

2112708

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

هوش بیجانی

شما جاویدان

۱۳۹۹

سرشناسه: جاویدان، شیما Djavidan, Shima

عنوان و نام پدیدآور: هوش هیجانی، شیما جاویدان

مشخصات نشر: تهران: انتشارات فریش، ۱۳۹۹

مشخصات ظاهری: ۱۲۸ ص

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۶۸-۲۵-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیفا

موضوع: هوش هیجانی

موضوع: Emotional Intelligence

رده انجمن کتابشناسی: BF ۵۷۶

رده ملی: ۱۵۲/۴

شماره کتابشناسی ملی: ۶۱۵۴۶۶۴



انتشارات فریش

هوش هیجانی

شیما جاویدان

چاپ اول: ۱۳۹۹

شمارگان: ۱۲۰ جلد

قیمت: ۲۶۰۰۰۰ ریال

«همه حقوق محفوظ و مخصوص ناشر است»

مرکز پخش: ۰۹۲۱۳۱۵۳۷۹۰ - ۰۹۱۰۶۷۰۳۶۰۱

ISBN: 978-622-6268-25-7

Telegram: farishpublications

email: farishpub@gmail.com

فهرست مطالب

۵	 مقدمه
---	-------------

فصل اول

۷	 مفهوم هوش هیجانی
۱۲	 مدیریت هیجان
۱۳	 شناخت و اطف دیگران

فصل دوم

۱۵	 تاریخچه هوش هیجانی
۲۲	 ظهور مفهوم هوش هیجانی
۲۴	 توانایی و مهارت های تشخیص دهنده هوش هیجانی

فصل سوم

۲۷	 انواع هوش
۲۸	 انواع هوش از دیدگاه ثرندایک
۲۹	 انواع هوش از دیدگاه اسپیرمن
۲۹	 انواع هوش از دیدگاه ترستون
۳۰	 تقسیم بندی هوش به کلامی و عملی
۳۲	 انواع هوش از دیدگاه اشترن برگ
۳۳	 انواع هوش از دیدگاه گاردنر
۳۳	 تفاوت هوش هیجانی با هوش شناختی

فصل چهارم

۳۵	 نظریات مطرح در زمینه هوش هیجانی
۴۱	 دیدگاه های هوش هیجانی
۴۱	 دیدگاه توانمندی
۴۲	 مدل مایر، سالوی و کاروسو
۴۳	 شاخه های هوش هیجانی

۴۷.....	دیدگاه مختلط
۴۸.....	هوش هیجانی از نقطه نظر دانیل گلمن
۴۹.....	هوش هیجانی از نقطه نظر بار - آن
۵۲.....	قابلیت هیجانی از دیدگاه کارولین سارنی
۵۴.....	آیا احتمال تغییر هوش هیجانی وجود دارد؟
۵۶.....	اگر هوش هیجانی خیلی مهم است، چرا کسانی ...
۵۷.....	همران روی چند مهارت هوش هیجانی باید کار کرد؟
۵۹.....	آیا می توان به دیگران گفت در حال کار روی هوش هیجانی ...
۶۰.....	استفاده منفی از هوش هیجانی
۶۲.....	آیا هوش هیجانی من ارتباط دارد؟
۶۲.....	آیا می توان آزمون هوش هیجانی را در اختیار فرزندان خود گذاشت؟

فصل پنجم

۶۵.....	ارتباطات اجتماعی
۶۷.....	مفهوم ارتباطات
۷۰.....	انواع ارتباطات
۷۲.....	معیارهای اثربخشی ارتباطات
۷۷.....	اهداف و ویژگی های ارتباطات میان فردی
۷۸.....	شیوه های برقراری ارتباطات میان فردی
۸۱.....	مولفه های ارتباطات میان فردی از نظر رابینز

فصل ششم

۸۹.....	هوش هیجانی و پیشرفت شغلی
۱۰۱.....	نقش هوش هیجانی در انجام وظایف
۱۰۲.....	نقش هوش هیجانی در انتخاب شغل و ارتقای شغلی
۱۰۴.....	هوش هیجانی و آموزش
۱۱۶.....	روش های اجرای برنامه آموزش هوش هیجانی
۱۱۹.....	هوش هیجانی و خود شکوفایی
۱۲۶.....	منابع

ارسطو بر این باور بود که عصبانی شدن آسان است، همه می توانند عصبانی شوند، اما عصبانی شدن در برابر شخص مناسب، به میزان مناسب، در زمان مناسب، به دلیل مناسب و به روش مناسب، آسان نیست. برای حرانسان در طول زندگی روزمره خود اتفاقاتی رخ می دهد، اخباری را می شنود، انکاری را از سر میگذرانند و اعمالی انجام می دهد که ممکن است بر او احساسات یا هیجاناتی را بوجود آورد. این احساسات درباره دنیای بیرون و حتی طرز فکر خودمان اطلاعات را به ما می سازد که به نوبه خود در شکل دادن به رفتارهای بعدی ما مؤثر می باشد. وقتی خوشحال، ستمیم یعنی احتمالاً اتفاقات خوبی پیش آمده است، رنج می کشیم، غمناکیم، ستمیم یعنی احتمالاً اتفاقات ناگوار می پیش آمده است.

هیجانات و احساسات تجاربی درونی هستند که در مقابل رخدادهای بیرونی یا درونی در خود حس می کنیم، مثل احساس خشم، غم، شادی، نگرانی، ترس و غیره. تجربه احساسات گوناگون در افراد مختلف از نفاذ شدت و تاثیر آن در رفتار بعدی، بسیار متنوع و متفاوت است.

مهارت مدیریت هیجانات که یکی از توانایی هوش هیجانی است، فرد را قادر می سازد تا هیجان هارا در خود و دیگران تشخیص داده، نحوه تاثیر آنها را بر رفتار و ارتباطات خود بداند و بتواند واکنش مناسبی به هیجان های مختلف

و در نتیجه روابط خود نشان دهد. متذکر می شود که از بیارجبات، نشانه افراد بالغ و پخته توانایی آنها در کنترل خود نشان است. آنها می توانند امیال، آرزوها، و هیجان های خود را کنترل کرده و اجازه نمی دهند که احساسات، کنترل آنها را به دست بگیرند. کسانی که این توانایی را ندارند اغلب با اصطلاحاتی از قبیل بچه صفت، نابالغ، غیر منطقی، که به بین و دمد می توصیف می شوند. اما مطمئناً "برای همه ما شرایط و وضعیت های پیش می آید که آنقدر شدید یا قوی است که راجع به کنترل هیجان ما قرار می دهد و بر نحوه برقراری ارتباطات مان تاثیر می گذارد. برای کسانی که هوش هیجانی بالایی دارند، به وضوح به خوبی کم پیش می آید و اکثر اوقات آنها به خوبی می توانند احساس خود را تنظیم و خویشن داری کنند. چنین کنش مستقیا "منافع زیادی را موجب می شود. در خصوص این کتاب باید گفت که آنچه به ویژه برای نفعان و دانشمندان سودمند می باشد، نایه موضوعی جامعی است که فهرست اصلی حیطه مسائل مورد توجه هوش هیجانی که می تواند گفت که از جمله ارکان اصلی یک ارتباط موثر و کار آرا محسوب می شوند، در آن ارائه شده است.

موسسه انتشاراتی فریث امیدوار است که این کتاب برای تمامی افرادی که خوانان داشتن ارتباطات شمر شمر تر با خود و دیگران هستند، سودمند بوده و بتواند اطلاعات خوب و سودمند مربوط به این حوزه - هر چند به صورت مختصر - در اختیار آنان قرار دهد.