第一图书网, tushu007.com

<<成功EQ密码>>

图书基本信息

书名：<<成功EQ密码>>

13位ISBN编号：9787504469779

10位ISBN编号：7504469777

出版时间：2010-9

出版时间：中国商业出版社

作者：(美)特拉维斯·布拉德伯利(Travis Bradberry),(美)恩·格里夫斯(Jean Greaves)

页数：184

译者：李静媛

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

比起智力和其他能力，情商(EQ)对人们获得成功的帮助更加显著。
最新研究成果显示，人们可以通过一系列实际的训练提高自己的情商。
本书为美国最权威的EQ测评与训练机构Talentsmart@实用训练教材，为读者提出了大量切实可行的建议，帮助读者按部就班地训练自己感受情绪、控制情绪的能力，以改善人际关系、更好发挥自己的成功潜力。
　本书轻松易懂，操作性强，广受商界人士、职场精英喜爱。

书籍目录

前言导言 理智与情感的冲突 你的旅程 第一章 大画面 诱因和情绪挟持 如何全面评估一个人第二章 情商的四种技能 自我意识 自我意识的表现 缺乏自我意识的表现 自我管理 自我管理的表现 缺乏自我管理的表现 群体意识 群体意识的表现 缺乏群体意识的表现 人际关系管理 人际关系管理的表现 缺乏人际关系管理的表现第三章 我的情商行动计划 我的情商行动计划第四章 自我意识策略 自我意识训练策略第五章 自我管理策略 自我管理训练策略第六章 群体意识策略 群体意识训练策略第七章 人际关系管理策略 人际关系管理训练策略后记 一些事实：关于情商的最新发现阅读小组讨论问题策划人后记成功的“捷径”

章节摘录

第一章　大画面　　诱因和情绪挟持　　在进一步学习下一章的四种情商技能之前，你需要全面了解关于情商的一些重要内容。
在过去10年中，我们对50万人进行了测试，探索情绪在日常生活中的作用。
我们了解到人们是怎样看自己的，也了解到别人是怎样看他们的；对于各种不同选择如何影响个人生活和事业成功，我们也有了更深的认识。
尽管人们对情商越来越关注，但缺乏对情绪的认识和管理仍然是全球性的问题。
在我们测试的人群中，只有36%的人能够准确地识别自己的情绪。
这说明我们中间有2／3的人向来是受情绪控制的，他们缺乏及时对情绪做出判断、让它为自己服务的能力。
学校里不会教导关于如何感受和理解情绪的知识，我们学会了读写、完成报告等工作技能后，就进入了职场。
但是，在面对困摊的关键时刻，我们常常缺乏控制情绪的能力。
要作出好的决策，仅仅了解事实是远远不够的。
作决策时最需要的是清楚的自我认识和对情绪的完全掌控。
想想人们通常表达什么情绪，就不难理解为什么它们会控制成功。
我们有许多词可以用来描述生活中出现的感觉，但所有情绪其实都起源于五种核心的感受：高兴、难过、生气、害怕和羞耻。
在你每天的生活中，无论是在工作，与家人、朋友在一起，或者吃饭、锻炼、放松甚至睡觉，你都在受不断涌流出来的情绪的支配。
我们往往容易忘记，不管是否是有意识，我们对生活中发生的每件事情都会作出情绪上的反应。
情绪的强度不同，表现形式也不一样，这体现出情绪的复杂程度。

媒体关注与评论

引人入胜的故事．编排合宜的架构，让你在快速阅读中认识并提高情商。
——《新闻周刊》 智商平平的人未必一事无成！
本书不但包括非常实际的操作策略，能极有效地帮你提高情商，还有与你时时互动的网上情商测试！
——《每日新闻》 作者之所以能够根据一份由28道题组成、7分钟即可完成的问卷做出完善的EQ评估，是因为他们曾对50万人进行过跟踪调查，深深懂得情感在人们日常生活中扮演的角色。
——《华盛顿邮报》 这本书注重开发情商提供了大量实用的研究成果和见解。
几乎在所有的情况下，情商都比智商重要，对于一个领导来说更是如此。
——史蒂芬·柯维， 《高效能人士的七个习惯》作者 要取得个人生活与事业的成功拥有高情商是极其重要的。
这本书极好而且配有应用了最新研究成果的免费网上测验。
强烈推荐！
——肯·布兰佳，《一分钟经理人》作者

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