

# 《职场情商9堂课-中国100强名师名作》

## 图书基本信息

书名：《职场情商9堂课-中国100强名师名作-023》

13位ISBN编号：9787504746412

10位ISBN编号：750474641X

出版社：姚先桥 中国财富出版社 (2013-05出版)

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)

## 前言

用职场情商助推职业发展 人的情绪、情商与职场有着十分密切的关系，人的情商与职场、职业成长和职业发展如何实现有机结合，就是职场情商研究的主要内容。职场情商对于个人职业成长、发展具有举足轻重的作用。我们每个人的生命历程的绝大多数时间都是在职场上度过的，能以宁静、愉悦的情绪面对和迎接职场压力、困难和挫折等各种挑战，创造职业发展的辉煌硕果，是每一个职场人士乐于追求的目标。然而，要创造职业发展的辉煌硕果，需要职场情商，如果将职业发展辉煌硕果视为果，那么职场情商就是因，没有“因”的职业发展，辉煌硕果是不存在的，即所谓前因后果。美国哈佛大学心理学教授丹尼尔·戈尔曼认为，情绪掌控是指善于把握自我，善于调节情绪，对生活中矛盾和事件引起的反应能适可而止地排解，能以乐观的态度、幽默的情趣及时地缓解紧张的心理状态，挖掘和培植自己的情商，培养自己驾驭情绪的能力，从而保持良好的情绪状态。个人职业成长和发展离不开保持良好的情绪状态。古今杰出人才不仅有过人的智商，他们的情商也是极为优秀的。人类科学史上的巨人爱因斯坦，在报考瑞士联邦工艺学校时，因三科不及格落榜，被人嘲笑为“低能儿”。被誉为“东方卡拉扬”的日本著名指挥家小泽征尔，在初出茅庐的一次指挥演出中，曾被中途“轰”下场来，紧接着又被解聘。为什么厄运没有摧垮他们？因为他们眼里始终把坎坷看做人生的轨迹，当做人生的一种磨炼。只有高情商的人，才有这种认识，才有这种境界。本书作者是一位拥有良好职场情商的职场人士。姚先桥从一个普通工人，逐渐成为一名科技管理高级工程师、资深培训师和创业导师(2012年被武汉市人民政府授予“十佳创业导师”称号)，其中的坎坷与艰辛可想而知，艰难困苦，玉汝于成。这说明个人职业成长和发展不仅仅靠智商，更要靠职场情商。他的人生使命：创造彩色的人生；他面对困难的口头禅：困难是我们获得职业成长、发展的宝贵财富。10多年来，姚先桥通过刻苦学习、领悟情商知识，然后应用于自己的职业成长和发展的实践，又逐渐提炼、归纳和上升为职场情商及《职场情商9堂课》一书，以指导和培养更多职场人士，使他们能成为职场高情商的人才，这既需要一种智慧，更需要一种境界。作者将职场情商的主要内容，以9堂课的形式向读者娓娓道来，其案例或故事通俗易懂，其方法读者可以直接使用，这增强了本书的知识性、可读性和应用性。总之，《职场情商9堂课》是值得每一个职场人士阅读的一本好书，我企盼有更多的读者能阅读这本好书。 甘德安 2012年12月10日

# 《职场情商9堂课-中国100强名师名作》

## 作者简介

姚先桥 人力资源管理专家 资深培训师 武汉创业天使导师 武汉中小企业管理咨询服务专家顾问  
《楚天金报》职场聊吧栏目点评顾问 《华中人才周报》专栏作者 【曾授课企业】 中国石化武汉分公司、美国惠普中国公司武汉分公司、美国嘉吉生化公司、南开大学、天津滨海快速交通发展公司、武烟集团、武钢培训中心、武汉凡谷电子公司、武汉力兴电源公司、武汉东风电动车辆公司、湖北捷龙公司、武汉健民大鹏药业公司、武汉太和集团等。 【姚先桥网站】 先桥——经理人职业化培训中心 (<http://www.xqjlpx.com>) 【联系方式】 姚先桥的电话：027--65692090 15307162565 qq:41681291@qq.com

## 书籍目录

第一课 何为职场情商 ——激烈竞争下的EQ法则 人类智慧很“多元” ——EQ与职场EQ “不管风吹浪打，胜似闲庭信步” ——职业发展有自己的节拍 有情商才有更多情感体验 ——创造彩色的人生 “敌人”不是绊脚石，而是踏脚石 ——成功阶梯靠职场情商攀登 EQ、IQ是两回事 ——情商无法取代 没有它你还真不一定能存活 ——职场生存与发展少不了情商 高学历需要修炼职场情商 ——高学历者不等于高情商

第二课 走进神秘的职场世界 ——职场情商里的成功之道 为何忧虑的阴云总是散不去 ——把握当下接受不完美的职场 “吾日三省吾身” ——想成功先知不足 高调的江湖不好混 ——低调的做人的人走得更长远 不受负面情绪的影响 ——提高自我情绪管理能力 远离怨妇 ——职场不如意十有八九 在职场游刃有余 ——职场情商不高的职场人易受伤 我是这个世界的唯一 ——职场人必须认识到自己的独特价值 我是这个世界的唯一 ——职场人必须认识到自己的独特价值

第三课 领略崂山风雨 ——职场情商让你完善自我，追求卓越 摔了跤才知道脚下有石头 ——挫折是职场人的宝贵财富 让暴风雨来得再猛烈些吧 ——伤害让你变得百毒不侵 风雨崂山，战胜自己 ——职业发展是自我完善的过程 学会拥抱困难 ——享受困难的恩赐 在第101场风雨后遇见彩虹 ——追求卓越职业生涯

第四课 学会感恩 ——用感恩助推自己成长 信任无价 ——感谢信任你的人 宽容是一种美德 ——感谢宽容你的人 批评的良药 ——感谢批评你的人 羞辱让你拥有自尊 ——感谢羞辱你的人

第五课 与同事和老板和谐相处 ——职场情商让你更有人缘 遵守职场情绪规则 ——克服工作情绪化 体察他人情绪 ——赢得他人信任的职场情商 山不过来，我就过去 ——积极调节和改变自己情绪 与人为善 ——得道多助 别把面子不当回事 ——面子值得珍重

第六课 从容面对工作 ——职场情商让你增强职业发展能量 让心中充满阳光 ——乐观心态很重要 过好职场每一天 ——活在当下 建立自信 ——化解自卑情绪 保持宁静的心态 ——化解浮躁情绪 你厌倦，迟早也会“被厌倦” ——用情商应对高负荷工作保持激情 天下谁人不识君 ——化解焦虑情绪 吹散愁云 ——化解抑郁情绪 山外有山 ——化解自负情绪

第七课 职场达人并不难当 ——职场情商让你化解工作压力，高效工作 从容面对工作 ——紧张和松弛可以共舞 压力是一种恩赐 ——善待工作压力 压力并非一无是处 ——变压力为动力 向完美主义告别 ——不要苛求完美 放弃是一种情商 ——学会轻装上阵 志存高远 ——培养和守住心量 告别工作狂人 ——工作与个人、家庭生活相得益彰

第八课 再见，职场恐惧症 ——职场情商让你敢于成功 天下谁人不识君 ——不要自我设限 恐惧来自于内心 ——学会相信自己 化解恐惧情的阴霾 ——学会心理暗示 职场人不打“哑语” ——突破心理障碍成为沟通高手 向社交恐惧症告别 ——广结善缘 工作与人际关系平衡 ——高职场情商有利于建立良好的人际关系 小聪明害死人 ——职场生存做聪明的笨人 不再嫉妒 ——永远超越自我

第九课 情绪我作主，内心最强大 ——职场情商让你心智成熟 人可以驾驭情绪 ——做情绪的主人 不掌控情绪就被人掌控 ——你可以掌控情绪 上级也有情绪化 ——理性对待上级工作情绪化 不做环境的奴隶 ——追求内心的强大 吸收正能量 ——用正面语言暗示自己 参考文献后记

## 章节摘录

第一课 何为职场情商 ——激烈竞争下的EQ法则 情商是指人的情感或情绪商数。关于情绪，在中国古代就有“七情”之说，即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。情商通俗的说，就是人们对自己和他人情绪的认知、体察和有效控制和管理的一种能力。情绪和情感都是重要的心理现象，两者联系紧密。情感往往通过情绪来表现，情绪又是反映情感的一个过程。情商是自我管理情绪的能力，是一种准确觉察、评价、表达、控制和管理情绪的能力。情商高的人能主宰情绪，通过调控和管理情绪，促进人的智力发展。情商有如下的五种能力。一、认识自己情绪的能力，对自己的情绪及特点能深刻认识和洞察。二、控制自己情绪的能力，对自己的情绪有较强的调适和控制能力。三、自我激励的能力，通过自我激励，帮助自己激发坚定信心，鼓舞士气。四、认知他人情绪的能力，能了解他人的情绪“密码”，能感知他人的各种情绪及其变化规律。五、人际关系的管理能力，通过控制自己的情绪和体验他人的情绪，与他人建立和维护良好的人际关系。情商如果同人们工作的场合相结合，那么就能演化为职场情商。职场情商研究在世界经济发达国家方兴未艾。企业人事管理不乏职场情商研究案例。在美国企业界，人事主管们普遍认为，“智商使人得以录用，而情绪商使人得以晋升”。一个著名的案例是，被誉为新泽西聪明工程师思想库的AT&T贝尔实验室的一位经理受命列出他手下工作绩效最佳的人。从他所列出的名单看，那些被认为工作绩效最好的人不是具有最高智商的人，而是那些情绪传递得到回应的人。这表明，与在社会交往方面不灵活、性格孤僻的天才相比，那些良好的合作者和善于与同事相处的员工更可能得到为达到自己的目标所需要的合作。另一个案例是，美国创造性领导研究中心的大卫·坎普尔及同事在研究“出轨的主管人员”（指昙花一现的主管人员）时发现，这些人之所以失败不是因为技术上的无能，而是因为人际关系方面的缺陷。在美国和欧洲，通过与最高主管面谈发现，他们认为职员中有九种“致命的缺点”，其中许多就是典型的情绪技能缺点，例如，“处理不好工作关系”、“独裁”、“野心太大”、“与上级管理人员发生冲突”等。通过以上案例我们不难看出，职场情商研究对于改进人事管理的实用价值。目前我们至少可以在人才录用、晋升以及帮助员工个人成长等方面运用其研究成果。职场情商研究成果及应用与我们每个职场人士的关系十分密切。目前乃至今后相当长的一段时期，我们都会面对并感受就业竞争激烈，工作节奏加快，工作压力增大等职场环境对我们的影响，这种环境或多或少会困扰每一个职场人士的职业发展，在这种职场环境的影响下，如何培养职场情商？怎样提高职场情商等问题，已经客观地接摆在我们面前。因此，提高职场情商，实现职业发展，这是每一个职场人士应追求和实现的目标。提高职场情商应遵循职场情商法则。职场情商法则包括如下内容：(1)情绪积极法则。以积极的情绪面对工作中所发生的各种事情，无论工作中出现什么困难、挫折，始终保持良好的情绪，坦然面对和积极、主动解决工作中的问题。(2)情绪稳定法则。以淡定、宁静的心态看待纷繁复杂的事物，不以物喜，不以己悲；面对取得的成功，不沾沾自喜，面对当下的失败，不怨天尤人。(3)情绪控制法则。我的情绪我作主，当处于外部不良环境时，能积极主动控制自己的不良情绪及其反应，将负面情绪（如自卑、恐惧等）转化为积极情绪（如自信、乐观、淡定等）。(4)情绪移情法则。在团队工作过程中，能客观理解、分析和感受他人的情绪及其反应，从而采取正确人际交流、沟通方式等，以赢得职场良好的人际关系。 P1-3

## 后记

经过半年的著述与修改，《职场情商9堂课》即将付梓了。本书浓缩了笔者十多年来对职场情商学习、领悟、修炼和培训的精华，用“厚积薄发”一词高度概括并不为过。本书的撰写参阅了大量中外的情商研究专家、学者的书籍，对此，我要向中外诸多专家、学者表示衷心感谢！本书的撰写得到了北京联大文化发展有限公司总经理邓明、市场营销总监赵丽丽的信任和帮助，在此向他们表示衷心感谢！需要指出的是，对职场情商的研究，在我国尚处于起步阶段。本书的出版，仅仅是笔者对职场情商的一点感悟和探索。书中如有不妥之处，敬请读者给予批评指正！姚先桥 2013年3月

# 《职场情商9堂课-中国100强名师名作》

## 媒体关注与评论

作者将职场情商的主要内容，以9堂课的形式同读者娓娓道来，其案例或故事通俗易懂，其方法读者可以直接使用，这增强了本书的知识性、可读性和应用性...总之，《职场情商9堂课》是一部值得每一个职场人士阅读的好书，我企盼有更多的读者能阅读这本好书，——江汉大学经济学二级教授 甘德安 智商诚可贵，情商价更高。《职场情商9堂课》这本书，凝聚了姚先桥老师多年的心血，阅读这本书，对于提高职场情商素质是大有益处的，有了智商和职场情商的有效结合，个人职业成长、发展并不是一件难事。——武汉融众集团人力资源总监 袁治明 《职场情商9堂课》这部书的著述，是姚先桥先生多年来在职场上诸多思想、观念问题的高度概括。姚先生对情商的关注已有15年的历史，读者倘若能认真研读这本书，对于提高职场情商、促进智商与职场情商的协调发展将起到极大的推进作用，我是深信这一点的。——武汉慧文工作室礼仪培训高级讲师 胡晓文

## 《职场情商9堂课-中国100强名师名作》

### 编辑推荐

《职场情商9堂课》由姚先桥著，作者是一位拥有良好职场情商的职场人士。姚先桥从一个普通工人，逐渐成为一名科技管理高级工程师、资深培训师和创业导师，其中的坎坷与艰辛可想而知，艰难困苦，玉汝于成。10多年来，姚先桥通过刻苦学习、领悟情商知识，然后应用于自己的职业成长和发展的实践，又逐渐提炼、归纳和上升为职场情商及《职场情商9堂课》一书，以指导和培养更多职场人士，使他们能成为职场高情商的人才，这既需要一种智慧，更需要一种境界。

# 《职场情商9堂课-中国100强名师名作》

## 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)