第一图书网, tushu007.com

<<情感智商>>

图书基本信息

书名：<<情感智商>>

13位ISBN编号：9787313037329

10位ISBN编号：7313037325

出版时间：2004-7

出版时间：上海交通大学出版社

作者：查普曼

页数：209

译者：李小蕾

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

内容概要

这本书非常实用，会启发你如何运用情感，从而使自己活得更健康、更快乐、更充实。本书中的各种技巧与工具将增强你对情智的常识并且提高你管理自己和他人情绪的能力。

本书为英汉对照管理袖珍手册之一。

书本主要提供各种增强你对情智的常识并且提高你管理自己和他人情绪的能力的技巧与工具，启发你如何运用情感，从而使自己活得更健康、更快乐、更充实。

本书中的各种技巧与工具将增强你对情感智商的常识并且提高你管理自己和他人情绪的能力。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

Margaret Chapman,Bsc（Hons）,Msc,AdvDipEdn,FCIPD, C.Psychol是生活工作和团队培训方面的特许心理学家、教练、研究人员。
作为CIPD的成员和“培训联合会”的创始人，她把自己做从业者的工作同在LOUGHBOROUGH大学的调查结合了起来。
本书是她的博士论文成果——探讨学习和发展中的情智问题。

作为一名国际知名的演说家，MARGARET曾在英国和澳大利亚向大量的听众介绍她的论文成果、举办研讨会。
BBC的地方台和中央台均报道过她的论文。
她在通俗刊物和专业刊物上都发表过论著，探讨情智、培训、导师、职业方面的问题，还开设了培训情智教练的课程及如何与他人在工作生活中和谐相处方面的课程。

书籍目录

导言本书的目的，本书的读者对象，本书的局限，情智的含义，为什么现在谈情智？
为什么要费神去发展情智？
发展情智的5个步骤　步骤1. 自我意识　　作为经理我该是什么样子？
调节你的感官，了解你的感觉，认识你的目标　步骤2. 情绪控制　　情感的动力图，减轻忧虑的技巧，在焦虑中生活（时有发生），五步冻结法　步骤3. 自我激励　　自我激励的要素，肯定自己的话，有效的团队，视觉想象，营造情智环境　步骤4. 关系控制　　人际关系的定义、类型，我们为什么走到一起？
　　人际关系破裂的原因？
建立有效人际关系的因素？
建立有效人际关系的　　六个步骤，与同事建立良好关系的建议　步骤5. 情智培训　　什么是情智培训？
我该了解什么，做到什么？
这包含哪些方面的内容？
　测试与发展你的情智　　你怎样了解自己的情智水平？
波士顿情智问卷，情智发展计划，提高你的情智，高情智人士的十大习惯　创建拥有高情智的公司　把情智作为改变管理方法的一种策略，创建拥有高情智公司的四个步骤，情智发展方案的示例结束语情智资源致谢

媒体关注与评论

“这本书非常实用；会启发你如何运用情感，从而使自己活得更健康、更快乐、更充实。”
——Hen dr.e Weisinger博士，著有《工作中的情感智商》
“这不仅仅是一份口袋的快餐，这更是人生盛宴上的一道开胃大菜，这本书值得强力推荐。”
——John Ehitmore先生，著有《绩效教练》

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