策?　　与他人的沟通经常被视为一种可有可无的“可供选择的附加品”，就好像不和他人沟通，也不见得有什么损失，结果一点都不重要。
但是，到目前为止，你应该认识到沟通对我们具有非常重要的意义。
那么，你是一个基于“需要了解”的考虑，才选择与他人沟通的人吗?如果答案是肯定的，那你的做法只是在完全不与人沟通的基础上，向前跨越了一小步而已。
还是，你是一个乐于和他人分享自己的所知、所感的人?　　最后，作为一名团队的成员，你能够为自己的团队至少贡献些许的时间吗?还是你完全是一个个人主义者，只对自己感兴趣?就这方面的内容，回头看看自己是如何回答第6章的练习“团队成员”的，根据你在第一次完成练习后获得的有关自己

的一些信息，有没有哪些方面是你希望在今后有所改善的呢?例如，你能愉悦地和他人一起工作，丝毫不觉得有任何焦虑与不适的地方吗?或者有没有一些时候会让你觉得，和其他人共事会让你感到压力过大的呢？

P170-171

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