第一图书网, tushu007.com

<<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

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。

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。

第一图书网, tushu007.com

<<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

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

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
去个体化 / 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

第一图书网, tushu007.com

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