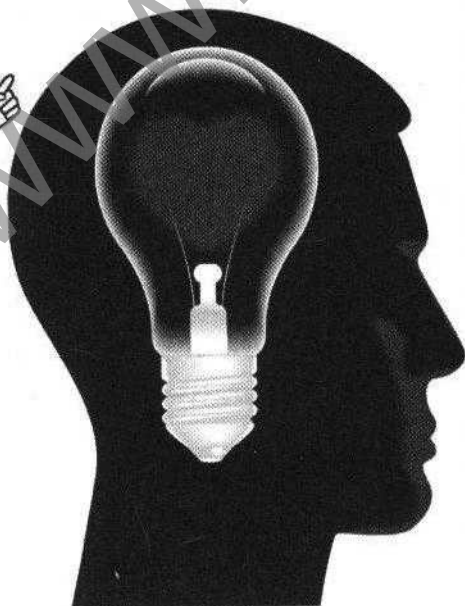


آموزشی کاربردی سریع آسان

پایا

تقویت هوش هیجانی برای

دانش آموزان



کتاب به شما می آموزد:

ابنی و سنجش هوش هیجانی

رول هیجانات خود

ریت هیجانات دیگران

یت هوش هیجانی

بیون جی. استاین

م: محبوبه محمودی

برسئناسه: استاین، استیون ج - Stein, Steven J

عنوان و نام پدیدآور: تقویت هوش هیجانی برای دامیز / نویسنده استیون جی. استاین؛ مترجم سیدمحبوبه محمدی.

مشخصات نشر: تهران، آتپسا، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۱۰۷ ص.

شابک: 978-600-95240-7-5

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

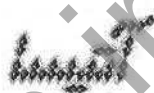
یادداشت: عنوان اصلی: Improving Your Emotional Intelligence In a Day For Dummies

شناسه افزوده: محمدی، محبوبه - مترجم

رده‌بندی کنگره: BF۵۷۶/الف۵۳ت۷ ۱۳۹۴

رده‌بندی دیویی: ۱۵۲/۴

شماره کتابشناسی ملی: ۳۷۲۸۱۵۶



دفتر انتشارات: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، بن بست پورجواد، پلاک ۱، طبقه دوم

تلفن: ۶۶۴۶۵۸۸۱ - ۶۶۴۰۹۲۲۰



www.aaxaa.ir

■ تقویت هوش هیجانی برای دامیز

مؤلف: استیون جی. استاین	ناشر: آتپسا
مترجم: محبوبه محمدی	ویراستار: سمیرا فتحعلی آشتیانی
نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۴	تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه
قیمت: ۶۰۰۰ تومان	شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۲۴۰-۷-۵
مدیر فنی: علیرضا فرهمند	طراحی و صفحه‌آرایی: اتلیه گرافیک آتپسا
طراح جلد: تکتیم سلمانی	کلیه حقوق مادی و معنوی محفوظ می‌باشد

مرکز پخش: نشر و پخش درس، تلفن: ۶۶۴۶۶۹۵۹ - ۶۶۹۶۳۰۳۵

آدرس: خیابان انقلاب، بین خیابان وصال شیرازی و قدس، کوچه اسکو، پلاک ۱۲، طبقه همکف

فهرست

۵	 مقدمه
۶	 اهداف این کتاب
۶	 تصور ما درباره شما
۶	 تصویرهای به کار رفته در کتاب
۹	 فصل یکم: ارزیابی هوش هیجانی خود
۱۰	 احساس، فکر و رفتاری شبیه افرادی با هوش هیجانی
۱۰	 احساسی شبیه افرادی با هوش هیجانی
۱۲	 فکر کردن شبیه افرادی با هوش هیجانی
۱۵	 رفتاری شبیه افرادی با هوش هیجانی
۱۷	 شناخت فرد باهوش به لحاظ هیجانی
۲۳	 فصل دوم: سنجش هوش هیجانی
۲۴	 برآورد هوش هیجانی
۲۸	 به تفاوت‌های افرادی که می‌شناسید فکر کنید
۳۰	 چگونگی عملکرد آزمون‌های EQ
۳۰	 آزمون EQ-i
۳۳	 الگوی هوش هیجانی بار-آن
۳۳	 EQ-360
۳۵	 MSCEIT
۳۹	 فصل سوم: کنترل هیجان‌های خود
۴۰	 من غمگین، دیوانه یا بدحالم، حالا چه کار کنم؟
۴۰	 استفاده از بازسازی شناختی برای بهبود خلق‌وخوی خود
۴۷	 آرامش، مراقبه و فعالیت‌های مشابه برای موفقیت هیجانی
۴۷	 آرامش پیشرونده
۴۹	 تنفس شکمی یا دیافراگمی
۵۱	 ماساژ درمانی
۵۱	 حواس‌پرستی هدفمند
۵۳	 آگاه‌تر شدن

۵۵.....	روش شما حاصل موقعیت نامطلوب است.....
۵۶.....	رویکردهای کوتاه مدت.....
۵۸.....	رویکردهای طولانی مدت.....
۵۹.....	تغییر هیجان‌های خود برای بهتر شدن.....
۶۱.....	اهمیت تمرین.....
۶۲.....	ایجاد روان‌شناسی مثبت.....
۶۵.....	فصل چهارم: مدیریت هیجان‌های دیگران.....
۶۶.....	تغییر نحوه واکنش خود در برابر دیگران.....
۶۷.....	از واکنش غریزی خود آگاه باشید.....
۶۹.....	تأثیر از طریق پاسخ‌های جایگزین.....
۷۰.....	مدیریت هیجان‌های دیگران.....
۷۲.....	تشخیص علت رفتار دیگران.....
۷۴.....	ایجاد رفتار واقع‌گرایانه دیگر.....
۷۷.....	متقاعد کردن فرد برای تمایل به تغییر.....
۷۸.....	برخورد با افراد ناخوشایند.....
۸۳.....	فصل پنجم: استفاده از همدلی برای تقویت هوش هیجانی خود.....
۸۴.....	تفاوت بین همدلی و همدردی.....
۸۴.....	شروع با ضمیر «تو» نه با ضمیر «من».....
۸۵.....	چرا دانستن این تفاوت اهمیت دارد؟.....
۸۸.....	خواندن هیجان‌های دیگران.....
۹۱.....	کشف موقعیت‌هایی که همدلی در آنها واقعاً به شما کمک می‌کند.....
۹۱.....	تقویت روابط نزدیک.....
۹۴.....	درک دوستان و خویشاوندان.....
۹۵.....	کنار آمدن با موقعیت‌های پرتنش که غریبه‌ها در آن هستند.....
۹۹.....	فصل ششم: نتیجه‌گیری.....
۹۹.....	عملی کردن اولین اقدامات خود.....
۱۰۰.....	معرفی سایت.....
۱۰۲.....	درباره نویسنده.....

..... مقدمه

هوش هیجانی مثل اکسیژن است؛ درست شبیه غولی کوچک. افراد تمایل دارند یکدیگر را باهوش یا هیجانی در نظر بگیرند، نه تلفیقی از این دو. هوش هیجانی چیست؟ هوش هیجانی در هوشمند کردن هیجان‌های شما بسیار دخیل است. این مقوله، توانایی تشخیص هیجان‌های خود و دیگران، درک آنها و چگونگی مهار هیجان‌های خود و دیگران را دربرمی‌گیرد.

این کتاب برای پرورش هوش هیجانی، اطلاعات خوبی را در اختیار شما قرار می‌دهد. هوش هیجانی حوزه مطالعاتی جدیدی است و با فراوانی رسانه‌ها در این زمینه متوجه ترکیب افکار عمومی و علم می‌شوید. ما بخشی از علم توصیف‌کننده هوش هیجانی را بررسی می‌کنیم و با وجود بسط بعضی از یافته‌های علمی، با احتیاط به ماورای این علم قدم می‌گذاریم. اگر درصدد هستید به لحاظ هیجانی باهوش شوید، این کتاب مناسب حال شماست. خواندن آن به شما کمک می‌کند تا اولین گام را برای بهبود EQ یا هوش هیجانی خود بردارید.

اهداف این کتاب

هدف این کتاب کمک به درک معنای هوش هیجانی و آموزش دستیابی به آن است. شیوه ارزیابی هوش هیجانی و نحوه اندازه‌گیری آن را قدم به قدم با شما شروع می‌کنیم، سپس راهکارهای مدیریت هیجان‌های خود و دیگران را نشان می‌دهیم و درنهایت، مفهوم همدلی و دلیل اهمیت آن را برای پرورش هوش هیجانی توضیح می‌دهیم.

شما می‌توانید کتاب را از اول تا آخر یا از روی فهرست مطلب مدنظر انتخاب کنید و بخوانید؛ نحوه استفاده از این کتاب به خودتان بستگی دارد.

تصور ما درباره شما

ما شما را فردی علاقمند و سازگار تصور می‌کنیم که خواستار ارتقای خود و احتمالاً بعضی از اطرافیان هستید.

تصویرهای به کار رفته در کتاب

مشخصه منحصر به فرد و شگفت‌انگیز مجموعه کتاب‌های «برای دامیز» نمادهای کمک‌کننده‌ای است که اطلاعات، نکته‌ها و فوت و فن‌های ارزشمندی را در اختیار شما قرار می‌دهد.

این نماد شما را متوجه اطلاعات مفیدی می‌کند که احتمالاً به نفع هوش هیجانی شماست.



این نماد به واقعیتی جالب و مفید توجه دارد. به عبارت دیگر، آنچه می‌خواهید برای استفاده بعدی به یاد بیاورید.



این نماد مؤید خطر است و توجه به احتیاط‌ها را به شما گوشزد می‌کند.



نماد اطلاعات فنی است. گاهی از آن به‌مثابه زبان روان‌شناسی استفاده می‌شود. ما از این زبان خیلی استفاده نمی‌کنیم؛ اما به‌منظور دقت گاهی به آن نیاز داریم. شما می‌توانید از قسمت‌هایی که با این علامت نشانه‌گذاری شده صرف‌نظر کنید.



کمی از متن فاصله بگیرید و تمرینی را انجام دهید که برای دستیابی بیشتر به هوش هیجانی طراحی شده است.



با دیدن این نماد به سایت کتاب توجه کنید تا اطلاعات بیشتری درباره موضوع‌های این کتاب به دست آورید.

