

<<360 ° 全方位情商训练>>

图书基本信息

书名：<<360 ° 全方位情商训练>>

13位ISBN编号：9787502838584

10位ISBN编号：7502838589

出版时间：2011-7

出版时间：地震出版社

作者：胡佳

页数：368

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>

## 前言

自1879年现代心理科学成型之后，心理学家们便汲汲于研究一个人成功与快乐的关键因素。1915年智商概念的诞生，让这方面的研究有了重大的突破，许多人因此认为，一个人成功与否，取决于其智商。

然而后来人们发现，智商虽然与一个人的学业表现有着不错的关系，但对于工作表现及社会成就，则最多只有25%的预测力，有些研究报告的数据甚至低至4%。

也就是说，智商的高低并不能决定一个人的成就。

于是自上世纪80年代。

初期，心理学家们开始重新思考“智力”的定义，期望能找出成功与幸福的真正关键。

一连串的研究终于有了令人兴奋不已的重要成果，原来要想拥有卓越成就与幸福快乐，有另一些特质才是决定要素，那就是情商。

情商(简称EQ)一词，是1990年由美国耶鲁大学心理学家彼得·沙洛维和新罕布什尔大学的琼·梅耶首创的。

在他们之前，1983年美国哈佛大学的心理学家霍华德·加德纳在《精神状态》一书中提出，人有“多元智慧”，开启了情商学说的新智。

把情商推向高潮的，依然是美国人——哈佛大学教授、《纽约时报》专栏作家、在心理学界并不知名的丹尼尔·高曼，1995年推出《情商》一书，则更进一步地将情商的概念推广于世，并掀起了全世界的情商革命。

依照高曼的情商说，包括情绪的自我认知、自我控制、自我驱策能力，对他人情绪的识别、移情及适度反应能力5个方面。

智商的发展有一半受限于天生遗传；然而情商的高低，却主要取决于后天学习的结果，因此情商的提升，可经由教育训练而达成。

目前在欧美已有中小学以提升情商为主来设计课程，而在全世界的企业中，也正进行着许多的情商训练课程，以提升员工生产力，藉以提升企业竞争力，达到永续经营的企业目标。

美国一家很有名的研究机构调查了188家公司，测试了每个公司的高级主管的智商和情商，并将每位主管的测试结果和该主管在工作上的表现联系在一起进行分析。

结果发现，对领导者来说，情商的影响力是智商的9倍。

智商略逊的人如果拥有更高的情商指数，也一样能成功。

情商不仅是自身的能力，更关系到别人如何看你、社会对你是否认同。

完全的情商测试是一项全方位的意见调查，每个人都要得到上司、下属、合作者等各方面的评估，最后得到的若干份评估应该是一个别人眼中真实的你。

这种评估如果是匿名的，就往往能获得更真诚的意见。

情商意味着：有足够的勇气面对可以克服的挑战、有足够的度量接受不可克服的挑战、有足够的智慧来分辨两者的不同。

智商外多了个情商，缭绕心灵的云遮雾障中似多了一条蹊径。

通向自我认知的道路上，辛劳跋涉的人们不时有所发现是可喜可贺的。

21世纪，拥有卓越情商，也就能拥有360°全方位的自我认知能力，有助于成功。

## <<360°全方位情商训练>>

### 内容概要

《360°全方位情商训练》由胡佳编著。

《360°全方位情商训练》内容如下：

在人成功的要素中，智力因素(或称为“智商”)只占20%，而其他非智力因素，其中主要是情绪智力(或称为“情商”)因素则占了80%。

美国一家很有名的研究机构调查了188家公司，测试了每个公司的高级主管的智商和情商，并将每位主管的测试结果和该主管在工作上的表现联系在一起进行分析。

结果发现，对领导者来说，情商的影响力是智商的9倍。

智商略逊的人如果拥有更高的情商指数，也一样能成功。

智商的发展有一半受限于天生遗传，然而情商的高低，却主要取决于后天学习的结果，因此情商的提升，可经由教育训练而达成。

目前在全世界的企业中，正进行着许多的情商训练课程，以提升员工生产力，藉以提升企业竞争力，达到永续经营的企业目标。

“情商”作为一种智慧，它包括对于人生价值和意义的深刻理解，对自我的人生目标的知晓；对人生战略的总体把握，对内心矛盾和冲突的克服技巧；对于驾驭者与被驾驭对象之间关系的智慧，对转变环境的智慧，对在顺境中和在逆境中取胜的智慧。

## <<360°全方位情商训练>>

### 书籍目录

#### 第一章 了解情绪和情商

情商：成功的基石

智商有缺陷

情商与智商

什么是情绪

情绪来自何处

情绪的特点

什么是心境

什么是激情

什么是应激

情绪对人的影响

情绪左右记忆和行为

情绪对健康的影响

情绪有什么功能

情绪的稳固性

情商的构成

认识自身的情绪

正确认识自己

妥善管理情绪

做情绪的主人

提高自我控制力

及时宣泄坏情绪

坏情绪需要疏导

向他人倾诉

保持健康的心境

认识他人的情绪

学会倾听

情绪可以引发共鸣

情绪自身的感染力

防止不良情绪的传染

不要乱撒气

控制情绪，改变命运

情绪自主的意义

调控你内心的红绿灯

#### 第二章 情绪的自我体察

感受你的感受

情绪辨析

“情绪绑架”

摆脱“情绪绑架”

天堂与地狱

学会自省

自省是成功之母

批评是自省的捷径

让自省成为每日功课

躲避情绪弱点

<<360°全方位情商训练>>

驾驭自我意识  
自我监控的方法  
正确觉察，正确选择  
自省需要勇气  
自省要客观真切  
了解内心的意图  
明确心理底线  
避免当局者迷  
剖析自身的价值  
人的价值在自己身上  
挖掘自身的潜力  
自我评价的路径  
发现独特的魅力  
建设核心竞争力  
培养敬业精神  
与众不同才能争创一流  
该放弃时就放弃  
第三章 情绪的自我控制  
冲动的情绪伤害自身  
愤怒让人失去理智  
防止被人激怒  
忍得小气可成大事  
小不忍则乱大谋  
控制情绪要战胜本能  
情绪也会上瘾  
如何舒缓情绪  
控制愤怒的情绪  
拓宽心理容量  
制怒的技巧  
用理智战胜感情  
以德报怨  
助人者人必助之  
贪婪会毁灭一切  
心底无私天地宽  
仇恨的情绪会反弹  
学会宽容忍让  
不能做环境的奴隶  
强者需智勇双全  
心平气和方得久长  
保持情绪的平和  
做人要有涵养  
不要患得患失  
冷静对待结果  
提升自我满足  
不要过于执著  
学会弯曲的艺术  
学会刚柔相济

<<360°全方位情商训练>>

可以悲观，不能悲哀  
认识防卫型悲观  
如何清扫坏情绪  
改变思考方向  
善待你的亲人  
带着好心情入睡  
关上电视  
厌恶情绪的积极作用  
预防情绪失控  
学会“暂停”技巧  
跨过焦虑的石墙  
消灭空虚感  
让生活充实  
别让紧张阻拦成功  
赶走紧张换来轻松  
对生活保持热情  
成功之果只能慢慢成熟  
不做自怜的孤独者  
咬破自卑的茧  
别受困惑的阻碍  
嫉妒带来的危害  
化嫉妒为进取心  
别让猜疑毁了你  
敞开你的心扉  
揭开虚荣的面纱  
纠正虚荣的心态  
学会自我调整  
从坏情绪中解脱  
调整你的注意力  
时刻注意自我提示  
用人际互动化解情绪  
抓住关键的6秒钟  
不要被情绪奴役  
自我约束，驾驭情绪  
第四章 情绪的控制技术  
丢掉不良情绪的包袱  
合理情绪疗法  
归因训练法  
音乐调节法  
生物反馈法  
颜色调节法  
呼吸调整法  
念动训练法  
想象练习的要点  
暗示调节法  
运用语言暗示调节情绪  
暗示也要讲究步骤和章法

<<360°全方位情商训练>>

表情调节法  
内部微笑技术  
驱逐焦虑的方法  
强化健康信念  
ACT疗法  
自律训练法  
冥想宽恕法  
情绪链调整法  
空椅子治疗法  
双赢策略法  
为情感的能量充电  
培养强烈的爱好  
为卓越建立良好的习惯  
第五章 自我激励  
保持进取心  
热忱是进取者的情绪  
热忱是生命的原动力  
进取者要敢于冒险  
勇敢尝试  
保持热忱  
随时做好准备  
主动出击  
机遇与挑战并存  
机会就在墙后面  
培养坚韧精神  
机不可失，时不再来  
不要犹豫  
不必后悔  
有“舍”才有“得”  
自卑是无所不在的  
自信是成功的垫脚石  
自信激发潜能  
自信带来勇气  
学会自我发掘  
不良情绪会消磨自信  
着眼点在明天  
能力是自信的基石  
善用皮格马利翁效应  
暗示出的自信  
自信需要表象  
自信者不依赖别人  
走出自卑的深潭  
自卑的特征  
发挥你的长处  
不要被自卑拖拽  
自卑是进步的动力  
不要被挫折束缚

<<360°全方位情商训练>>

抵御挫折的方法  
不要灰心丧气  
培养挫折容忍力  
理智对待挫折  
变压力为动力  
压力激发潜能  
处理压力的法则  
辉煌的人生源于使命感  
化悲痛为力量  
痛苦是磨炼的机会  
打破常规看问题  
不可能中寻找机会  
学会放弃  
不要被欲望俘虏  
知足才会常乐  
摆脱心灵的枷锁  
不要害怕失败  
选择适合自己的目标  
习惯就会自信  
让梦想成为现实  
制订目标的方法  
完善成熟的自我  
什么是成熟的人格  
在苦难中发展自我  
善用“情绪吸尘器”  
信念和努力缺一不可  
自信创造成功的人生  
自信和他信同等重要  
做自己心态的主人  
人应该是独立的  
维护创造心境  
体验神驰状态  
开展创造性想象  
培育你的创造能力  
第六章 寻找快乐的情绪  
寻找快乐的情绪  
快乐就在心中  
保持快乐的情绪  
与他人分享快乐  
让快乐成为习惯  
拥有快乐的情绪  
怎样创造快乐  
快乐在自己手中  
覆水难收，徒悔无益  
不用别人的错惩罚自己  
用微笑面对生活  
快乐其实很简单



<<360°全方位情商训练>>

复杂的人生不快乐  
知足者常乐  
成功属于快乐者  
乐观不是盲目  
快乐是发自内心的喜悦  
心是快乐的源泉  
欣赏自己最快乐  
放下物欲的包袱  
金钱买不来快乐  
悲观有传染性  
转悲观为乐观  
消极情绪是痛苦的温床  
笑对挫折  
学会持之以恒  
潇洒面对人生  
从困境中突围  
心怀梦想  
给梦想插上翅膀  
把困难当作机遇  
挥洒良好的情绪力  
感悟幸福

第七章 情绪感染与人际关系  
能说服他人接受自己的想法  
润物细无声  
情绪感染带来影响力  
做个成功领导者  
情感传递的特点  
如何感动别人  
抓住对方的心  
用幽默化解冲突  
开玩笑有技巧  
自嘲是最有效的幽默  
培养及维持人脉  
社会关系需要维护  
不要把自己孤立起来  
如何施加权力  
坦然面对嫉妒  
嫉妒别人是伤害自己  
怎样化解嫉妒  
微笑面对中伤  
无视谣言  
及时修补情绪的损伤  
待人讲礼貌  
尽可能帮助别人  
用诚心建立人际关系  
心胸狭窄难成大事  
不要锱铢必较

<<360°全方位情商训练>>

如何开阔心胸  
开放自闭的心灵  
放开心灵，沐浴阳光  
如何走出自闭  
跳出自私的篱笆  
付出就会有收获  
害羞影响你的交际  
怎样克服羞怯  
过度敏感容易受伤  
消除过度敏感  
不要自吹自擂  
自负者自掘陷阱  
保持谦虚的心  
做个“和事佬”  
相似引起共鸣  
忘记不快乐  
积极乐观与人交往  
尊重每一个人  
留下良好的第一印象  
注意言行举止  
弥补第一个错误  
初次见面的寒暄  
分手时也要注意表现  
改变拒绝者的态度  
好情绪造就成功的人生  
沟通中的同理心  
冲突源于误解  
感受同理心  
关心每一个人  
同理不等于同情  
如何形成同理心  
培养同理心的关键期  
同理心是道德的基础  
设身处地为别人想想  
与别人的情绪共鸣  
如何与人交谈  
学会换位思考  
提高同理心的10项建议  
赞扬的技巧  
驾驭他人的情绪  
第八章 团队领导和职场情商  
保持团体意识  
坚持团队原则  
学做团队人  
提高团队情商  
重视团队沟通  
高情商，高绩效

<<360°全方位情商训练>>

领导是情感工作  
做高情商的领导者  
管理需要集思广益  
利用对比原则培养影响力  
让员工释放全部能量  
打造情感共鸣  
尊重下属  
批评是情商艺术  
责备也要讲究艺术  
要教练而不要批评  
不要不明真相横加指责  
不能对错误听之任之  
对待“纸上谈兵”型的下属  
与不同下属相处的妙招  
与下级建立良好关系  
真诚地赞扬下属  
管理者要善于倾听  
领导者如何提升影响力  
博得领导的好感  
学会尊重上司  
主动与上司沟通  
了解上司的秉性  
晓得失，知进退  
好人缘是职场的资本  
尊重身边的同事  
认知同事的习惯性行为  
别让思想消极的同事干扰你  
忠诚是晋升的资本  
竞争是提升的跳板  
培养谨慎细心的职业习惯  
比别人做得多一些  
善于表现自己  
抛弃好高骛远的恶习  
坦然面对工作中的挫折  
把枯燥的工作变成乐趣  
精力充沛时做不喜欢的工作  
工作不必过于严肃  
切忌超速工作  
让不良情绪远离工作  
让不愉快的事烟消云散  
轻松化解职场压力

## 章节摘录

版权页：情绪可以引发共鸣秦朝末年，楚汉相争，在彭城下，刘邦和项羽展开了最后的决战。刘邦率领的军队把项羽率领的军队包围了。

为了减弱项羽军队的抵抗力，谋臣张良在彭城山上用箫吹起了悲哀的楚国歌曲，而且让汉军士兵中的楚国降兵随他一起齐唱。

这些歌声传到楚军营中，使楚军不由得产生了缠绵的思乡之情。

思乡之情蔓延开来，使大家的斗志大为松懈。

思念家乡，人们就会厌战，谁都渴望赶快回到家乡，和亲人团聚，而不愿意在这场几乎败局已定的战争中白白牺牲自己的生命。

战争中，士兵的士气是极为重要的。

这首歌曲中带着浓浓的乡情，使楚军的战斗力大减。

结果许多项羽营中的士兵在这首歌曲的感染下，有的逃跑，有的斗志松懈，宁可投降，保全自己的生命。

而且在这种士气下，项羽军队在战斗中败给了刘邦的军队，项羽兵败后自杀，刘邦得了天下。

这一成功的计谋，实际上是在不自觉中利用了人类的“情绪共鸣”这一心理学原理。

在一种情绪的影响和感染下，产生相同或相似的情感反应，叫做情绪共鸣。

我们阅读文学作品，或者欣赏艺术作品，都有过这样的审美经验：你阅读一部文学作品，到动情的时候，或者怦然心动，或者潸然泪下；当你欣赏一幅艺术名画，比如说，描绘大自然美景的油画，这个时候你可能瞬间地感到天物我合一，感到你与大自然的一种契合。

这正是情绪共鸣的作用。

被说服者一般是处于理性状态的，随时有可能因为客观环境的变化而改变。

但被感动的人的依从心理已经直达内心，将依从行为内化为主动行为。

人们都喜欢与热情大方开朗的人接近，从他们身上可以感受到蓬勃向上的生命的力量，难道他们不曾忧郁、悲伤与痛苦吗？

当然不是。他们所掌握的不过是懂得如何将情绪在合适的时间和合适的地方投射到他人身上。

情绪自身的感染力这样一个故事你听说过吗？

一次，在上演话剧《白毛女》的过程中，由于剧情感人，演员演技高超，表演得出神入化，大伙儿正看得出神的时候，观众中的一个战士突然举枪对准“黄世仁”，幸亏被人及时制止，否则现在可能就没有了著名的表演艺术家、当时“黄世仁”的扮演者陈强老先生了。

是什么原因使那个战士差点向陈强开枪呢？

是他们之间有仇，还是有怨？

都不是。

是“移情”从中起作用。

移情是什么含义呢？

心理学家斯托特兰德把感情移人解释为：“……由于知觉到另一个人正在体验或要去体验一种情绪而使观察者产生的情绪性的反应。

”艺术作品的感染力，大多数都具有情绪共鸣的成分。

欣赏者由于对作品的理解，产生相似相同的情绪情感体验，才能理解作者的思想情感，艺术作品才能实现它的价值。

既然人的情绪可以被某一种情绪所感染，同样的道理，心理学家就想到，可以用情绪共鸣来治疗某些心理疾病。

我们在生活中有时有好的情绪，有时不得被坏的情绪所支配。

所以当我们心理不健康的时候，心理学家们就想出了利用良好的情绪来感染我们的坏情绪，使我们的情绪恢复到良好的状态，而且我们要懂得原谅别人。

当别人对我们不友好时，不一定是真的对我们有什么恶意，也许是他（她）遇上了什么不顺心的事，一时转不过弯来，不知不觉就把气撒到了我们身上。

<<360°全方位情商训练>>

对这样的人，我们也不必过于计较，要尽量宽容为怀，选择无害的发泄方式。成功的人士，不但善于控制自己的情绪，而且还为自己准备一个安全的情绪活塞，以便无法自控时，把它打开。因为它是一种无害的发泄方式。

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>