

<<正向情商>>

图书基本信息

书名：<<正向情商>>

13位ISBN编号：9787506061193

10位ISBN编号：7506061198

出版时间：2013-10-25

出版时间：东方出版社

作者：海阔

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>

<<正向情商>>

内容概要

这是一部心理自助图书，主题鲜明地表达了要做一个内心有光的人。

上册《正向情商》是关于心理暗示和情绪管理的，通过积极的情商传递正能量。

本册通过一个连续案例，讲述了草根出身的普通大学生欧阳雪松，接受了正向情商的指导，积极暗示自己，成为一个内心有光的人，突破一系列职场瓶颈，实现连连跳，从普通职员迅速晋升为公司高管。

同时，作者从职场和心理学的角度，阐述了正向情商的力量：通过积极的心理暗示，让人心理充满阳光和进取的力量，从而获得事业和人生的双丰收，实现自我蜕变。

<<正向情商>>

作者简介

海阔：营销管理心理学培训师，十三型人格理论、商战红学理论创始人，和君咨询集团三度沙龙发起人之一，中美合资北京盛心阳光国际企业咨询公司特约心理培训师。

出版人格分析类畅销书《十三型人格使用手册》、《与纠结说再见》、《红楼商道》等二十本。

关注当代企业人士在营销、管理、生活中所遇到的心理屏障，以及情绪压力管理难题。

用培训帮助那些想提升正能量的企业人士。

用写书温暖那些处在困惑、彷徨当中的城市草根和打拼族。

用心理分析之刀准确地去除读者内心深处的郁闷与纠结。

<<正向情商>>

书籍目录

推荐序：唤醒内在的心能量 / 001

自序：做人靠情商，做事靠智慧 / 005

第一章 职场基本功——靠花拳绣腿笑不到最后 / 007

在职场，普通员工处在最基层，需要容忍自己“半人半妖”的尴尬状态，原谅自己无心犯下的过错，不能好高骛远。

但要明白，自己就如同唐僧的取经团队一样，绝不能靠花拳绣腿，而要经历九九八十一难才能成功——这是必须付出的学费。

第1节 了解公司所有的规则 / 008

连续案例：挽回了国际名企的面子 / 009

正向情商：把细节做完美 / 013

克服“自我服务偏见” / 013

第2节 不妨吃点眼前亏 / 016

连续案例：心境保卫战 / 017

正向情商：大舍换大得 / 019

做内控者 / 019

第3节 虎头蛇尾综合征 / 023

连续案例：把挫折的杀伤力降到最低 / 024

正向情商：可以杀死英雄，却杀不死英雄气概 / 027

消除“认知不协调” / 027

第4节 给急躁的心泼盆凉水 / 031

连续案例：难题被切成几份，难度就少了几分 / 031

正向情商：曲线救国 / 036

拆掉思维的墙 / 036

第5节 除掉恶习就等于除掉了心魔 / 039

连续案例：放纵 / 040

正向情商：与痛苦正面交锋 / 044

不要被“本我”打败 / 044

本章小结：“过渡物种” / 048

第二章 沟通靠心智——倾听他人听不见的声音 / 051

职场中，有些基层员工工作多年，虽然专业能力已修炼得差不多了，却依然在职场内扮演着跑龙套的角色，没能成为骨干员工。

如果分析其实质原因，就会发现，他们的问题还是出在沟通上。

如果这种状态维持时间过长，他们的专业能力也将很难得到充分施展、提升……

第6节 像战士那样表达想法 / 052

连续案例：回归尘土 / 053

正向情商：无声胜有声 / 056

社会刻板印象 / 056

第7节 不说“火星语” / 060

连续案例：心有灵犀 / 061

正向情商：心理认同 / 064

把表达提升到艺术高度 / 064

第8节 在包子馅上下功夫 / 067

连续案例：好大喜功 / 068

正向情商：定期梳理思路 / 069

<<正向情商>>

社会传染 / 069

第9节 阳光与阴影同在 / 072

连续案例：初捅马蜂窝 / 073

正向情商：不能“见怪不怪” / 075

自我揭露 / 075

第10节 不懂装懂，才真正“丢面子” / 079

连续案例：忽悠 / 080

正向情商：遮遮掩掩最愚蠢 / 083

依从 / 083

第11节 对客户切忌“狗眼看人低” / 086

连续案例：“毁”人不倦 / 087

正向情商：谈论“有营养”的话题 / 088

印象整饰 / 088

第12节 让梦想改变现实 / 091

连续案例：成大事的底气 / 092

正向情商：不要忽略“隐形损失” / 094

近因效应 / 094

本章小结：沟通有方，就能发生奇迹 / 097

第三章 提升心能量——从“以技服人”到“以德服人” / 101

对于荣升为基层管理者的草根来说，也要有这样一个心灵“进化”的过程。

这样，自己能让下属折服与尊崇的，就不仅是表达能力佳、执行能力强这些技能、技巧方面的东西，还有较高的修养，从过去的“以技服人”进化到“以德服人”，这才是百试不爽的真正绝招。

第13节 不做“近视眼” / 102

连续案例：天上掉馅饼 / 103

正向情商：忘我 / 107

皮京顿定理 / 107

第14节 “狂人”思维模式 / 110

连续案例：主心骨 / 111

正向情商：墨守成规，就等于“安乐死” / 113

曝光效应 / 113

第15节 才华，显露和隐藏有学问 / 116

连续案例：选秀风波 / 117

正向情商：越失意，越阳光 / 120

皮格马利翁效应 / 120

第16节 淡定心，不“自残” / 123

连续案例：高层“地震” / 124

正向情商：多向下属传达正面情绪 / 126

角色丛 / 126

第17节 把批评当成营养品 / 129

连续案例：改革必须“变法” / 130

正向情商：学会“消化”他人的批评 / 133

内化 / 133

第18节 快刀斩乱麻 / 137

连续案例：潜伏 / 138

正向情商：不把事情拖成“定时炸弹” / 140

众从 / 140

<<正向情商>>

第19节 把个人好恶放到次要位置 / 143

连续案例：打小报告 / 144

正向情商：不让“内部矛盾”演化成“敌我矛盾” / 147

投射倾向 / 147

本章小结：有“绝招”，不落单 / 150

第四章 拆掉管理墙——向思维“困化症”宣战 / 153

职场中，作为一个中层，如果工作时间久了，也很容易像我们的祖先——猿人那样，思维开始固化，对于工作中一些细小的事情，不屑于研究思考、进行改进，这样，就失去了“进化”的机遇，很难当好团队领路人的角色，自己的职业生涯也很容易走向末路。

第20节 有条件地向客户承诺 / 154

连续案例：露怯 / 155

正向情商：有条件地向合作伙伴承诺 / 158

去个性化 / 158

第21节 别在“鸡肋项目”上耗精力 / 160

连续案例：“文化复兴工作” / 161

正向情商：不要被潮流蒙蔽双眼 / 164

晕轮效应 / 164

第22节 幽默，是一剂万能灵药 / 167

连续案例：人见人爱、花见花开 / 168

正向情商：别总想做“东方不败” / 171

“南风”法则 / 171

第23节 在限定的时间内三思 / 174

连续案例：裁员风波 / 175

正向情商：“先斩后奏” / 177

镜中之我 / 177

第24节 抓住那些一闪而过的念头 / 180

连续案例：灵感 / 181

正向情商：准确率高的直觉才有价值 / 183

“内部动机”和“外部动机” / 183

本章小结：推倒惯性思维的墙 / 186

第五章 导向正情商——把自己的声誉当品牌经营 / 189

一个草根在职场中做高层后，无论对事业还是生活，都要开始做“减法”，慢慢抛掉过多的与生理本能有关的欲望与野心，而是要在提升心灵境界上苦下功夫。

因为，最终衡量我们做人成功与否的标准，不是职位、钱财，而是内心是否幸福。

第25节 圈内声誉，是职场护身符 / 190

连续案例：抢夺胜利果实 / 191

正向情商：保护自己的“软实力” / 195

“螃蟹效应” / 195

第26节 有凭有据，才不会有后遗症 / 198

连续案例：充电之忧 / 199

正向情商：别把制度当成摆设 / 202

坠机理论 / 202

第27节 别迷信一劳永逸的传说 / 205

连续案例：接力棒 / 206

正向情商：别迷信“一劳永逸” / 209

<<正向情商>>

目标置换效应 / 209

第28节 定期清扫“情绪垃圾” / 212

连续案例：用心工作，快乐生活 / 213

正向情商：把工作当成一种修行 / 216

“踢猫效应” / 216

本章小结：超越本能 / 220

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>