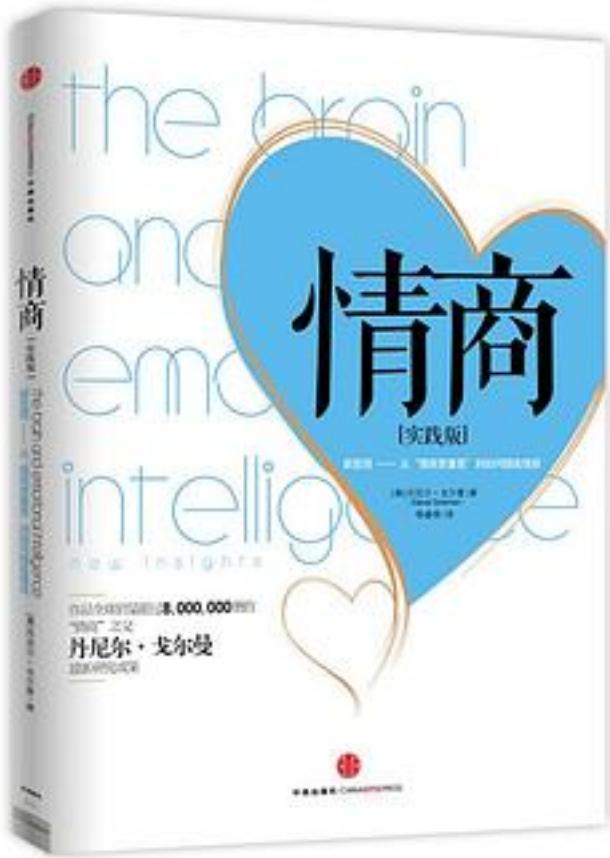


# 情商



[情商 下载链接1](#)

著者:克里斯汀·韦尔丁

出版者:天津教育出版社

出版时间:2011-6

装帧:

isbn:9787530964569

《情商(2011全新修订版)》内容简介：你比许多人都聪明，却只能看着别人成功，自己碰壁；你工作优秀，但职位、薪水却一直止步不前；你宅在家里上网、看美剧，也曾怀揣理想，却始终适应不了这个社会。成功不是偶然，但凡一个在社会中游刃有余的人，必定有一个庞大的人脉圈子，而维系这一切的，是他的超高情商。在《情商(2011全新

修订版)》中你将看到：赞赏别人是有技巧的，与领导相处是有法则的，男女相处是有规律的，朋友交际是有窍门的……

这些，你的家人不能指点你，你的朋友不能教会你。

人际关系教练克里斯汀教授，从实际问题出发，集情商领域精髓，创作《情商》。全书从培养自我价值、控制不良情绪、提高沟通技能、完善两性关系、培养孩子情商等多个方面，深入浅出地讲解了提高情商的具体方法。让我们真正进入情商世界，并学会运用情商来完善自己的性格，在竞争中取胜，在社会上立足。

作者介绍：

克里斯汀·韦尔丁 (Christine Wilding)：英国特许人事与发展协会人力资源顾问，英国咨询与治疗协会心理治疗师。同时，她还是一名认知行为治疗师、人际关系专业培训教练。

目录: 第一部分 了解情商

第一章 情商初探

什么是情商? ..... 003

情商之旅 ..... 005

我们对人类精神越来越好奇 ..... 008

情商与智商有什么不同? ..... 011

学学“软技能” ..... 012

我能够真正改变我的情商吗? ..... 020

第二章 为什么情商如此重要?

情商的优势 ..... 023

情商低的危害 ..... 025

情感的作用 ..... 027

两种思维：理性与感性 ..... 033

生活成功的新秘密 ..... 034

第二部分 情商与你：令你变得更卓越

第三章 你怎么看待自己?

定位自己的优缺点 ..... 039

辨别理想自我和真实自我之间的差别 ..... 041

现代情商的核心价值 ..... 041

改善你的情感认知 ..... 043

学会管理自己的情感 ..... 045

人际关系中的自我认知 ..... 050

忠实行自己 ..... 051

选择你的自我价值 ..... 052

自尊 ..... 053

第四章 理智思考（直线思考）

思想乐观的力量 ..... 057

学会放松 ..... 058

运用深呼吸 ..... 059

幽默疗法 ..... 059

挑战认知 ..... 060

让你的大脑默认情商 ..... 076

第五章 培养自我的核心价值

增强个人竞争能力 ..... 079

诚实而正直 ..... 080

培养责任感 ..... 084

如何做到坦诚? .....	086
培养感恩的心 .....	087
培养谦卑感 .....	089
培养勇气 .....	091
培养动力 .....	093
第六章 情商与调节力 (抗逆力)	
你能调节自己的情绪吗? .....	098
调节力的特点 .....	100
怎样通过提高调节力来管理情绪 .....	103
调节力的培养需要一个过程 .....	107
调节力有助于建立自信, 管理情绪.....	110
第七章 利用情商击败愤怒情绪	
当情绪控制变得困难.....	112
何时愤怒是恰当的? .....	115
愤怒从何而来? .....	117
愤怒螺旋图 .....	117
学会承担自己的愤怒情绪 .....	126
第三部分 情商与其他	
第八章 社会责任感	
培养同理心 .....	131
学会承担责任.....	134
学会原谅 .....	138
同情心的情商价值 .....	139
学会不轻易做判断 .....	140
第九章 培养沟通技能	
情商对沟通的重要性.....	144
掌握聆听的艺术 .....	145
你必须学会的技巧.....	146
身体语言——了解你传播的非语言信息 .....	150
学会更加果断 .....	154
关注结果.....	157
第四部分 实践中的情商	
第十章 工作中的情商	
外面的世界很艰难 .....	161
情商老板和员工 .....	163
工作成功需具备的情商能力.....	163
做一个优秀的团队领导 .....	167
第十一章 两性关系中的情商	
情商与爱情.....	170
两性关系中所需的情商技巧.....	172
第十二章 培养孩子的情商	
如何开始? .....	179
学会最基本的步骤.....	180
结 论.....	191
· · · · · (收起)	

[情商\\_下载链接1](#)

标签

情商

EQ

心理学

自我管理

思维方式

修身养性，完善自我

个人管理

提高自我

评论

随身携带的书

---

好看

---

不错

---

翻译还行。内容一般。

---

还算不错的一本书，这次10.17-10.27读完，了解情商的概念，如何理解和处理自己与别人的情绪都是很好的启发。对“应该法则”的说法很有意思：“对别人的规则越多，要

求别人这个应该怎么做，那个不应该那么做，你就越容易生气。记住，他人的价值观和想法跟你一样固然好，不一样也没关系。你的规则是自己的生存准则，不要强加给别人，每个人都有权决定自己的生存方式。”

最后一部分关于情商的实际应用，被作者草草带过，感觉没有提供太多有价值的意见，不过和人打交道这事儿，还是得亲力亲为，书是教不到什么的~大概如此。

---

当前社会里，想要发展，想要获得更好的生活，高情商是必须的，所以需要我们不断的学习提高。然而，实践需要理论的支持，英国人克里斯汀·韦尔丁的这本《EQ情商》就是一本不错的基础书，里面的测试、案例和训练都是不错的。推荐。

---

方法方面说教太多，实践性小，例子过少，所以谈不上是丹尼尔{情商}的补充红宝书。

---

去年开学读的 但是不知道怎么去利用去提升

---

类似于方法总结的一本书

---

[情商\\_下载链接1](#)

## 书评

---

[情商\\_下载链接1](#)