



HAVE HIGH EQ IN WORK

工作就是要 玩转情商

姜朝川◎著

一本能改变你职场命运的奇书

工作就是要 玩转情商

HAVE HIGH EQ IN WORK

姜朝川◎著



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING, LTD

图书在版编目 (CIP) 数据

工作就是要玩转情商 / 姜朝川著. — 南京: 江苏凤凰文艺出版社, 2018.9

(帝企鹅)

ISBN 978-7-5594-2586-7

I. ①工… II. ①姜… III. ①工作方法—通俗读物
IV. ①B026-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第171770号

书 名 工作就是要玩转情商

著 者 姜朝川

责任编辑 王昕宁

特约编辑 师 擎

出版发行 江苏凤凰文艺出版社

出版社地址 南京市中央路165号, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.jswenyi.com>

印 刷 北京时捷印刷有限公司

开 本 710 × 1000毫米 1/16

印 张 13

字 数 146千字

版 次 2018年9月第1版 2018年9月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5594-2586-7

定 价 39.80元

(江苏凤凰文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

第一章

情商对工作有多重要，你知道吗？

不能说情商高的人就一定会一直成功，但是无数的职场案例证明，情商高的人无论是在日常工作中，还是在社会中的为人处世方面，都表现得很优秀。在当下竞争激烈的社会，工作只要下功夫，几乎每个人都可以基本完成它，但真正将工作做得尽善尽美、极为优秀的往往都是情商高的人。

你了解工作中的情商运用吗？ / 002

情商高的人工作会更高效 / 007

所谓情商高，就是能控制好情绪 / 010

情商是平衡工作与生活的利器 / 014

测试：自己的职场情商到底有多少？ / 017

第二章

运用高情商，迅速找到自己的定位

情商低的人很难明确判定自己在职场中所处的位置，他们在工作中会频频出错，遭到同事的嘲笑，甚至还会面临丢掉工作的风险。那些情商高的人总能够准确地给自己定位，在恰当的时机展现自己的价值，赢得领导的赏识和同事的青睐。

· 你知道自己处于职场食物链的哪个环节吗 / 022

· 掌握这些方法，职场新人才不会站错队伍 / 026

· 想要成为职场精英，你就要学会这几点 / 030

· 升值才能升职 / 034

第三章

价值百万的情绪控制法

无能的人总抱怨，他们总在职场中肆意宣泄自己的情绪，导致工作没有成果，职位没有晋升。而高情商的人总是能很好地控制自己的情绪，在不良情绪出现时，也能有自己的办法调整心态，让自己积极投入工作当中。掌握他们的这套价值百万的情绪控制法，你也能在工作中取得成功！

不抱怨的你，能挽回一个亿的损失 / 040

低情商的人总是这样安慰自己 / 044

保持愉悦心情，工作才能更轻松 / 048

不要让别人的坏情绪害了你 / 052

第四章

相处之道：人见人爱的四大秘诀

职场是一个大江湖，在江湖中就要与人打交道，只有和老板维系好关系，与同事和谐相处，我们的工作才能顺利进行，在遇到困难的时候，别人才愿意帮助我们。让自己变得人见人爱，你只需知晓这四大秘诀。

高情商的人这样与老板搞好关系 / 058

弯下腰给你老板展示他自己的机会 / 062

与同事和谐相处的窍门 / 066

即使抢到了他人的光环，它也不会是你的 / 070

第五章

玩转情商，升职加薪不是问题

相信每个人都想升职加薪，但并不是每一个努力工作的人都能得到，有这样的结果，并不是因为你不够勤奋，只是你没有玩转自己的情商。高情商的人不仅勤奋努力，还能够让老板和同事看到他的努力以及努力的成果，从而升职加薪。

用高效的工作，把控老板的心 / 076

将来的你，会感谢曾经专注的自己 / 080

工作中不可不知的一点 / 084

忠于自己的事业，成就非凡的自己 / 088

第六章

高情商的人都需要懂的职场潜规则

在职场中，其实有一定的职场规则，如果你不知道，很容易在不知不觉中得罪人，最终祸及自身。那些情商高的人深知职场的游戏规则，能够熟练地运用技巧避开职场陷阱，在职场中游刃有余。

什么是真正的聪明 / 094

学会给别人台阶下，工作才能顺利进行 / 098

眼睛里要能容得下沙子 / 102

职场上生存，要懂得“留一手” / 106

第七章

所谓情商高，就是会说话

情商高，就是说话让人舒服。那些职场精英能够通过洞察别人的心理，说出让人爱听、使人愉悦的话，让同事配合自己，让客户对自己满意，让领导认可自己……让你的每一句话都说得恰到好处，到哪里都受欢迎！

沟通是建立一切和谐关系的基础 / 112

学会给老板留面子 / 116

这么说，才能成功获得别人的帮助 / 120

如何零消耗接收到老板的信息 / 124

第八章

情商高的人，任何困难都会迎刃而解

工作中我们不可避免地会遇到困难，一些人遇到困难就被吓倒了，变得消极，本能地去逃避。而有些人面对困难时，会保持积极的心态，把解决困难看作锻炼自己的机会，用自己的高情商想方设法去解决，其实他们所运用的方法并不高深莫测，只要掌握窍门，人人都能学会。

保持积极心态，困难更容易解决 / 130

解决问题的独特思路 / 134

如何在困难中愈挫愈勇 / 137

用高情商藐视困难，前途才会光明 / 141

第九章

职场精英必备的秘密武器

要想成为职场精英，不仅要有出色的工作能力，还要具备健康的身体和良好的心态。他们在工作中保持积极的、感恩的心态，能够使自己有动力，保持较高的工作效率。他们的秘密武器就是100%燃烧自己的激情，充分投入工作当中，以此来获得巨大的工作成果。

以感恩的心态去工作 / 146

积极心态修炼法则 / 150

100%燃烧你的激情 / 154

身体是革命的本钱 / 157

第十章

高情商的团队才能成就事业的辉煌

一根筷子容易折，一把筷子却难折断。一个人的力量是有限的，而由个人组成的团队的力量是无限的。所以在公司中，我们要有集体意识，和同事、领导搞好关系，不断地提高自己的能力和价值，学会团队合作，这样才能提高公司的整体效益，成就个人和公司的辉煌。

团队力量远远超越个人力量 / 162

怎么才能学会包容呢？ / 166

团队合作其实就是取长补短 / 170

实现利益均衡的最佳方程式 / 174

第十一章

每个人都可以在工作中玩转情商

只有在职场中玩转情商，不断提高自己的能力，你才能实现自己的理想。在工作中玩转情商，可以使你的信心倍增，能够与领导、同事和谐相处，克服前进道路上的困难，只有这样你才能赢得自己想要的未来。

让情商成为事业最有力的推手 / 180

培养职场上的野心，增加内在动力 / 183

抓住机遇，就是修炼情商最好的办法 / 187

懂得为职场上的自己减压松绑 / 191

第一章

情商对工作有多重要，
你知道吗？

不能说情商高的人就一定会一直成功，但是无数的职场案例证明，情商高的人无论是在日常工作中，还是在社会中的为人处世方面，都表现得很优秀。在当下竞争激烈的社会，工作只要下功夫，几乎每个人都可以基本完成它，但真正将工作做得尽善尽美、极为优秀的往往都是情商高的人。

你了解工作中的情商运用吗？

我们在职场经常遇到这样的情况：这项工作明明自己很努力去做了，却没有做好，领导和同事对此也都不满意。有时候我们明明是帮别人做好事，可是别人还不领情。我们会感到困惑、委屈。其实，很多时候并非是别人过于挑剔，只是我们自己情商不高，造成了一些不良后果。

那么，什么是情商呢？情商（Emotional Quotient）通常是指情绪商数，简称EQ，又称情绪智慧、情绪智商、情绪智力，指个人监控、识别自己及他人的情绪情感，从而利用这些信息指导自己的思想和行为的能力。

也就是说一个高情商的人不仅能掌控自己，还能掌控别人。当我们拥有很高的情商时，我们会时刻保持乐观心态，乐于与不同的朋友交往，在工作中能够全身心地投入，并且富有正义感和同情心。当我们和别人共事时，应该学会换位思考，理解别人的心情，才能把握别人的情绪，使得别

人能够按照我们的意思来做事，这样不仅能提高办事效率，而且能建立良好的人脉关系。

可见，我们要想在职场上游刃有余，就要提高自己的情商。也许有的人会说：“我的父母就是这样的性格，那我肯定也是这样。”其实，一个人的情商高低与遗传没有多大的关系，而且很多的研究实验证明，一个人的情商高低与后天的培养与锻炼有很大的关系。只要懂得方法和技巧，我们的情商都是可以后天提高的。

有很多因素影响着情商的形成，比如，记忆力、观察力、想象力、思考能力、判断力等。如果我们记忆力很好，通过观察与自己谈话的人，我们就想起和他相似的人，可以用当时的应对方法和现在的人谈话。当然人性是复杂的，人也是不断变化的，曾经的经验不一定对所有人适用，但至少通过这样的锻炼，我们可以更加客观地了解一个人，进而提高我们的沟通和工作效率。

但我在这里强调一点，即使情商很高的人也未必能将每一件事情都处理得非常成功，让所有人都满意。因为我们每天遇到的人不同，遇到的事情也是千变万化的，即便我们的情商很高，也不可能让每个人都对我们感到满意。所以当我们处理事情时，有人提出质疑也是很正常的现象，我们只要尽量让更多的人满意就可以了，不必苛求自己。在职场上更是如此，我们要想处理好与同事及领导的关系，将工作保质保量地完成，就要具备高情商和优秀的职业技能。只有将两者完美结合，我们才能让自己的职业前景更加光明。

身在职场的人经常看到这种事情：有的人总能将工作很好地完成，