

<<情商训练>>

图书基本信息

## <<情商训练>>

### 内容概要

《通向你的成功之路：情商训练》是能力训练书系中的“情商训练”分册。该书帮你学习情商，正确处理人际关系，避免和缓解紧张情绪，并有附带情景实例测试。

## <<情商训练>>

### 书籍目录

情商——成功的关键感情与行为有关什么是才智?强烈与细微的感情你了解自己的感情吗?  
继续探索自己的感情从孩童时期养成的习惯你的身体告诉你什么?出于最根本的缘故每个人最了解自己目标明确:全力投入自己的感情合适的感情表达感情认真对待你自己半满或者半空?有时保持一些悲观的情绪,反而会给你带来益处如何对待情感状态设身处地为别人着想与生俱来的能力交流源于共通你应该如何正确地提出问题?来自身体的语言——丰富而又无声的信息每个人都有许多不同的角色与人共处的情商尊重、兴趣和赞扬两类真话我的目的——你的目的日常生活中的矛盾与摩擦走出旧的思维模式压力——以及你应该如何有效地减轻压力学会说“不”你应该如何突破行为模式上的恶性循环新的思考:你到底想要什么?你的目标到底是什么?

## &lt;&lt;情商训练&gt;&gt;

## 章节摘录

谁了解自己的感情，谁就能充分利用自己的感情，谁就能合理地使用它们，谁就能自己操控、驾驭它们。

谁要是不了解自己的感情，就只能无助地听任它们的摆布，被感情奴役。

因此，学习了解自己的感情，是理智地对待感情的第一步。

事实上，在你开始注意自己的感情的时候，一个有积极作用的改变正悄然发生。

例如，在感情低落的时候，注意一下自己，它究竟会对你的哪种感觉产生影响，从而又使你摆脱这种感情低潮？继续探索自己的感情。大家都知道“自知之明是进步的开端”这条格言。

它常常以一种戏谑的方式被人们使用，尤其当一个人认识到自己犯了一个错误的时候。

但是在这条格言里，却包含着一些处世之道。

它说明人们仅仅只是影响了或者改变了他们所知道的。

当你想要积极地改变自己的时候，你首先必须有自知之明。

它需要有勇气，有的时候你被自我怀疑所困扰，自信心也开始动摇，千万不要因此而动摇、气馁。

通过对自己批判性的分析和研究，你的人格魅力会得到加强。

“我在愤怒面前不能自己”有人用这句话对自己的感情状况做了如此陈述。

这是什么意思？这是说一个人在愤怒、失望的时候，失去对自己的控制。

谁断言自己处于这种状况，谁就会惊讶地发现，感情竟然能使他自己失去控制。

“超越自我”这个词，从字面上理解，其意思是这个人以局外人的身份来观察自己，来评论自己的感情。

这个时候他与他自己之间存在某种程度上的距离，是以一种鸟瞰的方式来打量自己。

有些人的情绪如此清醒、理智，以至于他们总能理智地处理自己的消极感情，而不是陷入无意义的狂怒、烦躁之中。

但是，这种理智行为通常仅仅在积极的感情领域中才容易进行。

重要的是保持与“自我”的距离。你知道成年人有以第三人称对小孩讲述有关他自己感觉的习惯吗？他们并不会说“我生气了”，而是说“妈妈生气了”，并不说“我很伤心”，而是说“妈妈很伤心”。

在这种情况下母假托第三者，以一个局外人的身份对孩子讲述妈妈的感受。

为什么母亲要这样同孩子说话呢？为什么他们不说“我”？大人这样做是为了让孩子容易了解他们的心情和感受。

用自己的语言来描述自己，描述自己的感情状况。

站在自我的旁边，就成功地实现了超越自我。

练习：加强你的自我价值观念。认识到你自己的价值，有利于减轻自卑感和对失败的恐惧感。

如果在一个安静平和的时刻对此进行认真地考虑，这会更有意义。

如果发生紧急情况，你就能很容易地回想起这些。

请你准备一些纸片和一支铅笔，记下所有你能干的事情以及你在哪些生活领域有专长。

并请你别忘了记下那些你认为是理所当然的、显而易见的小事。

然后，你将会发现在你的个人能力方面有很多可取之处。

认真思考所有生活领域方面的东西：家庭和夫妻关系。在你的家庭关系中，一切是否都在正常地发挥着作用？你是否有一个温柔体贴的爱人？你是否有几个聪明伶俐的孩子？朋友的圈子

你的社会关系中是否有一些有重要价值的朋友？在家中，你是否有一个温暖的家？你和你的家人是否觉得生活在其中很幸福？再比如说，你是否能做得一手好菜？你是否已经计划并安排好了家务？

在工作上，你是否对你的职位感到比较满意？你的上司是否对你也满意？你是否与你的同事——无论是男同事还是女同事——都保持着较好的关系和联系？

在空余时间，你是否是一个优秀的运动员？滑雪怎样？游泳也很不错吗？你的舞跳得好吗？这些问题都只是涉及到一个小的方面，你一定还

## &lt;&lt;情商训练&gt;&gt;

会想起很多方面的事情及相关问题。

那么请对自己说：“世界上有很多事情都是我能干的。

在我的生活中，所有的事情都在正常运转着，发挥着积极的作用。

世界上没有一个人是无所不能的。

” 顺便说一下：你是否能享受一顿可口的晚餐？那就看一下，在记载你的优点的纸条上是否有这样一条。

仅仅只要这样简单地做。

有一位女医生在医院工作，病房中住着一位老太太，其实她的病并不重，但是她总是很悲观，她总是问别人：“我究竟什么时候会死？”护士都劝她说：“不会的，不会的，你不要总是担心自己会死，没有几个星期你就可以出院回到家人的身边与他们团聚了。

”但是这个老太太并没有因此改变自己的悲观情绪。

有一天在吃饭的时候，医生按照惯例来巡查病房里的情况。

老太太又一次悲伤地向女医生询问自己是否会死去。

女医生回答她：“不会的！你现在死不了！你应该好好吃饭！其他的东西我们以后再谈。

”病人一下子给医生的话震得说不出话来，但是从那个时候起，她再也没提到过死的问题，几个星期后，她就痊愈出院了。

这个故事希望告诉我们什么样的信息呢？很简单：这个老太太希望通过自己的悲观，得到来自周围人的同情、怜悯；她希望得到别人的额外关照。

其实她住在病房里，并非缺乏安慰，而且每天都有专人的照料。

但是她这样做还是会给护士产生一种印象，使护士潜意识里产生愧疚感，觉得对于这位病人照顾得不够。

这些护士会觉得：如果不能使这位老太太重新拾回对于生活的信心的话，那么自己一定是有什么地方做错了。

错！这些护士的想法完全被误导了，类似的情况在日常生活中也非常常见，唠唠叨叨在大多是情况下总是能够起作用的。

只要唠唠叨叨能够起作用，只要它能够被自然而然地输入到人们的大脑中，人们就会不由自主地受到他的影响。

但是一旦这样的行为模式被打破了（就如同在这个故事中那个女医生所做的那样），这样的心理暗示就会变得不再有吸引力了。

如果能够打破旧的行为模式，那么势必会在人们之间产生一种新的行为方式，这种行为方式与原来的绝对不同。

你希望从这样的恶性循环中解脱出来吗？如果是的话，你最好能够在平时多进行一些有针对性的练习，练练如何从这样的游戏中全身而退。

你可以先从自己的亲戚或者是朋友圈子里找出一个人，平时他总是能够说服你，是你在违背自己本意的情况下，去做某件事情。

这样的人可以是：某一位亲戚，尽管你当时并不想去拜访他，但是他总是能够说服你，使你觉得拜访他是一件理所当然的事情，直到最后你被他说服为止。

某一位朋友，他总是能够做到：使你不得不坐下来倾听他的牢骚，使你不由自主地对他的观点表示赞同，尽管你一开始可能并不想这样，尽管你知道他的话对于事情没有任何的帮助，尽管你没有太多的时间，尽管你已经明确地表示了自己的立场，你还是会被他说服。

某一位同事，他总是能够办成：是你对他产生同情，是你不由自主地去帮助他，是你心甘情愿地承担一部分本该属于他的工作。

每个人都遇到过这样的情况，许多人在这种情形下做出一些违背自己本意的串情。

也许你很希望能够始终保持自己的立场，并且能够同时处理好人际关系，那你应该怎么做呢？如果你想突破固定的思维模式，你首先必须看透这个思维模式。

请你思考一下：为了达到自己的目的，别人是如何表达自己的意图的呢？他的目的又是什么呢？

你的行动是否是出于自身的某种思维模式？你是否意识到自己的这种思维模式呢？比如说，你可能会

## &lt;&lt;情商训练&gt;&gt;

觉得“我不能看着别人陷入糟糕的处境之中而不闻不问”，“如果别人向我请求帮助的话，我应该尽我所能去帮助他”等等。

为什么这种内心的思维模式会在你身上自动地产生作用呢？为什么即便是你对于自己的立场深信不疑，你还是会不由自主地受到别人的影响呢？在这里，双方的关系以及来自父母的榜样起到了很大的作用。

对于这样的思维模式，你能够做出逆向的调整吗？能够坚持自己的信念吗？对于别人对你施加的影响，能够有意识地加以克服吗？当你考虑再三，终于决定了自己应该怎么做之后，就以着手处理各种具体的问题了。

我们就拿前面提到过的那位牢骚颇多的朋友作为例子，你原先会不由自主地被他说服，虽然每次你都会给他许多建议，但是他从来没有采纳过。

和他在一起对于你来说纯粹是浪费时间而已。

但是回顾一下整个过程，他是如何在你身上产生影响的呢？通过他说话的口气和语调，他把自己所有的问题都向你摊开，当他向你说明需要你的帮助时，你内心的思维模式会开始起作用，你的“帮助他人综合征”又开始发作了，这时你对于别人的要求就很难拒绝了。

至少你得明白，所有他所说的话对于现实状况不会有任何的改变。

你得了解，当你下一次再遇到他时，他还是会重复今天的事情，对于你的意见他是不会采纳的。

请你表现得非常能够体谅对方，就如同对方所期待的那样。

但是同时你需要采取一些有实际意义的举动。

在此，还有一些比较“另类”的反应：“如处于现在这样的情况下好像已经有很长一段时间了，也许你从你的处境中可以找到乐趣？”“你既然已经发了这么多的牢骚，这说明你的情况还不能说是太无趣。

”“你如果你觉得自己的处境这么糟糕的话，那你早就应该改变它了。

”如果你能够改变一下自己的处世方式的话，我倒是很愿意听到你的电话，但是现在……或者你也可以使用略带嘲弄的语气：“你最近过得很糟糕？那倒是一件很新鲜的事情……”如同上面这般的应对方法（也许你喜欢给别人一种冷酷的形象），应该被适当地加以使用，以突破整个恶性循环。

你可以适度地在别人的屁股上“踢”一脚，让他们好好地斟酌一下自己的行为方式，这样也可已使你从那些无休止的麻烦中摆脱出来。

如果你不想去某人家里，那就这样说吧：（略带悲伤的、责备的语气）“我特地为你做了一个可口的大蛋糕。

”“哦，你真是太好了，那你就留着好好享用吧。

”

## &lt;&lt;情商训练&gt;&gt;

## 媒体关注与评论

情商——成功的关键 无论是在职业生涯中、在工作环境中、还是在私人生活里，我们的个人情感都极大地影响着我们的行为方式，这种影响总是潜移默化的，人们对此常常毫无感觉。只有当人与人之间发生矛盾时，当相互之间的友情破裂时，当原本友好的关系开始恶化时，人们才会开始意识到自己心理上的变化。

但是这时敌对关系已经产生，如果不采取相应的解决措施，局面很可能会变得难以收拾。有的时候，一件无关紧要的小事可能会导致人们相互之间旷日持久的冷战，有的人甚至会相互勾心斗角，相互攻击。

这样的情况尤其表现在职场上，这种无谓的争吵可能产生的后果可能会变得非常严重。

人们在职业生涯中取得的成功不仅仅取决于个人的谋略才智以及明智的抉择，很大程度上，一个人所取得的成功，还依赖于他正确处理个人的情感与别人情感之间关系的能力。

如今人们经常会听到“情商”这个概念。

很多人对此很好奇，有的人甚至对情商表现出了极大的兴趣。

他们深切地感受到，在我们这个文明世界里，情感常常被视为理智的对立面，很多时候都被人们所忽略。

其实只要你在平时多留意一下自己的感受，你就会发现：沮丧、失落、悲观等等的消极情绪，对于我们生活中的方方面面，都会产生许多负面的影响。

因此我们应该重视个人情感对于我们生活的影响，相应地进行一些相关的研究，也是具有十分重要意义的。

了解一些基本的概念 人们引用“EQ”这个缩写，是借鉴了另一个众所周知的缩写词“IQ” (Intelligenz Quotient)。

“EQ”来源于英语，意思是“情感的质量”，或者也可以被理解为“处理个人情感的能力”。许多人在谈到“EQ”这个概念时，仅仅把它看作是凭借个人的直觉，处理情感问题的能力。

当初人们在构造“EQ”这个词的时候，特意选择了与智商这个概念相似的表达方式，正如同其德语翻译：emotionale IntelhSen2。

通过这种表达的方式，“情商”这个概念的缔造者希望使别人知道：人类的感情和智力，对于人们获得一个美好的生活来说，都是非常重要的。

这两方面的能力，不仅没有对立，而且紧密地联系在一起，融入我们的日常生活当中。

就目前而言，人们对情商的重要性还完全没有一个清楚的认识。

但是情商在人际关系的处理中，在个人心理状态的调整等方面确起到了决定性的作用。

因此也可以说，情商在很大程度上决定了一个人在职业生涯和私人生活中可能取得成就的大小。

情绪化和社会化的学习 我们的情商并不是与生俱来的。

如果想要拥有一个出色的情商，我们需要有意识地进行相关的训练，我们需要全心全意的投入，还需要有丰富的生活阅历。

对此，本书希望借助一些相对比较简单、比较针对实际情况、更加易于实践的练习，提供给你一种机会，使你能够根据自己的能力，制订相应的锻炼目标，并且一步一步将其付诸实践。

如果你打算改善和提高自己的情商，那么你首先应该进行一个深入的自我分析，在分析和了解自己的感情模式和特点的过程中，你会发现许多自己原先一无所知的东西，这个过程对于很多人来说是一种全新的体验。

.....

<<情商训练>>

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>