

# 情商培养与训练



[情商培养与训练 下载链接1](#)

著者:玛希雅·休斯(Marcia Hughes)

出版者:电子工业出版社

出版时间:2012-9-1

装帧:平装

isbn:9787121181986

情商培养与训练：65种活动提高你的情商（第2版），ISBN：9787121181986，作者：

(美) 休斯, (美) 特勒尔 著, 赵雪, 赵嘉星 译

作者介绍:

目录: 第 1 部分 认识情商
第 1 章 为什么要培养情商
第 2 章 培养情商的四种方法
第 2 部分 探究情商的 16 种能力
能力 1 自我尊重
能力 2 自我实现
能力 3 自我察觉
能力 4 情感表达
能力 5 自信
能力 6 自立
能力 7 人际关系
能力 8 同理心
能力 9 社会责任
能力 10 问题解决
能力 11 现实判断
能力 12 冲动控制
能力 13 灵活性
能力 14 压力忍受度
能力 15 乐观
能力 16 快乐/幸福
第 3 部分 提高情商能力的训练活动
1 自我尊重
训练活动 1.1 善待自己
训练活动 1.2 认识自我
训练活动 1.3 主动和解
训练活动 1.4 欣赏自我
2 自我实现
训练活动 2.1 充分利用你的时间
训练活动 2.2 挖掘潜能的游戏
训练活动 2.3 提升自我实现能力
训练活动 2.4 运用灵感
3 自我察觉
训练活动 3.1 拓展对特别事物的认知
训练活动 3.2 认识情绪波动
训练活动 3.3 认识不良情绪
训练活动 3.4 情绪的基本反应
4 情感表达
训练活动 4.1 表达反对意见
训练活动 4.2 非言语形式表达
训练活动 4.3 讲故事
训练活动 4.4 通过社交媒体表达情绪
5 自信
训练活动 5.1 培养适当的团队自信
训练活动 5.2 提升自信
训练活动 5.3 削弱争强好胜的性格
训练活动 5.4 让别人理解你
6 自立
训练活动 6.1 模拟决策制定

- 训练活动6.2 摆脱控制
- 训练活动6.3 加强个人努力
- 训练活动6.4 提高自立能力
- 7 人际关系
  - 训练活动7.1 重视友情
  - 训练活动7.2 肯定他人
  - 训练活动7.3 创建友情
  - 训练活动7.4 彼此尊重
- 8 同理心
  - 训练活动8.1 提升影响力
  - 训练活动8.2 学会聆听
  - 训练活动8.3 从他人角度考虑问题
  - 训练活动8.4 构建有意义的关系
- 9 社会责任
  - 训练活动9.1 关注比自己更重要的事物
  - 训练活动9.2 真诚评价他人
  - 训练活动9.3 个人利益与社会责任的平衡
  - 训练活动9.4 参与志愿活动
- 10 问题解决
  - 训练活动10.1 当问题升级为矛盾
  - 训练活动10.2 情绪影响决策制定
  - 训练活动10.3 运用“团队大师解决模式”
  - 训练活动10.4 双赢谈判
  - 训练活动10.5 “全脑思维和行为测评问题解决”模式
- 11 现实判断
  - 训练活动11.1 政治理解力
  - 训练活动11.2 准确判断现实
  - 训练活动11.3 从他人角度了解现实
  - 训练活动11.4 运用“三脑”
- 12 冲动控制
  - 训练活动12.1 缓和冲动的方法
  - 训练活动12.2 冲动产生的影响
  - 训练活动12.3 冲动的动机和后果
  - 训练活动12.4 难以控制的冲动行为
- 13 灵活性
  - 训练活动13.1 打造高度灵活的团队
  - 训练活动13.2 灵活性产生的影响
  - 训练活动13.3 灵活性在生活中的应用
  - 训练活动13.4 专注一种方法提高灵活性
- 14 压力忍受度
  - 训练活动14.1 压力破解方法
  - 训练活动14.2 压力分析与测试
  - 训练活动14.3 预知问题
  - 训练活动14.4 压力缓解方法
- 15 乐观
  - 训练活动15.1 乐观的自我对话和行为
  - 训练活动15.2 关注解决方案
  - 训练活动15.3 看到积极的结局
  - 训练活动15.4 积极的解释
- 16 快乐/幸福
  - 训练活动16.1 跨越孤岛
  - 训练活动16.2 培养快乐感
  - 训练活动16.3 保持快乐感
  - 训练活动16.4 拓展快乐感

作者简介  
..... (收起)

[情商培养与训练\\_下载链接1](#)

标签

情商

情商和NLP

心理学

职场类书籍

心智

社会学

育儿

学习励志

评论

是概括类的书，对定位自己的类型很有帮助，一个小时就能看完。前面给的四个模型真是好，从宏观把握。启发：豆瓣不热的书，也有可能对自己有帮助。

-----  
培养快乐：锻炼身体，分泌更多的内啡肽（能让人产生愉悦感减轻压力），2、反思，要么通过记日记等形式的自我反思要么和同事一起分享3、关注你需要的，你如何知道自己得利的已足够多。4、与他人分享。

-----  
[情商培养与训练\\_下载链接1\\_](#)

书评

-----  
[情商培养与训练\\_下载链接1\\_](#)