

هوش هیجانی

(مهارتها و آزمونها)

مؤلفان :

دکتر تراویس برادبری

دکتر جین گریوز

مترجم: مهدی گنجی

ویراستار: حمزه گنجی



نشر ساوالان

bradberry, Travis

برادبری، تراویس

هوش هیجانی، مهارتها و آزمونها/ تألیف تراویس برادبری، جین گریوز. آزمونهای هوش هیجانی/ مارک دیویس. مترجم مهدی گنجی. ویراستار حمزه گنجی - تهران: ساوالان، ۱۳۸۴
۲۶۹ ص. : مصور، جدول.

ISBN: 964-7609-25-6 : ۲۷۰۰۰ ریال

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

این کتاب ترجمه کتابهای زیر است:

The emotional intelligence quick book: everything you need know to put your EQ to work 2005, Test your EQ: find out how emotinally intelligent you really are , 2005

کتابنامه

۱. هوش هیجانی. ۲. آزمونهای هوش هیجانی. ۳. پرسشنامه های خود سنجی. الف. گریوز، جین Griaves, Jean .
 - ب. دیویس، مارک، ۱۹۵۳ - م. Davis, Mark H آزمونهای هوش هیجانی. ج. گنجی، مهدی، ۱۳۴۸ - ، مترجم.
 - د. گنجی، حمزه ، ۱۳۲۱ - ، ویراستار. ه. عنوان. و. عنوان : آزمونهای هوش هیجانی
- ۱۵۲/۴ BF ۵۶۷ / ب ۴۵۹



نشر ساوالان

هوش هیجانی (مهارتها و آزمونها)

مؤلفان: تراویس برادبری - جین گریوز

مترجم مهدی گنجی

ناشر: نشر ساوالان

نوبت و تاریخ چاپ: چهارم، بهار ۱۳۹۱

شمارگان: ۱۰۰۰ تعداد صفحات: ۲۸۴

قیمت: ۷۰۰۰ تومان

ISBN: 978-964-7609-25-8

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۶۰۹-۲۵-۸

مرکز فروش: روبروی دانشگاه تهران، پاساژ فروزنده، شماره ۲۱۴، نشر ساوالان

فکس: ۶۶۹۶۱۲۷۵

تلفن: ۶۶۹۵۱۹۴۳

info@savalane.com

www.savalane.com

چاپ و صحافی: مجتمع چاپ طیف نگار

این کتاب ترجمه دو کتاب جداگانه است

کتاب اول : هوش هیجانی

(از اول تا صفحه ۱۴۲)

کتاب دوم : آزمونهای هوش هیجانی

(از صفحه ۱۴۳ تا پایان)

فهرست مطالب کتاب اول

مقدمه مؤلفان	پنج
مقدمه	هفت

بخش اول. هوش هیجانی چیست؟

فصل ۱. چگونه هوش هیجانی کشف شد؟	۳
فینیس گنج: تصادفی وحشتناک که باعث شد رازهای هوش هیجانی کشف شود	۳
جاده بین احساس و عقل	۷
آن سوی هوش	۱۱
هوش هیجانی به چه چیزی شبیه است؟	۱۱
تاریخچه هوش هیجانی	۱۷
قابلیت فردی	۲۰
قابلیت اجتماعی	۲۱
فصل ۲. کاربرد هوش هیجانی	۲۵
بی اطلاعی عمومی از هوش هیجانی	۲۸
نامگذاریهای غلط	۲۸
سطوح بالاتر، نمرات کمتر	۲۹
تأثیر هوش هیجانی بر زندگی	۳۰
هوش هیجانی و سلامت	۳۰
هوش هیجانی و موفقیت شغلی	۳۳

بخش دوم. هوش هیجانی خود را کشف کنید

فصل ۳. ارزیابی هوش هیجانی	۳۹
ارزیابی هوش هیجانی	۴۱
آیا حتماً باید آزمون هوش هیجانی را انجام دهید؟	۴۱

- ۴۱ با انجام دادن آزمون چه چیزی را یاد می گیرید؟
۴۲ چگونه باید آزمون را انجام دهید؟

فصل ۴. هفت سؤال مهم

- ۴۵ آیا احتمال دارد هوش هیجانی تغییر کند؟
اگر هوش هیجانی خیلی مهم است، چرا کسانی که ظاهراً هوش هیجانی
۴۶ ندارند انسانهای موفق هستند؟
به طور همزمان، روی چند مهارت هوش هیجانی باید کار کنیم؟
۴۷ آیا می توانید به دیگران بگویید که در حال کار کردن روی هوش هیجانی
خود هستید؟
۴۸ آیا می توان از هوش هیجانی برای کنترل کردن و اثر منفی گذاشتن بر
مردم استفاده کرد؟
۴۹ آیا هوش هیجانی با سن ارتباط دارد؟
۵۰ آیا می توان آزمون هوش هیجانی را در اختیار فرزندان خود گذاشت؟
۵۰

بخش سوم. چگونه می توانید هوش هیجانی خود را بالا ببرید؟

فصل ۵. تغییر دادن ذهن خود

- ۵۳ از انگیزش تا یادگیری دایمی
۵۷ آموزش مغز
۵۸

فصل ۶. ایجاد مهارتها

- ۶۱ مبارزه با درد و رنج
۶۲ کنترل گرایشها
۶۷ قابلیت اجتماعی
۷۰ قابلیت اجتماعی و گوش دادن
۷۱ قابلیت اجتماعی و حرف زدن
۷۴

بخش چهارم. استفاده از هوش هیجانی

فصل ۷. استفاده از هوش هیجانی در محیط کار	۷۶
لحظه‌های مهم و حساس	۸۲
ارتباط و تعارض خاموش	۸۴
هوش هیجانی و کار گروهی	۸۷
هوش هیجانی گروهی	۸۸
آگاهی هیجانی گروهی	۸۹
مدیریت هیجان در گروه	۹۰
مدیریت روابط داخلی	۹۱
مدیریت روابط خارجی	۹۲
تقویت هوش هیجانی گروهی	۹۴
فصل ۸. استفاده از هوش هیجانی در محیط کار	۹۷
تعمیر روابط	۹۸
هوش هیجانی و تربیت فرزند	۱۰۱
راهنمایی در طول مشکلات	۱۰۴
زندگی با هوش هیجانی	۱۰۶
پیوست. آزمون هوش هیجانی	۱۰۹
کتابنامه	۱۳۷

فهرست مطالب کتاب دوم

فصل اول. هوش هیجانی: چیست و چگونه می‌توان آنرا

اندازه گرفت؟	۱۴۷
هوش چیست؟	۱۴۸
نقش هیجانها در هوش	۱۵۰
هوش هیجانی: دو نظریه	۱۵۱

۱۵۳	کفها و سقفها
۱۵۴	آیا می توان EQ را اندازه گرفت؟
۱۵۶	در حال حاضر EQ چگونه اندازه گیری می شود؟
۱۵۷	ویژگیهای این کتاب
۱۵۷	ساختار کتاب
۱۵۹	فصل دوم. شناسایی حالت‌های هیجانی
۱۶۰	شناسایی حالت‌های هیجانی خود
۱۶۱	هیجانها درباره قضاوت‌ها و اطلاعاتی در اختیار شما می گذارند
۱۶۱	هیجانها به شما می گویند که چگونه رفتار کنید
۱۶۲	هیجانها سودهای جانبی بیشتری دارند
۱۶۲	شناسایی حالات هیجانی دیگران
۱۶۳	هیجانها اطلاعات هستند
۱۶۳	هیجانها، برای دستیابی به اهداف، مهم هستند
۱۶۴	روشهای ارزیابی حالات هیجانی
۱۶۶	آزمونها
۱۷۱	فصل سوم. درک هیجانها
۱۷۱	درک علل هیجانها
۱۷۲	درک عواقب هیجانها
۱۷۳	اهمیت نگاه کردن از دید دیگران
۱۷۵	درک طرز کار هیجانها
۱۷۶	ترکیب نهایی انواع درکهای هیجانی
۱۷۷	آزمونها
۱۹۳	فصل چهارم. تنظیم و کنترل هیجانها
۱۹۳	تنظیم هیجانهای خود
۱۹۴	کنترل سطوح برانگیختگی برای به حداکثر رساندن عملکرد
۱۹۵	پشتکار داشتن، به رغم دلسردی و وسوسه
۱۹۵	جلوگیری از واکنشهای مخرب در مقابل تحریک

۱۹۶	عملکرد صحیح، به رغم فشارهای وارده
۱۹۷	چگونه هیجانهای خود را تنظیم می کنید
۱۹۹	تنظیم هیجانهای دیگران
۲۰۰	آزمونها
۲۱۱	فصل پنجم. استفاده مؤثر از هیجانها
۲۱۱	استفاده از هیجانها برای تقویت کارآیی
۲۱۴	استفاده از هیجانها برای تأثیر گذاری در دیگران
۲۱۷	استفاده از هیجانها برای بهتر کنترل کردن تعارضها
۲۱۸	آزمونها
۲۲۹	فصل ششم. بهبود و تقویت هوش هیجانی
	درس اول: هیجانها و نحوه واکنش شما به آنها تا حد قابل توجهی
۲۲۹	یاد گرفتنی است
۲۳۰	درس دوم: کنترل احساس و واکنش در دست خودتان است
۲۳۱	شناسایی حالات هیجانی (فصل دوم)
۲۳۶	درک هیجانها (فصل سوم)
۲۳۷	تنظیم و کنترل هیجانها (فصل چهارم)
۲۴۴	استفاده مؤثر از هیجانها (فصل پنجم)
۲۴۷	خلاصه
۲۴۹	نمره گذاری و تفسیر آزمونهای هوش هیجانی
۲۵۹	منابع
۲۶۷	مآخذ