

情商培养与训练



[情商培养与训练 下载链接1](#)

著者:(美)玛希雅·休斯//L·博尼塔·帕特森//詹姆斯·布拉德福特·特勒尔|译者

出版者:电子工业

出版时间:2010-8

装帧:

isbn:9787121114618

本书围绕情商评价方法中核心的15种情商能力，提供了46种训练活动。通过这些训练

活动，学习者不但可以深入理解每种情商能力，而且可以挖掘和创造自身潜能，培养高效的情商能力。这些训练活动可以单独使用，也可以作为领导和管理培训方案中的一部分。活动提供了供学习者亲身实验的体验式学习方案，已经被证明能够充分提升学习者的情商能力。这些训练活动适用于巴昂的EQ-i和EQ-360，戈尔曼和博亚兹的ECI 360，梅耶、萨洛维和卡罗素的MSCEIT以及奥里奥里和库珀的EQ Map四种评价方法。

作者介绍:

前言

充分挖掘本书的资源

目标

情商的研究和体验是个体和公司获得成功的一个重要核心因素。情感智力研究协会在提供的情商案例中，列举了培养或拓展情商能力的19个成功案例，并指出：

“乐观是提高效能的一种情商能力。大都会人寿公司的案例表明，在最初的两年里，与悲观的销售员相比，‘学习乐观’测试中分数高的销售员完成的人寿保险业务量要高37%。”

情商能力的需求随着管理、教育等责任程度的提升而更为迫切，对工作团队等团体更为重要。认识到情商的重要性仅仅是一个重要的开端。那么，如何培养情商能力，让我们能够在工作、生活和团队里更有效地行使职责呢？本书是情感智力研究协会打造的情商培训和提高的最佳实践指南，它强调亲身体验式学习和提高情商能力的迫切性，关注从现实生活中获得体验式学习情景，提升情商。

适用对象

本书针对教练、培训师、引导师、人力资源从业人员、管理者及希望帮助他人提高情商的所有人。每种情商能力都配有通俗务实、效果显著的训练活动。

对个别辅导而言，本书主要适用于领导、经理、督导，以及需要提升人际交往能力方能获得事业成功的人。

对团队发展而言，本书主要适用于管理团队、任何层面的常设团队和跨部门团队。本书训练活动还将成为专题研讨会的重要资源，为期望提高社交能力、改进人际关系、拓展职业发展机遇的人提供帮助。

测评工具

本书第3部分的训练活动可结合测评工具使用，也可单独使用。对使用测评工具的人，我们建议尽可能使用多种工具，因为任何测评工具都不能全面衡量一个人。多数据集能够验证评价结果，更好地理解反馈信息，洞悉多重因素之间的关系。卡里·切尼斯博士、教授著有情商领域的权威著作。作为情感智力研究协会创建者之一，他在“协同发展会2004年情商”研讨会的演讲中讲到，很多组织更多地要求运用多种测评工具，并在结果中寻找更高的有效性。

下列测评工具可与本书介绍的四种情商评价方法任意组合使用：MBTI（职业性格测试）、EG（全脑思维和行为测试）、FIRO-B（基本人际关系导向行为测试）、创造性领导核心基准、个人风格测试、坎伯兴趣及技能量表。2002年，皮尔曼在其著作中对综合运用多种评价工具做出了有趣的解释，着重讨论了MBTI和情商。

本书框架

全书共分三个部分。第1部分解释了培养和发展情商的基本原理，重点介绍了四种情商评价方法。其中，第1章概述培养情商能力的原因，解释情商为何能够对个人效能产生巨大的影响。第2章介绍最重要的四种情商评价方法，并提供了这四种方法的对照参考表。如果正在使用这四种评价方法（EQ-i或EQ-360、ECI 360、MSCEIT、EQ map）中的一种，就可以在对照参考表中寻找你的测量标准，以及适用的训练活动。这些活动能够帮助你塑造运用任何评价方法所必需的重要能力。

本书最大的优势是，即便没有实施任何评价方法，也可单独运用书中训练活动增强所需的任何能力。如果你想帮助团队或个体客户增强灵活性，只需翻到第2部分，查找关于这种能力的详尽描述，然后翻到第3部分，在“灵活性”标题下找到三种选择：训练活动12.1、训练活动12.2和训练活动12.3。选出最切合真实情景的一个即可。

第2部分详细地讲述了15种情商能力，帮助你和客户熟悉每一种能力。

第3部分介绍了体验式学习情景（本书称为训练活动）。每个训练活动的前三部分分别为“目标”、“简要说明”和“成效”。“目标”说明人们完成这套训练活动的目的；“简要说明”揭示参与者应如何运用指导性材料，形成学习体验；“成效”解释训练活动可以达到的效果，即能够实现的预期结果。

教练提示：多数训练活动适用于一对一辅导及常设团队和团队等不同辅导情景。“简要说明”和“使用说明”通常针对团队和团体培训而设计。若进行个体辅导，则只需将使用说明重新改编成一对一的情景，而训练活动的材料对你和客户同样有效。

图标

为使读者对每章中的重点内容给予关注，作者设计了一套图标，以增强趣味性，帮助读者充分利用所提供的材料。

该图标出现在每种情商能力的详细描述中，突出针对该能力的有效建议或洞察力，告诉你如何塑造、有效运用这种重要能力，使其对你的生活产生非凡的影响。

该图标代表现实生活中拥有所述情商能力的典型人物，如马丁·路德·金、甘地、汉斯·布利克斯、奥普拉·温弗瑞。

电影中不乏许多情商能力的优秀事例，因此本书尽量利用颇受欢迎的影片，举例说明每种能力。你将在书中看到《野百合》、《冲锋陷阵》、《永不妥协》、《鲸骑士》、《绿野仙踪》等影片介绍。

该图标的目的在于让教练或培训师快速了解这套训练活动所需的时间，以及期待参与者形成的体验经历。

引导师能力

本部分旨在向教练或培训师说明，成功实施训练活动所需的能力水平。通常，这还与参与者学习体验的复杂程度有重要联系。若参与者某方面的能力比较薄弱，那么首先采用较易的训练活动会产生更好的效果。

引导师的能力水平界定为三个层次：

初级； 中级； 高级。

引导师指南

准备

- 阅读本书前言，先熟悉本书使用的图标。
- 阅读第2部分相关章节，更好地理解你将用到的相关情商能力的内容。
- 确保房间大小和桌椅摆放利于你开展所选的训练活动。
- 准备好每套训练活动的“材料”。
- 在要求参与者反思阶段，可播放舒缓的北京音乐。

汇报总结和思考反省

- 汇报总结是训练活动中最重要的环节之一。它让参与者得以思考和综合他们的体验，并分享学习收获，为性格内向的人提供了最佳的表现机会。
- 提问可帮助参与者发现自己的收获，产生顿悟。你的任务是带领他们体验自我发现的过程。让他们自己感受到从训练活动中大受裨益，比你直接告诉他们会更有意义。

可选项

- 参照本书第1部分介绍的对照参考表，界定你所期望开展的训练活动。
- 阅读对照参考表中你确定的训练活动，参照“目标”、“简要说明”、“成效”、“适用对象”、“预计时间”和“引导师能力”等信息，帮助你界定适合现实情景的最佳训练活动。

目录: 第 1部分 认识情商	1
第1章 为什么要培养情商	2
第2章 培养情商的四种方法	9
第 2部分 探究情商的15种能力	25
能力1 自我尊重	28
能力2 自我察觉	31
能力3 自我肯定	35
能力4 自立	39
能力5 自我实现	43
能力6 同理心	47
能力7 社会责任	51

- 能力8 人际关系 55
- 能力9 压力忍受度 59
- 能力10 冲动控制 63
- 能力11 现实判断 67
- 能力12 灵活性 70
- 能力13 问题解决 75
- 能力14 乐观 78
- 能力15 快乐 82
- 第3部分 提高情商能力的训练活动 85
 - 1 自我尊重 89
 - 训练活动1.1 认识自我 89
 - 训练活动1.2 主动和解 92
 - 训练活动1.3 欣赏自我 97
 - 2 自我察觉 101
 - 训练活动2.1 认识情绪波动 101
 - 训练活动2.2 认识不良情绪 105
 - 训练活动2.3 情绪的基本反应 109
 - 训练活动2.4 增强个人力量 113
 - 3 自我肯定 116
 - 训练活动3.1 提升自我肯定 116
 - 训练活动3.2 削弱争强好胜的性格 121
 - 训练活动3.3 让别人理解你 124
 - 4 自立 128
 - 训练活动4.1 摆脱控制 128
 - 训练活动4.2 加强个人努力 131
 - 训练活动4.3 提高自立能力 134
 - 5 自我实现 137
 - 训练活动5.1 挖掘潜能的游戏 137
 - 训练活动5.2 提升自我实现能力 142
 - 训练活动5.3 运用灵感 146
 - 6 同理心 149
 - 训练活动6.1 学会聆听 149
 - 训练活动6.2 从他人角度考虑问题 152
 - 训练活动6.3 构建有意义的关系 158
 - 7 社会责任 162
 - 训练活动7.1 真诚评价他人 162
 - 训练活动7.2 个人利益与社会责任的平衡 166
 - 训练活动7.3 参与志愿活动 169
 - 8 人际关系 171
 - 训练活动8.1 肯定他人 171
 - 训练活动8.2 创建友情 175
 - 训练活动8.3 彼此尊重 179
 - 9 压力忍受度 182
 - 训练活动9.1 压力分析与测试 182
 - 训练活动9.2 预知问题 187
 - 训练活动9.3 压力缓解方法 190
 - 10 冲动控制 193
 - 训练活动10.1 冲动产生的影响 193
 - 训练活动10.2 冲动的动机和后果 203
 - 训练活动10.3 难以控制的冲动行为 207
 - 11 现实判断 210
 - 训练活动11.1 准确判断现实 210
 - 训练活动11.2 从他人角度了解现实 213
 - 训练活动11.3 运用“三脑” 216

12 灵活性 219
训练活动12.1 灵活性产生的影响 219
训练活动12.2 灵活性在生活中的应用 223
训练活动12.3 专注一种方法提高灵活性 227
13 问题解决 230
训练活动13.1 运用“团队大师解决模式” 230
训练活动13.2 双赢谈判 237
训练活动13.3 “全脑思维和行为测评问题解决”模式 240
14 乐观 245
训练活动14.1 关注解决方案 245
训练活动14.2 看到积极的结局 248
训练活动14.3 积极的解释 251
15 快乐 259
训练活动15.1 培养快乐感 256
训练活动15.2 保持快乐感 259
训练活动15.3 拓展快乐感 262
作者简介 266
· · · · · (收起)

[情商培养与训练_下载链接1_](#)

标签

情商

心理学

情商与沟通

沟通

EQ

训练

情绪改善

人际管理

评论

这是培训师的活，跟个人培养没太大关系

围绕情商评价方法中核心的15种情商能力，提供了46种训练活动。通过这些训练活动，学习者不但可以深入理解每种情商能力，而且可以挖掘和创造自身潜能，培养高效的情商能力。这些训练活动可以单独使用，也可以作为领导和管理培训方案中的一部分。活动提供了供学习者亲身实验的体验式学习方案，已经被证明能够充分提升学习者的情商能力。这些训练活动适用于巴昂的EQ-i和EQ-360，戈尔曼和博亚兹的ECI 360，梅耶、萨洛维和卡罗素的MSCEIT，以及奥里奥里和库珀的EQ Map四种评价方法。

[情商培养与训练_下载链接1](#)

书评

本书最大的优势是提出的训练方法可直接在工作坊中使用，最大的劣势是同时介绍了几种情商研究理论，在解释什么是情商时让人困惑。
该书不能作为了解情商的入门书籍，推荐给对情商有基本了解想要找方法训练自我情商的家伙们。

[情商培养与训练_下载链接1](#)