

## <<如何培养自己的情商>>

### 图书基本信息

书名：<<如何培养自己的情商>>

13位ISBN编号：9787502834043

10位ISBN编号：7502834044

出版时间：2010-4

出版单位：地震出版社

作者：田鹏

页数：306

字数：316000

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>

## <<如何培养自己的情商>>

### 内容概要

情商(Emotional Quotient, 简写成EQ)又称情绪智力,是与智力和智商相对应的概念。它主要是指人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质。

美国心理学家指出,情商包括以下几个方面的内容:一是认识自身的情绪。

因为只有认识自己。

才能成为自己生活的主宰。

二是能妥善管理自己的情绪,即能调控自己。

三是自我激励,它能够使人走出生命中的低潮,重新出发。

四是认知他人的情绪。

这是与他人正常交往。

实现顺利沟通的基础。

五是人际关系的管理,即领导和管理能力。

现在的心理学家普遍认为,情商水平的高低对一个人能否取得成功也有着重大的影响。

有时其作用甚至要超过智力水平。

因此。

探讨如何培养自己的情商,具有非常积极和重要的现实意义。

## &lt;&lt;如何培养自己的情商&gt;&gt;

## 书籍目录

一、充分了解自己，建立足够的自信心 客观正确地认识自己是至关重要的 弄清楚积极的心态究竟是什么 不要拿他人的标准来衡量自己 一定要有自信心 每一个人都具有独一无二的特色 努力走出属于自己的道路 每个试图追求卓越的人必须先消除自卑心理 你无须在每件事上都期望得到别人的赞许 不要太在乎别人对你的看法 毋需勉强自己对别人百依百顺 对自己偶尔的小错误、小疏忽无须过分自责 积极的自我暗示能够提升自我形象 要学会不断地在内心肯定自己

二、提高自我控制能力，学会管理情绪 在日常生活中应时时提醒自己要自律 与其抱怨别人，不如加强自我控制 为了获得理想的生活，你必须善于约束自己 适度地进行自我控制，防止冲动和鲁莽 努力培养超常的自制能力 学会快速地打破消极的念头 尽量从消极中去激发积极情绪 积极从起床开始激发好情绪 度过个人生活中的种种不幸遭遇 从身边的小事开始，告别冷漠 在日常生活中培养积极的心态

三、觉察他人的情绪，理解他人的态度 培养理解他人的能力是非常必要的 沟通之道，贵在先学会少说话 恰到好处地适应别人的情感需求 尽量去理解身边的人，提高交往质量 学会站在对方的角度去考虑问题 巧妙地了解和考察对方的情绪 欲改变对方，从称赞和让对方满足开始 把赞美当作送给对方的最好礼物 努力使自己的赞美巧妙而有效 适当地贬低自己以达到高捧他人的目的 得体对待别人对你的嘲讽 冷静地去面对激烈的情绪冲突 不要把一时的不快或纠纷看成是巨大的灾难 用得体的策略来告诉别人如何尊重你

四、学会与他人和睦共处，轻松纵横职场 重视创造机会去结识更多的人 把握建立良好人脉关系的基本原则 纠正布建人脉关系中的错误想法 拓展人脉关系不可忽略的问题和原则 建立人脉关系具体可行的行动准则 克服人际交往中的悲观心理和态度 让你的热忱影响自己和身边的人 区别对待与自己脾性不合的上司 在上司需要的时候伸出援助之手 得体地和同事应酬以达到联络感情的目的 针对同事的共性心理提升自己的人气 与不同性格的同事进行有效沟通，和谐相处 积极消解矛盾，处理好同事间的争执 与领导产生矛盾时要善于自我反省 依靠实力赢得权威，强化影响力 培养与他人密切合作的能力

五、待人宽容豁达，不必斤斤计较 豁达是最值得追求的个性境界之一 宽容是人际交往中的润滑剂 从自己做起，化解矛盾减少冲突 宽阔的心胸是成大事的基础 不以个人的爱恶喜厌定交往 在职场要尽可能地采取忍让的态度 学会从容地面对别人的指责 不要为不公正的批评难过 不要让别人的不友好言论伤害你 培养宽容的心态，尽量去理解别人 学会说“没关系”就能够化解很多烦恼 没有理由把对别人的怀恨放在心上 在生活中坦然面对别人的怀疑 充满必胜的信心，克服嫉妒心理 与人相处不要太看重功利

六、保持冷静和理智，提高解决问题的能力 进行正确的思考，抓住解决问题的关键 用普通的常识就可以解决很多难题 顺其自然也许是解决问题的最佳选择 为成功地解决问题做好准备 努力避免犯想当然的错误 积极寻求摆脱困境的办法 学会保持冷静，认清事情的真相 排除制约创造力的障碍 最重要的是善于通过解决问题而获得幸福

七、培养不怕挫折、勇于挑战逆境的能力 幸运永远属于生活的强者 所有的苦难都藏匿着成长和发展的种子 让失败增加你的决心和勇气 对失败做出最有益于自己的反应 勇敢地面对挫折，跌倒后再度站起来 要学会无所畏惧地接受生活中的挑战 对困难和挫折抱持正确的态度 不要輕易被各种压力所打败 敢于向自我挑战，正确对待失败 通过自身的努力提高耐挫能力 培养自己承受悲惨命运的能力

八、提高情商，充分发掘你的潜能 努力战胜回避成功的心理障碍 在生活中完善自己的个性 学习有助于自己获得成功的特质 忠实于自己，努力发展自己 用行动来增强自信，发掘自身的潜能 尽早充分发挥和运用自己的才能 掌握充分开发自身潜能的规律 全力以赴，追求自我实现

九、调整心态，用情商的力量拓展快乐人生 境由心造，你可以选择快乐 努力战胜内疚、忧伤、失败带来的疲惫 在生活中扮演一个快乐的角色 掌握保持身心舒畅的秘诀 学会将你的注意力拉回到现在 把快乐当作日常生活的必修课 培养愉快的性格，激发好情绪

## <<如何培养自己的情商>>

### 章节摘录

车尔尼雪夫斯基有句名言：“假如一个人总想着：‘我办不到’，那他必然会办不到。

”一个人的自信心并非与生俱有的，而是在不断战胜困难中逐步培养起来的。

其实，每个人的生活中都会碰到困难和挫折。

正如一位西方的哲人所说：“上帝不会把所有幸运都送给别人，而把所有不幸带给你。

”不管怎样，你都要相信自己。

麦克阿瑟在西点军校入学考试的前一晚紧张之至。

他母亲对他说：“如果你不紧张，就会考取。

你一定要相信自己，否则没人会相信你。

要有自信，要自立。

即使你没通过，但你知道自己已全力以赴了。

”发榜后，麦克阿瑟名列第一。

当你相信自己能做出最好的成绩时，你不仅会发现自信提高，而且会发现自信会有助于你的表现。

一位著名的学者说：“在你停止尝试的当儿。

那就是你完全失败的时候。

”欠缺自信的人，将终日和恐怖结伴为邻。

而越是被恐怖的乌云所笼罩，自我肯定的机会也就越是渺茫。

此时，如果我们将“恐怖”置之不顾，而任其生长的话，恐怖的阴影就会越长越大；你越是想逃避，它越是如影随形。

自卑心理是每个试图追求卓越的人必须消除的心理障碍。

下面介绍一些行之有效的克服自卑心理的一些方法：(1)尽量恰当地评价自己，克服由于思想认识方面造成自卑心理。

形成自卑心理的最主要的原因是不能正确认识自己和对待自己，因此要改变自卑，须从改变认识入手。

要善于发现自己的长处，肯定自己的成绩，不要把别人看得十全十美，把自己看得一无是处，认识到他人也有不足。

也就是说，要培养自己的自信心理。

例如，可以这样做试试：经常回忆那些经过努力，做成功了的事情；对一些做得不对的事情，进行自我暗示——不要紧，别人也不见得就能做好，自己再努力一把也许会把事情做好。

另外，注意发现他人对自己好的评价。

每个人总是以他人为镜来认识自己，也就是说人们总是根据他人对自己的评价来自我评价的。

如果他人对自己做出较低的评价，特别是来自较有权威的人的评价，就会影响自己对自己的认识，自己也低估自己。

因此，要注意捕捉他人对自己好的评价。

事实上，不会所有的人都对自己作较低的评价，赏识、了解、理解自己的人总是有的，关键是要自己去用心捕捉，将捕捉到的好评价作为自我评价的系数，以增强自信心理。

(2)扬长避短，克服由于生理素质方面所造成的自卑心理。

人身体是具有“用进废退”功能的：盲人失明，耳朵就特别灵；腿有毛病，手就特别灵巧。

所以，当你因生理有缺陷就产生一种不如健康人的自卑感的时候，可以这样想：虽然我的眼睛看不见，但我的耳朵比你灵；单就生理素质看，咱俩也是等量齐观的，我并不比你矮半截。

其实，人是靠心灵称雄的。

社交场合的强者，是有修养、有知识的人。

一个身体健康的人，如果头脑空虚，那他不过是空有躯壳；一个病残的人，如果内心世界丰富，正如阴暗背景的闪光，更显得耀目，更能得到人们的爱戴。

问题是。

首先要自己看得起自己，然后才能希求不被别人轻视。

## <<如何培养自己的情商>>

(3)调整观念，克服由于社会环境方面所造成的自卑心理。

在社会中，农村的人与城市的人、较富裕的与生活条件较差的人、学历高的与学历低的人，在人格上是完全平等的，没有什么高低贵贱之分，不应该有天然的优越感与自卑感。

自然的生活环境，与人们的修养、知识、能力没有内在的、必然的、绝对的联系，城市的人不一定就比农村的水平高，生活条件较差的人不一定比有钱的人能力差；没有学历的人不一定就比有学历的人能力低。

不能背上矮人一头的包袱，在交往中去焕发自己的风采。

有人因工作环境不好，从而产生一种自卑心理，即职业自卑感。

例如，有些清洁工、殡葬工、煤矿工以及个体劳动者等，觉得自己的职业不如别人，因而在与人交往中，不愿谈及自己的职业，甚至不愿报出自己单位的名称或工种，以免别人瞧不起。

职业自卑感是后天形成的，既有客观因素，又有主观因素。

从客观因素来看，主要是由于封建等级观念的影响，一些人对社会普通职业看不起；从主观因素来看，主要是由于人们心理偏差所致，表现为性格怯懦、意志薄弱、多愁善感、虚荣心强，等等。

克服和消除职业自卑心理，可以从以下几个方面去努力：首先，塑造自己坚强的性格。

一个人是否产生职业自卑心理，与其性格特征有很大关系。

一个人被自卑心理所困扰，丧失进取心。

通常与其性格怯懦、意志薄弱有关。

而那些自信心强勇于进取的人，往往性格比较开朗、大胆、意志坚强。

对于已露出自卑苗头的人来说，要注意通过锻炼、自我教育等方法，培养自己坚强的性格。

其次，要学会保持心理平衡。

自卑是失去心理平衡的一种精神状态，要恢复这种失调的心理，就要从比较中认识自己；根据自己方面的条件，提出心理要求，并经常及时地对自己的要求进行反思和调整。

例如，可以这样自我平衡倾斜的心理；认识到任何职业都有特殊的作用；每一种职业都有着无穷的奥秘，胜任每一种职业都是很不容易的，也都是了不起的。

经常运用这种方法调适心理，可以增强职业自信心和职业荣誉感。

(4)积极交往，克服由于性格气质方面造成的自卑心理。

心理活动倾向于内向者较沉静、稳重、处事谨慎，但反应缓慢，适应环境比较困难，顾虑多，交际面窄。

内向性格和外向性格各有所长，各有所短，不能绝对地说哪一种就一定好。

在社交方面，内向性格较之外向性格则有更多的消极因素。

例如，内向性格的人不喜欢把自己的悲欢告诉别人，他们宁愿独自去忍受或享受，这就容易进入激情状态，使意识的控制作用降低，使理智分析能力受到抑制，不能正确评价或控制自己的行为，等等。

要使内向性格逐渐变得外向些，一要积极适应和改造环境。

我们要正确对待环境条件，使我们的性格不论在任何环境条件下，都得到良好的塑造。

在平时，可以多参加一些集体活动，主动与别人接触。

二是自我调节并解决心理冲突。

内向性格的人常常把痛苦、烦恼统统闷在心中，时间越长，性格就会变得越内向。

因此，要学会宣泄，把苦闷向他人谈一谈，排遣掉；使心情变得轻松、愉快。

三要培养多方面的兴趣和爱好。

兴趣广则交际广，又会学到许多知识，培养多方面的兴趣和爱好，培养出多种才能，有益于活泼性格的形成和发展。

有的人性格孤僻，不随和，不合群。

一种是属于孤芳自赏、自命清高。

这种类型的人，觉得他人的行为习惯都是庸俗浅薄、低级无聊的，不值与其接近，有点傲视一切的味道，不愿与别人为伍，即便有时想“迁就一下”，“屈驾俯就”他人，也显得极不自然，别人也不愿意接受这种俯就，因此变得独往独来。

另一种是属于有某种特殊的习惯行为即那些有怪僻的人，使别人难以接纳，不愿接触他。



## <<如何培养自己的情商>>

要克服孤僻的心理障碍，关键在于思想上转弯。

不能只想到自己的优点和长处，不能对别人要求太严。

即使自己在某一方面有一得之见、一技之长，也不能因此看不起别人。

就整个社会而言，一个人的本事再大，知识再丰富，也永远是沧海一粟。

每个人都有自尊心，别人不会因为你孤僻就特别仰慕你，相反，会因之瞧不起你。

这样，你不但不会有收获，还会带来心理负担。

至于有怪僻的人，要努力改变自己的生活习惯；使自己成为一个受别人欢迎的人。

再者，改变自己的孤僻性格要有一种恒心，一种坚韧不拔的毅力。

一种性格的改变是很不容易的。

其原因就在于习惯了。

但须确信。

性格是可以改变的，性格在主客观的相互作用中变化。

可以通过调整、改变生活环境和自己的行为，自觉地克服不利的环境影响，培养出良好的性格。

P18-21

## <<如何培养自己的情商>>

### 编辑推荐

《如何培养自己的情商(精华版)》由地震出版社出版。

一个人如果不具备情感能力，没有自我意识，不能处理悲伤情绪和没有同理心，不知道怎样跟人很好地相处，即使再聪明，这个人也不会有大的发展。

——著名心理学家 丹尼尔·戈尔曼 高情商者不但容易形成良好的人际关系，而且易于为自己营造良好的成才环境，从而更容易在职业生涯和私人生活中取得成就。

情商的高低，不是天生固定的，也并非仅仅依靠幼儿时代的培养就够了。

智商在一个人青春期过后就不会有太大变化，而情商主要靠学习，一辈子都能不断发展。

《如何培养自己的情商(精华版)》将会一步步教你如何审视和了解自己，怎样激励自己，你将不会再无助地听任消极情绪的摆布，能够从容地面对挫折、-陇虑和人际关系中的各种烦恼，不断获得事业上的成就和生活中的愉悦。

## <<如何培养自己的情商>>

### 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>