第一图书网, tushu007.com

<<情商培养与训练>>

图书基本信息

书名：<<情商培养与训练>>

13位ISBN编号：9787121114618

10位ISBN编号：7121114615

出版时间：2010-8

出版时间：电子工业

作者：(美)玛希雅·休斯//L·博尼塔·帕特森//詹姆斯·布拉德福特·特勒尔|译者:赵雪//赵嘉星

页数：267

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

目标　　情商的研究和体验是个体和公司获得成功的一个重要核心因素。
情感智力研究协会在提供的情商案例中，列举了培养或拓展情商能力的19个成功案例，并指出：
“乐观是提高效能的一种情商能力。
大都会人寿公司的案例表明，在最初的两年里，与悲观的销售员相比，‘学习乐观’测试中分数高的销售员完成的人寿保险业务量要高37%。
”　　情商能力的需求随着管理、教育等责任程度的提升而更为迫切，对工作团队等团体更为重要。
认识到情商的重要性仅仅是一个重要的开端。
那么，如何培养情商能力，让我们能够在工作、生活和团队里更有效地行使职责呢？
本书是情感智力研究协会打造的情商培训和提高的最佳实践指南，它强调亲身体验式学习和提高情商能力的迫切性，关注从现实生活中获得体验式学习情景，提升情商。
　　适用对象　　本书针对教练、培训师、引导师、人力资源从业人员、管理者及希望帮助他人提高情商的所有人。
每种情商能力都配有通俗务实、效果显著的训练活动。
　　对个别辅导而言，本书主要适用于领导、经理、督导，以及需要提升人际交往能力方能获得事业成功的人。
　　对团队发展而言，本书主要适用于管理团队、任何层面的常设团队和跨部门团队。
本书训练活动还将成为专题研讨会的重要资源，为期望提高社交能力、改进人际关系、拓展职业发展机遇的人提供帮助。

内容概要

本书围绕情商评价方法中核心的15种情商能力，提供了46种训练活动。
通过这些训练活动，学习者不但可以深入理解每种情商能力，而且可以挖掘和创造自身潜能，培养高效的情商能力。
这些训练活动可以单独使用，也可以作为领导和管理培训方案中的一部分。
活动提供了供学习者亲身实验的体验式学习方案，已经被证明能够充分提升学习者的情商能力。
这些训练活动适用于巴昂的EQ-i和EQ-360，戈尔曼和博亚兹的ECI 360，梅耶、萨洛维和卡罗素的MSCEIT以及奥里奥里和库珀的EQ Map四种评价方法。

作者简介

玛希雅·休斯，现任Collaborative Growth总裁，为重视高绩效的公司领导者和团队提供战略性沟通服务。
她致力于帮助人们自我激励，更有效地与他人交流。
L·博尼塔·帕特森，现任北极星咨询公司（PolarisConsulting）总裁。
她能够促使公司发生改变，提升竞争优势。
詹姆斯·布拉德福特·特勒尔，利用自己的洞察力和热情，致力于Collaborative Growth公司的发展和壮大，并承办了2004年Collaborative Growth国际情商论坛。

书籍目录

第1部分 认识情商 第1章 为什么要培养情商 第2章 培养情商的四种方法第2部分 探究情商的15种能力 能力1 自我尊重 能力2 自我察觉 能力3 自我肯定 能力4 自立 能力5 自我实现 能力6 同理心 能力7 社会责任 能力8 人际关系 能力9 压力忍受度 能力10 冲动控制 能力11 现实判断 能力12 灵活性 能力13 问题解决 能力14 乐观 能力15 快乐第3部分 提高情商能力的训练活动 自我尊重 训练活动1.1 认识自我 训练活动1.2 主动和解 训练活动1.3 欣赏自我 自我察觉 训练活动2.1 认识情绪波动 训练活动2.2 认识不良情绪 训练活动2.3 情绪的基本反应 训练活动2.4 增强个人力量 自我肯定 训练活动3.1 提升自我肯定 训练活动3.2 削弱争强好胜的性格 训练活动3.3 让别人理解你 自立 训练活动4.1 摆脱控制 训练活动4.2 加强个人努力 训练活动4.3 提高自立能力 自我实现 训练活动5.1 挖掘潜能的游戏 训练活动5.2 提升自我实现能力 训练活动5.3 运用灵感 同理心 训练活动6.1 学会聆听 训练活动6.2 从他人角度考虑问题 训练活动6.3 构建有意义的关系 社会责任 训练活动7.1 真诚评价他人 训练活动7.2 个人利益与社会责任的平衡 训练活动7.3 参与志愿活动 人际关系 训练活动8.1 肯定他人 训练活动8.2 创建友情 训练活动8.3 彼此尊重 压力忍受度 训练活动9.1 压力分析与测试 训练活动9.2 预知问题 训练活动9.3 压力缓解方法 冲动控制 训练活动10.1 冲动产生的影响 训练活动10.2 冲动的动机和后果 训练活动10.3 难以控制的冲动行为 现实判断 训练活动11.1 准确判断现实 训练活动11.2 从他人角度了解现实 训练活动11.3 运用“三脑” 灵活性 训练活动12.1 灵活性产生的影响 训练活动12.2 灵活性在生活中的应用 训练活动12.3 专注一种方法提高灵活性 问题解决 训练活动13.1 运用“团队大师解决模式” 训练活动13.2 双赢谈判 训练活动13.3 “全脑思维和行为测评问题解决”模式 乐观 训练活动14.1 关注解决方案 训练活动14.2 看到积极的结局 训练活动14.3 积极的解释 快乐 训练活动15.1 培养快乐感 训练活动15.2 保持快乐感 训练活动15.3 拓展快乐感作者简介

章节摘录

这是什么　　冲动是指迫使动作发生的推动力，不受逻辑和理性的控制，源于个体持久而强烈的潜意识。
冲动随着强烈的紧迫感而变化，并因心理或生理因素的影响而激化。
冲动对个体有利也有弊。
我们必须关注生命中显而易见的结果和影响，从而决定应当在何种程度上控制自己的冲动。
　　本书重点讨论如何控制对效率产生消极影响的冲动。
欠缺冲动控制能力是造成人类众多不幸和痛苦的根源，其中包括刚刚被认定为现代社会危机的“公路暴怒”。
“公路暴怒”是指汽车司机无法控制的暴怒。
巴昂EQ-i界定的冲动控制，包括冲动控制和愤怒控制，随后训练活动对这两方面均进行了阐述和实践。
　　莱恩将冲动控制描述为：“不采取为获得暂时陕感而造成潜在的长期的不良影响的某种行动。
要想做到不意气用事，必须在发生冲动之举之前，在思维中再现该行为对未来造成的后果。
因此，冲动控制包括识别最初的行为趋向，预见行动产生的负面后果。
因此，冲动控制还包括控制行动趋向。
”　　巴昂对冲动控制给出这样的定义：“能够抵制或拖延一种冲动、内驱力或行动倾向。
它包括能够忍受一个人的进攻性冲动，控制侵犯、敌对和不负责任的行为。
缺乏冲动控制能力则体现在挫折忍受力低、行事鲁莽、缺乏愤怒控制能力、出言不逊、失控、脾气火暴、做出反常行为。
”

媒体关注与评论

“创造必要的尺度标准来衡量情商是一项艰巨的任务。
然而，指导他人如何改变自身行为是一种全然不同的挑战。
本书能为本领域态度严谨的学习者和领导者提供指导。
”　——埃斯特·M·奥里奥里（Ester M.Orioli），《Essi SystemsEQ Map》作者　“作者精心设计了46种提升情商能力的训练活动，并邀请实践者根据个体发展需求加以运用。
这是情商领域迫切需要的补充。
在情商培养过程中，实践者会发现这些训练活动有利于进一步提升自己的情商能力。
”　——吉图·巴拉温尼（Geetu Bharwaney），Ei World创始人，董事长　“本书是一本实用性很强的工具书。
公司领导可用它帮助员工预知、理解和接受变化，从而在快速发展变化的商界中创造辉煌。
”　——泰德·迪尔英（Tad Deeting），Time Warner电信公司战略发展部门主管　“对于希望拓展人际交往，同时获得更强自我认知的人，本书是必读之选。
”　——里奇·佛特诺特·亨特（Richie Fontenot Hunter），Anthem Blue Cross and Blue Shield西部大区市场副总监　“在我最近完成的所有培训和开发工作中，我多次感受到交互式体验的重要意义。
让大家通过体验掌握方法是提升学习的最有效途径。
本书令我异常兴奋，因为它可以帮助个体和团队增强情商能力。
亲身体验是最有效的学习方法！
”　——凯西·伊格尔（Kathy Yeager），The Medical Center of Aurotra高级人力资源专家，副总裁

编辑推荐

“创造必要的尺度标准来衡量情商是一项艰巨的任务。
然而，指导他人如何改变自身行为是一种全然不同的挑战。
本书能为本领域态度严谨的学习者和领导者提供指导。
”　——埃斯特·M·奥里奥里（Esther M.Orioli），《Essi systemsEQ Map》作者　“作者精心设计了46种提升情商能力的训练活动，并邀请实践者根据个体发展需求加以运用。
这是情商领域迫切需要的补充。
在情商培养过程中，实践者会发现这些训练活动有利于进一步提升自己的情商能力。
”　——吉图·巴拉温尼（Geetu Bharwaney），Ei World创始人、董事长　“本书是一本实用性很强的工具书。
公司领导可用它帮助员工预知、理解和接受变化，从而在快速发展变化的商界中创造辉煌。
”　——泰德·迪尔英（Tad Deering），Time Warner电信公司战略变化部门主管　“对于希望拓展人际交往，同时获得更强自我认知的人，本书是必读之选。
”　——里奇·佛特诺特·亨特（Richie Fontenot Hunter），Anthem Blue Cfoss and Blue Shield西部大区市场副总监　“在我最近完成的所有培训和开发工作中，我多次感受到交互式体验的重要意义。
让大家通过体验掌握方法是提升学习的最有效途径。
本书令我异常兴奋，因为它可以帮助个体和团队增强情商能力。
‘亲身体验’是最有效的学习方法！
”　——凯西·伊格尔（Kathy Yeager），The Medical Center of Aurora高级人力资源专家、副总裁

第一图书网, tushu007.com

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