

<<职场三商>>

图书基本信息

书名：<<职场三商>>

13位ISBN编号：9787515701943

10位ISBN编号：7515701943

出版时间：2012-8

出版时间：海潮出版社

作者：宋守成

页数：277

字数：200000

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>

<<职场三商>>

前言

大量研究资料显示，在充满激烈竞争的当今职场，事业的成败不仅取决于智商，情商和逆商的作用也是同样重要的。

未来企业看重的将是情商、智商、逆商水平都很高的人，具备“职场三商”的人才将备受青睐，无论是求职成功率、升迁速度往往都能“高人一等”。

情商是近年来心理学家们提出的与智商相对应的概念。

它主要是指人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质。

它主要包括了解自身情绪、管理情绪、自我激励、识别他人情绪、处理人际关系五个方面。

心理学家们认为，情感智力是这样一种能力，它通过对我们自己及他人情感的理解来影响我们的决定，从而使我们能够采取更有成效的行动。

研究表明，事业成功与否，在很大程度上取决于我们如何最娴熟地运用这些技能。

拥有良好情感智力的人之所以能够达到事业的顶峰，是因为他们充满自信，深谙自我激励的奥妙。

他们不会受到失去控制的情感的支配。

他们也许会因为挫折而失望，但是他们能够迅速地发现其危害性并战胜它。

如今，人们面对的是快节奏的生活、高负荷的工作和复杂的人际关系，没有较高的情商是难以成功的。

情商高的人，人们都喜欢与之交往，总是能得到众人的拥护和支持。

智商可以通俗地可以理解为智力，具体是指数字、空间、逻辑、词汇、记忆等能力。

某种意义上智商就像电脑的硬件如CPU，一个智商高的人在短时间内能够做很复杂的事情。

就像奔腾级、迅驰级的CPU能够运转复杂程序一样。

过去，人们往往认为高智商和成功是密切相关的。

的确，高智商的人从在学校起就有着巨大的优势。

一般智力水平“g”与美国大学入学测试(SAT)有高达0.82的相关度。

美国心理协会在《智力：我们知道和不知道的》一书中也提出，高智商的儿童在学校中表现出“更有毅力，有兴趣，有意愿去学习”，学习效率也更高，成绩也更好。

但心理学家乔恩·弗里曼从1974年开始追踪201名在各方面表现出色的“天才”儿童，结果发现，成人后大概只有6人取得了典型意义上的“成功”，其他人则表现平平。

由此可见智商不是一个成功的决定因素。

因为一个人的智商高并不意味着他的抗打击能力也一样非常高，不代表他们在逆境中一样可以如鱼得水，不代表他能很好地处理自己的人际关系。

逆商也被称为挫折商、逆境商，是指人们面对逆境承受压力的能力，以及承受失败和挫折的能力。

俗话说，不如意事常八九。

工作中肯定要遇到很多挫折和不如意，如何对待这些挫折，化不利为有利，尽快从这些困境中摆脱出来，对一个人的成长进步，对事业的成功有很大影响。

逆商高的人在面对困难的时候往往能够表现出一种非凡的勇气和毅力，锲而不舍，勇往直前，最终克服困难，将自己塑造成一个完整的立体人，他们坚信：“每一次失败都将伴随着一颗同等利益、获得成功的种子”。

逆商的高低，对于一个人的成就影响很大。

如果不在实际生活中、工作中磨炼自己，遇到挫折、失败时，心理就会失去平衡，迷失前进的方向，小则延迟我们的成功时间，大则遗憾终生。

在当今职场中，越来越多的事实表明，智商、情商、逆商这三商相互影响、相互作用，共同决定了一个人在职场成功与否。

可以说，一个人的成功是情商、智商和逆商的优化组合，三者缺一不可。

本书阐释了职场智商、情商和逆商的丰富内涵，帮助读者深挖潜力，快速提升职场情商、智商和逆商，将三者优化组合起来，使你左右逢源，如鱼得水，更好地掌握自己的职场命运，成就辉煌人生。

<<职场三商>>

内容概要

《职场三商(智商情商逆商)》由宋守成编著，提升职场情商、逆商、智商，不仅可以提高我们解决实际问题的能力，还能够改善我们的人际关系，提高我们与领导、同事沟通协作的能力。

《职场三商(智商情商逆商)

》论述职场三商及如何提升它们，奠定我们在职场的成功和人生辉煌。

<<职场三商>>

书籍目录

第一篇 职场情商 情商左右你的职场生涯

第一章 解密情商，聪明人不一定成功

- 揭开情商的神秘面纱
- 情商决定命运与成功
- 情感产生的秘密
- 情绪对生活工作影响很大
- 重视智商，培养情商
- 情商对职业生涯至关重要
- 优秀员工需要高情商
- 用乐观的心态挑战人生
- 微笑是高情商的体现
- 远离不良情绪的影响
- 情商是人生成功的基石

第二章 培养情商，相信你行你就行

- 相信自己是非凡人物
- 努力增强自信
- 勇于直面自我
- 面对缺点勇于改正
- 适时表现专长
- 掌握自己的信念
- 让自己多一点微笑
- 别被恐惧吓倒
- 不要被情绪掌控
- 用希望鼓舞情绪

第三章 激发情商，让自己快乐工作

- 以兴趣保持工作激情
- 激情是前进的动力
- 像钓鱼一样喜欢工作
- 快乐是对信心的确认
- 要有坚定的信念
- 热忱是最有效的工作方式
- 将心思注入工作中
- 不断超越自我
- 每天给自己一个希望

第四章 调节情商，维系良好的人际关系

- 人际关系比专业更重要
- 好人缘必不可少
- 成不了朋友，也不要成为敌人
- 容人路才宽
- 打开交际的突破口
- 通往心灵的桥
- 善于控制自己的情绪
- 控制怒气，不意气用事
- 收敛自己是最好的保护
- 让领导对你有好感

<<职场三商>>

以感动打动别人

第二篇 职场逆商 面对困难，内心要强大

第一章 正视逆境和挫折

逆商决定成功

在逆境中积累成功

不轻易说放弃

变“我不行”为“我能行”

挫折是强者的起点

把命运掌握在自己手中

在逆境中要无所惧

挫折其实是一种历练

苦难是一种磨炼

不要被雾迷住眼睛

向挫折下战书

第二章 面对困难不退缩

困难和挑战其实是机会

害怕与回避不能解决问题

不服输才能赢

不怕失败，屡败屡战

调整好心态

不能干还是不愿干

主动才能脱颖而出

优秀在于不断解决问题

借口永远都不受欢迎

有问题绝不上交

不放弃就不会失败

靠什么超越对手

第三章 解决问题才能成长

有问题是正常的

想办法才会有办法

问题越难，方法越要简单

找准解决问题的“靶心”

对症下药解决问题

化整为零解决问题

学会适应变化

多提合理化建议

第四章 职场不需要抱怨

不应抱怨问题的存在

庸人只会埋怨，智者努力改变

问自己能为公司做什么

端正工作的态度

认真做对，用心做好

敬业是一种态度

忍耐是成功的秘诀

不急功近利

糊弄工作等于糊弄自己

感谢上司的折磨

<<职场三商>>

第三篇 职场智商 纵横职场，要有高智商

第一章 运用思考的力量

成功者善于思考
成功是认真思考的结果
思考是解决问题的关键
掌握多种思考的技巧
从事物的内部认识事物
要有透视全局的推理能力
心灵比眼睛看到的更多
不能只看到表面现象

第二章 运用智慧做对事

苦干加巧干
是拼命工作还是聪明工作
百招会不如一招精
用业绩说话
换位思考
别当“问题王”
不急于求成
理解领导意图

第三章 运筹帷幄，精心筹划

制订好工作计划
调整自己，适应环境
打破常规不自限
主动创造机遇
融人还是离开
正确应对突发事件
高效有条理
要做就做百分之百
从容不迫不匆忙

第四章 不断学习，提升自我

不断充实自己
不断学习是人才的标志
重新塑造自己
让理解和思维能力更灵活
重视专业知识的更新与补充
提高记忆的效率
提高书面表达能力
提升职场适应力
专业技能外还需要什么
把自己融入公司中
一步一个脚印朝前走
成功决非在一夕之间
多一点踏实的精神

<<职场三商>>

章节摘录

情商(EQ)是Emotional Quotient的缩写,翻译过来就是情绪智慧。

但这样的答案显然过于简略,要想更深入地认识情商,就有必要了解情商与智商的关系,因为在某种程度上,情商概念是作为智商的对立面提出的。

长期以来,人们将智商视为人生成败的决定因素,并将它作为衡量个人能力的主要指标。

近百年间,研究者设计出五花八门的智商测试方法,接受各种测试的人也数以亿计。

尽管研究规模如此巨大,耗时如此之长,但还是有不少人提出了疑问:智商高的人真的比普通人能力更强吗?

从古至今,不知有多少圣贤哲人一次又一次地幻想和构建着人类生存智慧的理想模式,又不知有多少宿学硕儒在理想与现实的冲突中为寻求一条平衡木而困惑烦恼。

人们除惊羨一些伟人的成就外,也开始研究他们凭什么成功,是不是伟人都是天赋异禀的人物呢?

或者换个说法,是否只要有天生的聪明,就能够取得卓越的成就呢?

大量实例和实验证明:高智商者不一定取得成功,智商的高低与一个人成就的必然联系一再受到质疑。

有一个叫威廉·宾德的人,自一出生,他父亲就采用各种手段开发其智力,4岁写出了3篇500字的文章,5岁时就能用本国语言自由阅读和书写,6岁写了一篇解剖学论文。

小学入学的当天上午被编入一年级,中午母亲去接他时,他已经是三年级的学生了。

8岁上中学,11岁进入哈佛大学。

由此可以看出,宾德的脑子足够聪明,智商不可谓不高。

但他后来离家出走,在一家商店当店员,一生碌碌无为。

类似的例子不胜枚举,为了寻找到答案,人们开始关注情商。

在这种情况下,情商伴随着心理学家的研究问世了。

早期在心理学界不被重视的情绪、情感等非智力因素被认为是决定人是否成功的重要因素。

情感智商是对传统智力概念的革命性构建,它涉及人的稳定性、乐群性、兴奋性、有恒性、敢为性、敏感性、怀疑性、幻想性、世故性、忧虑性、独立性、自律性、紧张性等方面,是对生命内在力量的尝试性把握和描述。

智商曾一度统治过成功学的领域,人们在感慨谁智商高谁就能成功的同时,不禁有些迷茫。

原因在于发生在我们身边的一个个高智商神话的破灭。

细心的人们应该还能够回忆起类似于清华大学高材生刘海洋泼熊的事件,不绝于耳畔的许多国内外高等学府的学生因不堪各种压力跳楼自杀……太多的天之骄子的言行让人们震惊之余开始寻找问题背后深层的原因。

难道是这些学生不够聪明?

还是他们不能意识到问题过后的严肃性结局?

这是一个不言而喻的结论,因为我们都会明白问题的根源不在于他们的智商,而是他们不懂控制自己的情绪,不知晓调整自己的心理状态,于是在面对人生逆境之时选择了结束自己的生命……这些自我控制与面对人生挫折的心境,为我们揭开了情商的神秘面纱。

所有的这些高智商人物的悲剧,原来可以避免,或者他们未来可以取得更加卓越的成就,但因为情商不高而最终发生令人扼腕叹息的事情。

情商与我们每个人的生活、工作息息相关,一个高情商的人在工作上易于成功,婚姻中易产生幸福感,人际关系如鱼得水。

P2-3

<<职场三商>>

编辑推荐

每个人都希望自己成为前途无量的抢手人才，要实现这一目标，除了不断学习进取，很重要的一点就是提升职场智商、情商和逆商指数。

智商反映人的智力水平，情商反映人的情绪控制能力，逆商反映人在逆境中的应变能力，提升职场三商指数是对人才综合素质的迫切要求。

《职场三商(智商情商逆商)》由宋守成编著，本书阐释了职场智商、情商、逆商的丰富内涵，提升它们，可以让我们工作更轻松，同事关系更和谐，更好地掌握自己的职场命运，成就梦想与未来。

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>