

# 《情商》

## 图书基本信息

书名：《情商》

13位ISBN编号：9787040449544

出版时间：2016-3-1

作者：大卫·R.卡鲁索 (David R.Caruso),彼得·萨洛维 (Peter Salovey)

页数：189

译者：张丽丽

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《情商》

## 内容概要

《情商》的作者之一耶鲁大学校长彼得·萨洛维（Peter Salovey），也是著名的心理学家，他是“情商”理论的创始人之一，《情商》详细介绍了该理论的基本知识，以及“感知自己和他人情绪”、“利用情绪思考”、“了解情绪产生及波动方式”、“控制自己和他人情绪以获取正面成效”四种情商能力技巧。

## 作者简介

彼得·萨洛维 (Peter Salovey)

彼得·萨洛维 (Peter Salovey) 有一个地道的中文名字叫苏必德，是耶鲁大学的第23任校长。他于1980年毕业于斯坦福大学，获心理学学士学位以及社会学硕士学位，之后他在耶鲁大学获得了心理学博士学位。他还有比勒陀利亚大学、上海交通大学、哈佛大学的荣誉博士学位，是美国科学院院士以及美国国家医学研究院院士。1990年他与约翰·梅耶创造性地提出了情商理论。

大卫·R.卡鲁索 (David R. Caruso)

大卫·R.卡鲁索 (David R. Caruso) 是耶鲁情商中心研究员、耶鲁本科学院院长特别助理，还是情商技能小组的创始人之一。他和彼得·萨洛维合著出版了本书，并和约翰·梅耶以及彼得·萨洛维共同编制了情商量表 (MSCEIT)。大卫在情商研究领域发表了大量文章并常被邀请进行主题演讲。他还在美国和欧洲等地从事过市场研究、战略规划、产品管理等工作，带领过多个产品管理团队，在主持销售培训课程、发展实施市场营销计划等方面经验丰富。

## 书籍目录

### 第1部分探索情商世界

1工作中的情绪和理智

2情绪蓝图

### 第2部分了解情商技巧

3解读他人：判断情绪

4进入心情：运用情绪

5预测情绪的发展：理解情绪

6随心所欲：管理情绪

7衡量情商技巧

### 第3部分培养情商技巧

8正确地解读他人：提高判断情绪的能力

9计入合适的心情：提高运用情绪的能力

10准确地预见情绪发展：提高理解情绪的能力

11聪明地处理事情：提高管理情绪的能力

### 第4部分运用情商技巧

12自我管理：运用情商技巧

13管理他人：情商技巧在他人身上的应用

14做一名高情商经理人

### 附录

附录1：评估情绪类型

附录2：情绪蓝图

## 精彩短评

- 1、挺不错的一本书，推荐。
- 2、情商这个概念具有两个方面的核心内容：一是识别和接纳自己的情绪、处理自己情绪的能力;二是了解别人情绪并处理与别人关系的能力。

情商的高低可能跟天赋有一定关系，有的人天生能够比较敏锐地捕捉到对方的需要。但情商的获得也需要后天的经验学习和能力提升，家庭生活就是一个非常重要的部分。根据萨洛威与梅耶的观点，情商包含的能力始于家庭中父母与儿童良好的交互作用。在儿童早期，父母应该帮助孩子识别情绪并给情绪贴上标签;教导孩子学会尊重自身情感，理解和分析别人的感受，恰当地表达自己的感受;帮助孩子将情绪与社会情境联系起来，为孩子提供亲身实践的机会;为孩子创造社交机会，多参加集体活动，在活动中学会与同龄人相处。与此同时，家庭氛围也是培养幼儿情商的前提条件。家长如果相处和睦，并善于调节和管理自己的情绪状态

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)