

# 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:

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，分泌更多的内啡呔（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](#)