

<<领导情商>>

图书基本信息

书名：<<领导情商>>

13位ISBN编号：9787801409928

10位ISBN编号：7801409922

出版时间：2011-3

出版时间：国家行政学院

作者：阮晓波//程旭辉

页数：269

字数：300000

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>

<<领导情商>>

内容概要

当你认为当前的工作不符合自己的原则或者长期目标时，你会毫不犹豫地辞掉工作，还是会为高薪所引诱？

你是否具备对感情冲动说“不”的能力？

你所领导的团队是为他们内心对成就的渴望而受到激励，还是高薪、引人瞩目的头衔？

当你在决策的过程中，在考虑其它种种因素的同时，是否会认真考虑员工的感受吗？

当你所有的回答都是后者的时候，你就需要了解领导情商这个概念，认识领导情商这个朋友了。

领导情商是领导者有效地管理自我以及处理人际关系的能力。

智商高的人可能成为专家、学者和教授，而情商高的人则更容易成为管理者和领导者。

领导情商直接关系领导者的管理风格，进而影响到企业文化、组织氛围和团队效率。

本书通过一个个生动的案例、朴实的语言，告诉领导者：领导者仅有领导艺术还不够，必须同时具备高超的领导情商，才能将情商转化为企业、单位、组织的利润、收入和成长。

<<领导情商>>

书籍目录

第一章 高情商的领导者容易成功

一、情商影响着人生事业的发展

1. 情商的含义及其内容
2. 情商与智商的区别与联系
3. 情商比智商更能影响人生事业的发展

二、领导情商是一种储量巨大的领导力资源

1. 领导情商的含义及其特征
2. 领导情商对领导工作的积极作用

三、领导者情商的评估与测试

1. 低情商领导者的表现
2. 高情商的领导者所具有的特征
3. 流行于欧美的情商测试及测试题

第二章 领导者的自我认知

一、了解与认识自己

1. 真正地认识自己绝非易事
2. 古人云:人贵有自知之明
3. 领导者要勇于剖析自我
4. 领导者要善于发现自己的价值

二、认识自己的性格

1. 性格的含义及其特征
2. 领导者应具备的性格特征
3. 测量性格的方式方法

三、认识自己工作上的长项和短项

1. 做自己最擅长的事易成功
2. 扬长避短,依据长项设计自己
3. 通过别人来认识自己的特长
4. 了解并善于利用自己的性格优势
5. 努力转变自己的劣势

四、认识自己的领导能力

1. 能力的含义及其类型
2. 影响人的能力发展的因素
3. 领导能力的含义及其特征
4. 领导者五种重要的领导能力

第三章 领导者的自我激励

一、不断地激励自己,为提升领导力加油

1. 自我激励的含义
2. 自我激励是人生的强大推动力
3. 自我激励的皮格马利翁效应
4. 不要给自己寻找逃避的借口
5. 自我激励的若干方法

二、在领导工作中充满自信心

1. 自信是一种积极的心态
2. 强烈的自信心是成功领导者的秘诀
3. 自信可以提升领导者的工作效能
4. 不断地增强自信,不断地超越自己

<<领导情商>>

5.领导者提升自信心的一些小技巧

6.拔起自卑的重锚,扬起自信的风帆

三、永远保持工作的热忱

1.热忱是?的生命的原动力

2.热忱的工作态度是领导者成功的条件

3.善于利用热忱,使之转化为工作的能量

4.不断树立目标有利于保持工作热忱

5.进行积极的自我暗示,“装”出好心情

6.及时地消除工作中的厌职情绪

第四章 领导者的自我情绪调节

一、情绪直接影响着领导工作

1.情绪的含义及其种类

2.情绪在人生发展中的功能

3.健康的情绪有利于领导工作

二、努力培养自己的积极情绪

1.以乐观积极的心态面对现实

2.了解情绪周期,做自己情?的主人

3.用乐观在荆棘中开辟新路

4.以幽默的方式让自己快乐与开心

三、善于化解自己的消极情绪

1.消极情绪要不得

2.努力避免陷入消极情绪状态

3.领导者要努力调控自己的情绪化行为

4.以理性与智慧驾驭不良情绪

5.适当地宣泄,疏导心中的不良情绪

四、掌握情绪放松的方法与技巧

1.用微笑化解自己的不良情绪

2.积极地进行有氧运动

3.在优美的旋律中放松心情

4.选择适当的色彩放松心情

5.利用香味调节自己的情绪

第五章 领导者要自我化解各种不良情绪

一、改善自己的忧虑情绪

1.忧虑情绪的含义

2.造成领导者忧虑的原因

3.领导者不必为明天忧虑

4.为领导者减轻忧虑的八项建议

5.领导者要用快乐的心情战胜忧虑

二、走出自己的急躁情绪

1.领导者急躁情绪的含义

2.造成领导者急躁情绪的原因

3.急躁情绪会对领导者产生危害

4.领导者应学会克服急躁情绪

5.领导者克服急躁情绪的具体方法

三、控制自己的愤怒情绪

1.愤怒情绪的含义

2.愤怒是架在心口的一把刀

<<领导情商>>

3.领导者需要用高情商智慧来控制愤怒

4.领导者应学会控制愤怒,减少工作摩擦

第六章 领导者要善于排解工作压力

一、工作压力过大,危害身心健康

1.压力是领导工作中的双刃剑

2.领导者心理压力的来源

3.领导者工作压力过大会产生的不良后果

4.工作压力过大会造成各种疾病

二、直面压力,在承受中突破压力

1.把压力变成领导工作起跳的横竿

2.告别完美主义,消除心理压力

3.学会管理时间,适当减压

4.工作负荷不合理的应对策略

三、主动化解工作压力的自我调适

1.学会意念放松的“心灵体操”

2.积极锻炼身体,以运动释放压力

3.合理饮食,释放不必要的压力

4.调整工作倦怠的若干技巧

第七章 领导者要勇对困难与挫折

一、积极地寻找解决困难的方法

1.没有解决不了的困难

2.直面困难,在承受中实现突破

3.领导者应对难题的三种策略

二、以坚忍的意志面对挫折

1.挫折是领导工作中的必然经历

2.影响领导者挫折承受力的因素

3.加强领导者意志品质的培养

4.提升领导者挫折承受力的十大要诀

5.把挫折转化为奋进的动力

三、在困境中充满信心,看到未来

1.没有绝望的逆境,只有绝望的人

2.重塑斗志,就能走出困境

3.摆脱困境需要发挥自己的强项

第八章 领导者要善于处理好人际关系

一、良好的人际关系有利于领导工作

1.人际关系的含义及其与人际交往的关系

2.良好的人际关系是做好领导工作的必要条件

3.良好的人际关系有利于领导者身心健康

4.豁达大度,只为顾全大局

二、善于在工作中与人真诚地沟通

1.沟通有利于化解人际矛盾

2.让理解搭起一座通心之桥

3.做一个优秀的倾听者

4.通过沟通知晓下属的真实心思

5.善于利用事件进行沟通

三、巧妙地化解工作中的人际矛盾

1.以包容之心换位思考

<<领导情商>>

2.敢于承认自己的错误

3.妥善处理挑衅的方法

4.坦然面对无端的怀疑

5.应对同事打小报告的对策

四、刚柔并济地解决人际冲突

1.化解冲突,创造融洽的人际环境

2.和谐为贵,适当地做出让步

3.巧妙地化解与上级之间的冲突

4.妥善地解决与同级之间的冲突

5.主动地解决与下属之间的冲突

五、冷静地对待上级的误会与指责

1.学会协调与上级领导者的关系

2.从容面对上级领导者的指责

3.尽量避免上级领导者的误解与偏见

4.巧妙消除与上级领导者的隔阂

5.曲身应对上级领导者的打压

第九章 正视工作竞争与职务晋升

一、以积极的心态面对职场竞争

1.为自己的竞争对手叫好

2.正确地处理?事与自己争功

3.学会欣赏自己的同事

4.用笑容融洽与同事的关系

二、比对手干得更漂亮

1.把工作做到无可挑剔

2.总比他人干得更出色

3.不断提升自身的职务能力

三、理智地争取职务晋升

1.积极地做好晋升的各种准备

2.职场晋升应具备的六大特质

3.争取成为上级领导者的“圈里人”

4.铺平道路,储存晋升“筹码”

5.谋求职务晋升的两大锦囊

四、搬开职务晋升中的障碍

1.威胁晋升的五种人

2.改掉影响晋升的不良习惯

3.拒绝做与升职无缘的七种人

章节摘录

版权页：第一章 心理健康是领导者事业成功的保障谁都需要一个健康的人生，领导者更是如此。健康的身体，是领导者从事领导工作的根本保障。

然而相对生理健康而言，领导者的心理健康却往往成为被忽视的问题。

当代领导者，身处变革的时代，承担着艰巨的使命，面对着复杂的挑战。

若缺乏高昂饱满的热情，缺少坚韧健全的意志品质，缺乏足够的抵御挫折的心理耐力，就很难适应领导工作的要求，难以承受巨大的工作压力。

因此，保持心理健康，无论对于领导者个人，还是对于领导事业，都具有十分重要的意义。

一、心理健康的丰富内涵1.心理健康的含义在当今社会，激烈的社会竞争和市场竞争，使人们普遍地感到压力比较大，由此产生了心理健康问题，导致人们对心理健康的极大关注。

什么是心理健康?简单地说，心理健康就是人的心理处于积极的、较佳的心理状态。

它由平和的心态、乐观的情绪和幸福的感觉等方面的要素共同构成。

【HT】相对于人的生理健康，心理健康是难以把握的。

人的生理健康可以通过各种检查的结果来确认，但是确认人的心理健康就有一定的难度。

因此，许多学者和专家从不同方面和角度提出自己的观点和见解。

有的学者认为，心理健康就是符合社会规范、符合医学标准的心理状态。

有的专家认为，一个人仅仅有平衡的心理状态还不能算是心理健康，只有同时具备积极的心理状态，才是真正意义上的心理健康。

国外学者们对心理健康的标准也作出了大量表述。

例如，英国心理医生英格里士认为：“心理健康是指一种持续的心理状况，当事者在那种情况下能够具有良好的适应力，具有生命的活力，而且能够充分发挥其身心的潜能。

”英国心理学家麦灵格尔认为：“心理健康是指人们对于环境及周围人群具有最高效率及快乐的适应情况。

……心理健康的人能保持平静的情绪、敏锐的智能、适于社会环境的行为和愉快的气质。”世界心理卫生联合会将心理健康定义为：身体、智力、情绪十分调和；适应环境，人际关系中彼此能谦让；有幸福感；在工作和职业中能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活。

虽然对心理健康的含义仁者见仁，智者见智，但大多数专家取得了这样的共识，即：心理健康包括健康的心理状态和积极的心理状态两大方面的内容。

(1)健康的心理状态所谓健康的心理状态，就是符合社会规范、符合医学标准的心理状态。

而不健康的心理状态是指焦虑、情绪低落、有强迫性的行为和思维。

(2)积极的心理状态一个人仅仅有稳定的心理状态还不能算是心理健康，只有同时具备积极的心理状态，才是真正意义上的心理健康。

积极的心理状态包括以下四个方面的内容：内外和谐。

内外和谐包括内在和谐与外在和谐两个方面。

所谓内在和谐是指内心中的各种欲望、需求与内心价值观的协调一致。

所谓外在和谐是指个人与环境的和谐，不断适应环境，并且能够化解环境给予的各种压力。

适应环境。

人们每天都会遇到各种各样的问题，而具有积极心态的人，就能够很好地处理这些问题，表现出良好的环境适应性。

尤其是对于人际关系的处理。

心理健康的人不仅乐于与人交往，还能够通过与他人的交往和沟通建立良好的人际关系。

同时，他们热爱生活，乐于工作，把工作看做是乐趣，而不是负担。

他们可以在工作中尽可能地发挥自己的聪明才智，充分体现自身的价值。

人格完整。

人格在心理学中指包括人的品德、能力、性格、价值观需要、兴趣等在内的，是一个人区别于其他人的稳定心理特征。

<<领导情商>>

人格完整则指构成人格的各要素没有缺陷或病态，并且各要素间能够平衡和谐地互动。人格完整的人可以避免许多心理疾病，并以乐观的心态面对人生和迎接生活的挫折和挑战，能够在人生实践中充分发挥自己的潜能和实现自己的价值。

充满幸福感。

幸福感是指对自己总的状况比较满意的感觉。

但是当今社会的人们越来越感觉不到幸福感，总是有所遗憾和失落。

2.领导者心理健康的含义对于领导者来说，由于领导者职业与工作的特殊性，因而领导者心理健康的内涵也与普通人的心理健康有所不同。

作为领导者，一方面，与普通人一样具有共同的心理健康需要;另一方面，由于其职业角色的特殊性和职责的重要性，其心理健康还体现出与其工作性质特点相适应的特殊内涵。

按照心理专家的观点，一个领导者的心理健康的内涵至少还应包括以下七个方面：对所领导的组织、部门，对自己所处的内部环境和外部环境具有敏锐的知觉，能适应所承担的工作。

对每天的例行工作能保持兴趣。

既能尊重自己，又能尊重同级和下属。

具有民主态度、创新观念和幽默感。

情绪稳定。

明白自己情绪波动的原因，又能够进行情绪转移。

反应适度。

在处理突发事件和意外情况时可能会产生异常反应，但这种异常反应应当是暂时的，适度的。

人际关系的和谐。

作为领导者，他们面临着各种人际关系，如上下级关系、同事关系、个人与集体的关系等。

心理健康的领导者，大都能正确处理好这些关系。

行为协调。

心理健康的领导者在思想与行动上统一、思维逻辑性强，行为敏捷。

具有完整的人格。

在人格上，能够做到胸怀坦荡、言行一致、表里如一。

由上可见，领导者的心理健康，从内部心理机制来说，是一种稳定和谐的状态;从外部活动的效能来说，是一种富有高度效能的具有创造性的心理。

<<领导情商>>

编辑推荐

《领导情商》：中国一首古诗中说“挽弓当挽强，用箭当用长。

射人先射马，擒贼先擒王。

”这里不但讲了战略思维，而且讲了战术要领。

战略思维是关于战略全局的指导思想，是制定战略方针原则的理论依据。

战略思维的质量反映概括直接经验与间接经验并对客观世界产生影响所能达到的深度与广度，在向广度与深度延伸过程中需要娴熟的战术清扫前进中的障碍。

一个伟大时代的兴盛，需要这样一些人，他们是这个时代的引领者，具有远大抱负、远见卓识、学贯中西，深刻洞察时事变迁：一个文明大国的崛起，同样需要这样一些人，他们是国家公民的优秀代表，具有强烈的民族责任感和历史使命感，以人民利益为旨归、以国家兴盛为己任、以国家振兴为关怀

。当前，中国正处在大变革、大发展、大转折的历史时期，也是实现中华崛起的重要战略机遇期，战略问题异常突出和重要。

我们更加需要一批胸怀宽广、志趣高远，有着雄才伟略的党政领导干部，为国家民族兴旺付出大智慧

。战略问题，战术解决。

战略是务虚，战术是务实。

战略是踱方步，战术是踏实地。

一个伟大时代的兴盛，需要时代的引领者，他们是国家公民的优秀代表，具有强烈的民族责任感和历史使命感，以人民利益为旨归、以国家兴盛为己任、以国家振兴为关怀。

领导干部要坚持干什么学什么、缺什么补什么的原则，有针对性地学习掌握做好领导工作、履行岗位职责必备的各种知识，多读与本职工作相关的新理论、新知识、新技能、新规则的书，努力使自己真正成为行家里手、内行领导。

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>