# 职场情商训练7法

来源：网络 作者：琴心剑胆 更新时间：2024-08-20

*第一篇：职场情商训练7法职场情商训练7法1、把看不顺的人看顺；2、把看不起的人看起；3、把不想做的事做好；4、把想不通的事想通；5、把快骂出的话收回；6、把咽不下气的咽下；7、把想放纵的心收住；——你不需每时每刻这样做，但这样多做几回，你...*

**第一篇：职场情商训练7法**

职场情商训练7法

1、把看不顺的人看顺；

2、把看不起的人看起；

3、把不想做的事做好；

4、把想不通的事想通；

5、把快骂出的话收回；

6、把咽不下气的咽下；

7、把想放纵的心收住；

——你不需每时每刻这样做，但这样多做几回，你就会：

1、情商高了

2、职位升了

3、工资涨了

4、人爽了。

**第二篇：职场情商学习心得**

《职场情商》学习心得

本周二、周三参加了公司组织的《职场情商》的培训课程，专业地学习了情商的含义，情商与智商的关系，情商在职场中的作用、如何提高情商等方面的知识，通过老师精彩的分享，使我受益匪浅。现将学习心得简述如下：

一、通过学习清楚地了解到情商在职场的重要作用。

情商是一个人准确地表达、调整和宣泄自己情绪的能力。智商主要是用来评价一个人的学习能力、记忆能力和创造能力。而情商和智商的关系用四句话简明扼要、入木三分的表达出来，即是“低智商高情商占便宜；高智商高情商春风得意；高智商低情商怀才不遇；低智商低情商处处碰壁”。在职场中作出的成绩和获得的成功竟然是一份智商加上两份的情商再加上一份其他因素，情商在职场成功或成绩中占据了百分之五十的作用。由此可见，情商的重要性不言自明。而且，台湾清华大学的校长寄语毕业生的五句话 “方向比努力更重要，生活比文凭更重要，健康比成绩更重要，能力比知识更重要，情商比知识更重要”，更进一步地阐明情商的重要性。

在职场中，高情商表现为人际交往和沟通的能力，而人际交往和沟通的能力是从事管理工作必需的。良好的人际关系和沟通能力会让所处的环境充满友善，会减少不必要的摩 1 擦，从而能有效地增强管理者的影响力，在执行工作时能得到员工的支持，团结一致，众志成城，使工作的执行力得到有效保障。

二、如何提高自我情商，要从以下几方面做起。

1、学会换位思考，常怀一颗同理心。我们管理者常常忽略自身的缺点和错误，而将别人的失误放大。常怀同情心而缺乏同理心。要建立一个人心所向，万众一心的团队，管理者要常怀同理心。无论在生活还是在职场中，同理心都是沟通中的主角。同理心就是懂得换位思考，能够设身处地、推己及人的耐心倾听并理解他人的情绪，感同身受地明白及体会他人的处境及感受，并恰当地回应其需要。这样，员工才能感受到上司的信任理解，宽容，才有“士为知己者死”的信心和情怀，才能全力以赴的报效组织。

2、学会反省，远离低情商。亚里士多德曾说过“没有自省的人生，一定是失败的人生。”，作为管理者，工作中或多或少都会现失误。出现失误，要经常自省，经常多问自己“凭什么”，少问对方“为什么”，而通常认为问题都是别人的人，往往错在自己。

3、要学会与人相处。相处之道，贵在以诚相待。以诚相待就是要做到：在自己力所能及的条件下帮助别人；是掩盖别人的瑕疵和不足而不大肆张扬，是看破不说破；是就坡下驴，给别人一个台阶，给自己一条后路；是包容他人，解 2 放自己；是在取得成绩的时候，一定会把荣誉的蛋糕多切几块送人，让大家分享你的荣誉；一定是在指出问题的同时会提出有建设性的改进意见。自己先做到以诚待人，才能得到别人更多的帮助。

4、学会给人面子。要把握以下三点：①只要不是什么原则上的问题，就要给人留面子；②只要不是什么大是大非问题，就要给人留面子；③只要有第三人在场时就要给人留面子。作为管理者，只要给员工留足面子，员工也会让你长足面子。

5、学会低调做人。天欲让其亡必先让其狂。在职场中，口无遮拦、恃才放旷、妄加揣测都是大忌，是低情商的表现，而多谦卑、少张扬；多谨慎、少张狂才是职场安身立命之道，也是高情商的表现。

6、学会管理情绪。情绪具有较强的、相互传染的特性。正面的情绪，积极乐观，阳光自信，不畏困难等正能量情绪，会让员工轻松快乐，积极认真的工作。而悲观沮丧，遇难而退等负面情绪对员工的影响更是不容小觑。我们最大的错误就是把最差的情绪和罪糟糕的一面给了自己最亲近的人。管理情绪，要学会“操之在我”。调整不良情绪最好的方法就是要学会调整好自己的心态。绝大多数时候，外界都无法按我们的意愿行事，我们更谈不上改变世界，我们能做到的是如何适应外界、适应环境。调整自己的心态是是我们自己可 3 以掌握的的一种有效的途径，也就是“操之在我”。同时，学会忍耐、学会主动沟通、学会恰当宣泄、多想对方的好处也是调整和控制不良情绪的有效途径。

老师的精彩分享，字字珠玑，句句真理。今后在工作中，要努力从上述几方面做起，提高自己的情商，让自己逐渐变成优秀的管理者。

二O一七年十月十九日

**第三篇：《提高职场情商》观后感**

《提高职场情商》视频观后感

昨天看了公司为员工提供的一段关于提高情商的视频，结合自己在工作中出现一些现象和遇到客户出现的种种问题，心中颇有感触。

智商是天生的，情商是不断培养和提高的。清华大学校长顾秉林曾经说过：“未来的世界，方向比努力重要，能力比知识重要，健康比成绩重要，水平比文凭重要，情商比智商重要。”在当今社会如果你还不懂EQ，从现在起，我们宣布：你OUT了！

通过视频的学习我们懂得了情商是什么以及怎么样来帮助自己提高情商在这里我说2点关于自己对短片的理解和认识：

1：控制管理，调节自己的感情

就这一点我想起前段时间因订货问题收到了李经理的批评，受到批评以后心情很低落觉得自己很委屈郁闷，接下来一天的工作都提不起精神一直在想领导的批评自己的委屈，我想当天我接的电话对方应该都能感受到，这人是怎么啦，谁招惹她了。那么这个时候你的情绪也传达到了对方。挨批评是职场中的人或多或少都会遇到的平常事，如果自己因为受到批评就沉浸在低落或则气氛当中那么会影响到一天的工作甚至还会接着犯错。其实仔细想想挨批评只是早晨的事，我却将这个负面情绪延续到了一天，换句话说相当于我一天都在批评当中。我们职场中的人要能很快调解好自己的情绪这样才能在工作中表现出最好的状态。如果你能时常调解自己的情绪成为一种积极向上的心态，那么你今天就已经成功了一半了.2：控制管理，调解对方的感情

关于这一点其实我们在工作生活当中都会运用到，只是用的时候还不知道这就是一种控制，调解对方的感情。通过学习我联想起今年5.6号竹溪塞纳丝这家店，当时老板打电话来就是劈头一阵河东狮吼，大意是说，他这个店没有美导老师管，对他的扶持不够，老板当时传给我的情绪就是气愤，我就站在她的立场认真倾听作了一番分析和真挚的道歉。客户的心情渐渐平静下来。表示出要订货，还有问道有没有什么方案，我从老板利益出发很真心真意给她提出一个小方案，打款出货赠送回馈金额，那么这个对于一个马上就想看见实际利润的老板是很有吸引力的，经过我的一番剖析，老板接受了打款1万出货5000送牌价自选的方案。我想我那次不就是不断调节老板情绪最后达成方案.的成功事例。从我们做孩童时起就已经知道看人脸色了这本身就是一种去了解对方情绪的能力，只是孩童只是停留在最初阶段，我们想要很正确掌控他人情绪还需要不断学习和提高，只有我们的情商提高了，我的工作才会更轻松更得心应手.综合上诉两点我们知道，情商对于一个职场中的人是尤为重要的，既然如此重要那情爱的朋友们让我们从此刻起提高自己的情商，掌控调节好自己和他人情感，做个百战百胜的职场达人！

**第四篇：《职场情商》学习心得--高顺利**

职场情商学习心得

第六团智联团 山西立恒技工学校高顺利

这一周的培训课程是《职场情商》，讲课的老师是著名讲师李海啸老师，通过两天的学习，受益匪浅。说实话，学习这节课之前，我只是对情商有一个模糊的认识，学习完之后才对情商有了更深入的了解，知道自己有很多时候的表现也是低情商的表现。

在此次学习中，首先，李老师所讲的低情商者的5种常见的表现：1，缺乏换位思考，只在意自己的表达而不顾及别人的感受；2，常常要在言语上胜过别人，遇事喜欢批评和指责；3，常常无法控制和调节自己不良情绪；4，缺乏对于意图和结果巨大差异的认识，觉得好心好意就应该得到回报；5，常常以自我为中心，做事从不考虑别人；五种低情商的表现，2和5是我经常犯的错误。常常喜欢以自我为中心，批评和指责别人，忽略别人的感受。生活中常常会指责自己的爱人和孩子，“你怎么这么懒！”“不要总这样无理取闹好不好？”“这样简单的题为什么不会做？”“怎么老玩手机？不知道什么是你应该做的吗？”每每因为一些家庭琐事把爱人和孩子骂的焦头烂额，不会鼓励和赞美，也忽略了自己的原因。如果自己做的是一个好儿子，好丈夫，好爸爸，那么他们也许会以我为榜样，做的可能会更好。我平时工作太忙，一个月在家能在家呆的时间不超过五天，没能很好的关心和爱护好家人，反而是一回家就是批评和指责，忽略了她们的感受。正如李老师所说，我们最大的错误就是把最坏的一面都留给了最爱的人。工作中，我不管是以前自己做企业，还是现在为集团公司管理企业，这么多年的管理经验，自认为做的还是比较好的，但是经常仍然会犯一些错误。工作已经安排的比较精细，实施细则都顶出来了，照着做就行，仍然会有部门负责人或者某个员工做的很不到位，我有时就会压不住火气，不分场合的批评指责，揪着一个问题不放，忽略了被批评者的感受。没有考虑到是不是我安排的还是不够合理？执行过程中遇到的问题是否帮下属解决？下属的能力能不能达到执行这项工作的要求？没有及时的换位思考，多为别人考虑，一味的批评指责，而忽略了自我反省。

老师还讲了高情商者的5种表现：1，接人待物，说话做事善于顾及他人的感受和情绪，常常能够换位思考；2，能够欣赏别人的优点，经常性的表扬和赞美；3，人际关系良好，善于表达自己的主张和需求；4，善于管理和调控自己不良的情绪；5，为人处世乐观，开朗，自信，正向思维占主导地位。这五点表现里面1和2做的不够好，345还比较不错。以后要在换位思考，欣赏他人优点上时刻提醒自己，督促自己，成为一个高情商的人。

另外，李老师所讲的提高情商的六种方法：

一、学会换位思考；

二、学会经常反省；

三、学会与人相处；

四、学会给人留面子；

五、学会低调做人；

六、学会管理情绪。这几种方法也深深的提醒了我，要用同理心去俯下身子换位思考，凡事先从自己身上找原因，与人相处的过程中要以诚待人，得理且饶人，多包容宽容他人，用心的交流，有智慧的去恰当表达。无论何时何地，对方是否有错，都要说话留三分，给别人留面子，自己的成长成就是团队的功劳，明确团队的力量和领导的帮助，不犯的错误。有不顺利的事情时，要时刻提醒自己，自己的情绪自己掌控，要“操之在我，勿受制于人”

在今后的生活和工作中，我要时刻提醒自己做好以下几点：1，经常性的换位思考，遇事先找自己的问题，多设身处地的为他人着想；2，给他人留面子，做事要认真，说话要留有余地，少批评，多表扬鼓励赞美，对他人的问题要多宽容包容；3，木秀于林风必摧之，用中一人一口酥和鸡肋食之无味弃之可惜的故事，时刻警示自己低调做人。

最后仍然要感谢立恒集团这个平台，感谢集团公司给予的这次培训机会，感谢李老师这堂带来的是这么及时的一堂课。让我还有时间去认识自己的错误，找出自己的问题，并有时间去改正错误，从而最终提升自己，使自己成为一个合格的丈夫，父亲，成为一个合格的高情商的管理者。我相信，不远的将来，我们都会像寇乃馨一样遇见更好的自己。由衷的感谢所有，谢谢！

二〇一七年十月十八日

立恒技工学校高顺利

**第五篇：职场必修的四项职业情商**

职场必修的四项职业情商

职业素质是从事某种职业应具备的基本素质，包含职业兴趣、职业个性、职业技能和职业情绪几大要素，其中职业情绪就是职业情商。职业情商是从事某种职业应具备的情绪表现，职业情商的高低直接决定和影响着其他职业素质的发展，进而影响整个职业生涯发展，因此，职业情商是最重要的职业素质，提高职业情商是个人职业发展的关键。

身在职场，无论从事哪种职业，身居何种职位，“智商决定是否录用，情商决定是否升迁”，已成为决定职业发展的重要信条。目前许多企业在招聘新员工时，也越来越重视考察应聘人员的情商素质，通过心理测试或情商测验等手段来测试应聘者情商的高低。一个人的知识、经验和技能等智力因素固然重要，但是，进入一个单位之后，影响和决定一个人职业发展的关键因素却是情商素质的高低，一个人事业成功与否，通常认为20％取决于智商因素，80％取决于情商因素。

什么是情商和职业情商？

情商就是一个人的掌控自己和他人情绪的能力。从情商的一般内涵来看，情商包含五个方面的情绪能力：(1)了解自己情绪的能力；(2)控制自己情绪的能力；(3)自我激励的能力；(4)了解他人情绪的能力；(5)维系良好人际关系的能力。职业情商就是以上五个方面在职场和工作中的具体表现，职业情商更加侧重对自己和他人的工作情绪的了解和把握，以及如何处理好职场中的人际关系，是职业化的情绪能力的表现。

如何提升自己的职业情商呢？提升职业情商，必须在以下五个方面不断修炼自己：

一、心态修炼

了解自己在工作中的情绪是为了控制自己的情绪，保持良好的工作心态。职业情商对职业情绪的要求就是保持积极的工作心态。什么样的工作心态算是积极心态呢？积极的工作心态表现在以下几个方面：

1、工作状态要积极。每天精神饱满地来上班，与同事见面主动打招呼并且展现出愉快的心情。如果上班来谁见了你都是一副无精打采的面孔，说起话来有气无力没有任何感情色彩，永远得不到上级的赏识，也不会吸引你的同事的好感。

2、工作表现要积极。积极就意味着主动，称职的员工应该在工作表现上做到以下“五个主动：①主动发现问题；②主动思考问题；③主动解决问题；④主动承担责任；⑤主动承担份外之事。可以毫不夸张的说，做到五个主动是职场员工获得高职高薪的五大法宝。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！