

<<八堂女人职场情商课>>

图书基本信息

书名：<<八堂女人职场情商课>>

13位ISBN编号：9787802498358

10位ISBN编号：780249835X

出版时间：2011-9

出版时间：中华工商联合出版社

作者：柯奈莉亚·托普夫博士（Dr.Cornelia Topf）

页数：249

译者：郝湑

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>

<<八堂女人职场情商课>>

前言

知识并非关键。

人必须用心去体会、去感受。

——19世纪法国作家司汤达 在正式开始这本书所要求的练习之前，我想先请大家回答一个简单的问题：现在的你，感觉如何呢？

细想一下，这还真有点不可思议，对不对？

一个如此简短的问句居然能够在瞬间开启我们尘封已久的内心世界，激发出如此丰富的情感体验，简直就像俗话所说的“打翻了五味瓶”。

只可惜，在日常生活中的众多场合，这种无穷无尽的情感体验与其说是人生趣味的源泉，不如说是职业和私人生活中无处不在的导火索。

那么，难道“善感”就必须“多愁”吗？

我常常需要同时扮演好几种角色。

但是，不管我是以一位咨询师、培训师、私人教练、上司的身份，还是仅仅作为好姐妹与其他女性交流谈心的时候，话题兜兜转转，却终归难免会落到同一个点上：那就是感性的天性给女人(尤其是职场女性)带来的种种困扰。

“我觉得自己快不行了！”

再这样下去，总有一天我会彻底崩溃的！

“我跟那个谁谁谁吵架了。”

这明明已经是好几天前的事儿了，但是当时的那个场景就是一直缠着我不放！

闹心死了！

“我一遇到烦心的事情就不可自拔，走到哪儿都得背着这些压死人的包袱：下班回家的路上，和家人在一起的时候，一个人躲在健身房里慢跑的时候就更不用说了……” “身为一个女人，却天天挤在男人堆里拼抢厮杀。

这真让人失落沮丧啊……” “我究竟要怎样做，才能改掉这种畏畏缩缩，凡事都‘忍’字当头的坏毛病啊？”

“我想实现自我，想达到自己的目标，却不希望伤害任何人！”

“我明知自己该做些什么，却难得放心大胆地去实干一番！”

“我这个人就是缺少必要的自信。”

“我能够出色地完成自己的工作，心底里却一点都不快乐。”

“又是工作，又是爱人，又是孩子……我受够啦！”

“你还能举出更多的例子？”

很好！

但我之所以列举出以上这些典型的困扰，并不是为了博取大家的共鸣，号召同病相怜的姐妹们一起抱头痛哭、自怨自艾。

相反，我更希望大家能够从这些普遍的问题出发，跟我一起来思考这样一个再基本不过的问题：作为现代社会中的职业女强人，我们已经掌握了许多知识——我们知道应该如何着装打扮，让自己在他人面前显得气质不凡；我们懂得所有的社交规则，时刻举止优雅、言谈得体；我们深谙领导下属的技巧、委托任务的窍门、商务谈判的策略；我们甚至知道如何巧妙地向老板提出加薪的要求……总而言之，一切职场必备的沟通与领导技巧，我们都早已烂熟于心。

可是，身怀这一身绝技的我们，却依然无法正确处理(摆脱就更不用说了)那些日复一日折磨着自己的情感压力与情绪负担。

这究竟是为为什么呢？

难道我们的内心都出了什么问题吗？

要知道，如果得不到适当的解决，心理问题所导致的后果绝对是难以设想的。

如果一位职场女性的工作业绩明摆着就比任何一位男同事都要出色，却对自己的能力和优势视而不见，听到表扬只会羞答答地搪塞一句：“哎呀，这点小事儿谁都能办好的！”

<<八堂女人职场情商课>>

”如果一位职场女性明明是部门里最理想的提拔人选，却非要给自己找借口：“我不知道我是否愿意承担领导的责任，把自己卷入那种勾心斗角的权力游戏之中。”

”如果一位职场女性接到一项简单轻松的任务，却支支吾吾、犹豫不决：“不知道我能不能办好这件事呢……”如果时至今日，职场女性仍然比同一职位上的男同事收入低15%~30%，而其根本原因仅仅在于这些表面上的“女强人”缺乏自信，对“涨薪”这一个话题羞于启齿，那我们面临的问题就已经不是简简单单的职场谋略或是领导技巧能够解决的了。

因为，这一问题的关键并不在于任何技巧和知识，而是在于内心的感觉。

在许多涉及这一话题的书籍和培训班中，作者和教练往往都会对这个问题视而不见。

究其原因，就是因为我们生活在一个以男性为主导的世界里，而绝大多数男人都不是感觉的动物。

放眼四周，随处可见各种各样的具体技巧、工具和方略。

请问，谁又曾看到过如此铺天盖地的关于感觉和内心的讨论呢？

谁又知道，没有了感觉的支撑，任何美好的决心、理想、目标和技巧都会一天一天逐渐走向幻灭呢？

可惜啊，在这个凡事都讲求客观产出和经济效益的世界里，已经没有人在乎感觉和直觉了！

正是基于这一现状，我想把整整一本书献给这个至关重要的人生话题，给千千万万受此困扰的职场女性开辟出一片畅所欲言的天地。

在接下来的八个大章里，我将牵着大家的手，带领大家一同走进感觉的世界，探索自己内心最隐秘的需求。

合上最后一页的时候，我希望每一位读者都能够脱胎换骨，成为一个全新的女人。

你将成为感觉的伙伴，而不是它手中的玩物，任其摆布。

你将学会如何在最短的时间里把负面的情绪转化成积极的、有建设性的感觉，让自己的心情转阴为晴。

你将有能力摆脱那些像跳蚤一样不时闯进心里的恼人感觉和情绪。

你的恐惧、不安、失望与沮丧将明显减少。

即使面对最可怕的压力，你也将时刻保持从容(假设你希望让自己承受这种压力的话)。

你将能够更好地处理自己以及他人的感觉问题。

你将能够更好地了解自己，原谅自己。

你将能够摆脱内心的挣扎，化解与自己的分歧(甚至喜欢自己)。

你将拥有更加稳定的好心情、更加充沛的动力和更加丰富的活力。

你将拥有更多自信，内心将变得更加强大。

你将对自己、对身边的人、对上帝以及整个世界都更加满意。

一口气读到了这么多美好的愿景，请问你的心里此时此刻又有什么感觉呢？

如果你也和成千上万的女人一样，希望自己能够脱胎换骨，摇身一变成为这样一个事业成功、生活幸福、内心富足的女人，那事不宜迟，现在就让我们一起踏上这段心灵之旅吧！

<<八堂女人职场情商课>>

内容概要

作为职场女强人，我们已经掌握许多知识——知道如何着装打扮，让自己气质不凡；懂得所有的社交规则，时刻举止优雅、言谈得体；深谙领导下属的技巧、商务谈判的策略；知道如何巧妙地向老板提出加薪要求……可是，身怀绝技的我们，却依然无法处理那些日复一日折磨自己的情感压力与情绪负担，这究竟是因为什么呢？

毫不夸张地说，一个女人在任何一个领域中的成功与否都取决于她的情商水平。但现代的职业女性却一直忽视自己的情感生活和内心世界。我们深受各种各样消极情绪的影响，却不懂得如何积极主动地与之相处，如何将它们从恼人的绊脚石变成幸福生活的支柱。

<<八堂女人职场情商课>>

作者简介

作者：(德国)柯奈莉亚·托普夫 译者：郝湑柯奈莉亚·托普夫博士(Dr.Cornelia Topf)(德)，曾创作多本畅销书，自1998年起从事人生教练与培训班讲师的专业工作，时任奥格斯堡德国企业顾问公司metatalk总经理。

<<八堂女人职场情商课>>

书籍目录

注释前言第一章 如何跳出感觉的陷阱感情用事的天性感觉陷阱中的女人感性体验与理性思考最常见的感觉陷阱万能的换框法女人的自虐倾向掌控自己的情绪感受与融合拒绝融合在压抑中爆发聆听内心的感觉挖掘问题的根源你身边的感觉陷阱总结：我终于跳出来了！

第二章 如何寻找快乐的感觉美梦都会成真快乐的意愿主观意愿的力量受害者情结心理暗示自我监控小妹妹技巧理解万岁！

肢体语言的力量深呼吸走出去转移注意力睡个安稳觉看透自己的心思和自己谈心摆脱过去改变未来总结：我想有什么情绪，就有什么情绪！

第三章 如何聆听内心的声音职场女性的压力可悲的女强人……第四章 如何塑造坚强的内心第五章 如何培养充足的自信第六章 如何享受工作的乐趣第七章 如何解放真实的自己第八章 坚强自信做女人写在后面的话

<<八堂女人职场情商课>>

章节摘录

版权页：如果你得出的第一个答案太乌托邦，那就让自己稍微往现实世界挪一挪：哪种情绪和行为既符合你的愿望.又比较切合实际？

然后系统检查。

你的这种新的行为会激化当时的情景还是会起到缓和作用？

许多女人都会说：“我现在最想干的事情就是冲着他那张臭脸狠狠来上一拳！”

”没错，这样一来你憋在心里的火气肯定都能一股脑地释放出来了，我也很能理解这种愿望。

不过。

这种做法对于整体的“系统”而言有多少建设性，可就不好说了！

你怎样才能把这种愿望中新的情绪和行为变成现实？

每个女人都是独一无二的个体。

因此，以上这些问题的答案也都是因人而异的。

比方说，有些人会说：“我希望自己的反应能显得幽默一些！”

”还有些人会说：“我希望自信一些。

”又有些人会认为：“我希望自己可以洒脱一些，看开一些。

”那么，你在遇到这种情形的时候，又会希望自己能够做出怎样的反应呢？

怎样才能看透自己的心思？

办法很简单，改变未来（见第二章）。

首先在脑海中想象出一个最困扰你的情景，然后反复尝试各种各样的可能出现的的情绪和行为，直到你的内心告诉你：“这种做法能够让我心里舒服很多。

”然后，你可以根据这种自己选择的新心情和新做法来想想自己的未来了。

<<八堂女人职场情商课>>

后记

坚持做真实的自己，并不等同于坚定不可动摇的自信心。

——德国记者、专栏作家、影评人苏珊·瓦哈布扎德 其实，我们每个人都知道幸福和成功的秘密，只不过在大多数时候我们都无法做到而已。

因为，如果我们的感觉阻碍了行动的脚步，知道得再多也不足以改变任何现实。

我们看见一个帅哥百无聊赖地靠在吧台上喝闷酒，我们既有口才也有时机，完全能够主动上前，大大方方地打个招呼，然后和他一起度过一个愉快的周末夜晚。

我们明明知道自己可以做到，却偏偏不这么做，就是因为我们思前想后，总觉得自己今天的发型看上去不够完美——尽管我们也知道，那个帅哥肯定不会在意自己的发型，他的眼睛反正只会盯着另外一个地方。

看出来了吧？

知道又有什么用？

是那些该死的感觉让我们欲言又止，也是那些该死的感觉让我们错失了一个绝佳的机会！

再来看一个典型的案例：一个升职机会摆在我们面前，看看自己的工作经验和专业知识，那个职位就像是为我们量身定做的。

可是，我们却始终心疑虑，为自己的怯懦找出一大堆无关紧要的借口，运气好的人或许会因为朋友或同事的劝告勉强尝试一下，没有这种福分的人就根本无法鼓起勇气去争取，眼睁睁地看着一块肥肉落到别人嘴里。

“要不明年再说吧。

”我们事后总是这样安慰自己。

聪明的女人就不会这样一天几十次地踩中感觉陷阱。

正因为她们拥有足够的智商和情商，所以她们才不会任由这些自我毁灭的感觉掌控自己的生活、职业、爱情和幸福。

在这里，我要告诉全世界的女人：聪明不是奢侈，也不是禁忌，而是每个女人一生中最重要的资本和财富。

如果我们不尽快采取措施，控制那些一直劫持着我们日常生活的心理感觉，在不久的将来，源源不绝的感觉陷阱肯定会神不知鬼不觉地把我们辛苦经营的幸福统统抢走。

在这本书里，我们集中讨论了感觉和情绪的话题，就像有些书籍专门收集各国菜谱或是讲解汽车传动系原理一样。

然而，不管菜谱和汽车有多么重要，它们在女人生命中的地位都始终比不上情感。

我们分分秒秒都在体验自己内心的情感，这个精神世界是每个人作为个体存在的必不可缺的一部分。

毫不夸张地说，一个人(尤其是女人)在任何一个领域中的成功与否都取决于她的情商水平。

尽管如此，我们这些现代社会中的职业女性却一直在忽视自己的情感生活和内心世界。

我们深受各种各样消极情绪的影响，却不懂得如何积极主动地与之相处。

我们谈论感觉问题，却不懂得如何理解自己的感觉，如何将它们从恼人的绊脚石变成幸福生活的支柱。

所有这些问题，我希望大家在读完了这本书后，都能够有所改观。

当然，突然开始要与自己的内心沟通，我们难免都会有点不习惯。

这种做法是陌生的，罕见的，让人惴惴不安，但与此同时却又那么新鲜、深刻、值得、美好。

这条路很长，往往需要一直延伸到每个人生命的尽头，然而最后的收获却又美妙得难以言喻：和自己、和自己的内心和谐地生活在一起，这难道不是我们每个人的梦想吗？

难道不是我们每个人在职场上和私人生活中最匮乏的元素吗？

我们有一份工作，但我们的心思却从来都不在那里；我们和一个好男人生活在一起，但他却并非我们的一生挚爱……这种徘徊在理智和情感之间的两难生活，你是否还打算一直撑下去呢？

如果回答“是”的话，我真会有点惊讶呢！

这种被两种极端来回撕扯的日子，谁能坚持一辈子啊？

<<八堂女人职场情商课>>

没有人能够一辈子掩盖真实的自己，也没有谁能够一辈子都背离自己的内心来生活。尽管每个人采取的具体方式不尽相同，但我们实际上都不过是在追求两者之间的和谐，追求一个完整的自己，追求由衷幸福和富足的内心生活而已。这或许就是一个女人人生在世最大的念想吧。

如果借着这本小书，我能够陪你在这条漫漫长路走上一段，那将是我的荣幸和福分。

柯奈莉亚·托普夫(Cornelia Topf)

<<八堂女人职场情商课>>

编辑推荐

《8堂女人职场情商课》智商决定录用，情商决定升职。
你将成为感觉的伙伴，而不是它手中的玩物。
随心所欲改变情绪的心理秘方，化弱势为影响力的职场修炼术。
你将成为感觉的伙伴，而不是它手中的玩物。
你将有能力摆脱那些跳蚤一样不时闯进心里的恼人感觉和情绪。
即使面对最可怕的压力。
你也将时刻保持从容。
你将能够更好地处理自己以及他人的感觉问题。
你将摆脱内心的挣扎。
化解与自己的分歧。
你将拥有更多的自信，内心将变得更强大。

<<八堂女人职场情商课>>

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>