

“木头人”不适合做领导

《学习时报》详解情商对领导干部的重要性

本月14日,习近平同志在天津考察时说“做实际工作情商很重要”,引起了人们对情商问题的关注与热议。

问世间情为何物?领导如何提高自己的情商,从而更为高效地实现自我管理和团队管理?且听《高情商团队》一书作者、高级心理督导师、中国心理保健专家委员会专家马晓晗为你一一道来。(据《学习时报》)

领导情商三大要素:情感、表达、调控
美国哈佛大学心理学教授戈尔曼教授提出,情商包含五个方面的内容。据此,《高情商团队》一书认为,情商有三大要素:情感、表达和调控,情商是情感表达调控的水平。

情感。情感是指一个人在自己已形成的思想意识的支配下,对当前面临的事物的切身体验或反应。

在现实生活中有一种类型的人被称为“木头人”,这种人或者缺少必要的情感体验,或者有情而不善于表达,这样的人都属于情商偏低,显然就不适合做领导。但也有另一种类型的人,过于热情,不讲分寸,以致常常过了度,这种类型的人往往缺少大局和协调的思想。

在特定情况下,情感也可能会对人产生破坏性的作用。如果一个人无法控制自我情感,就可能导致严重后果,情感失控是领导工作的大忌。

表达。一个人不善于表达自己的情感,

往往把各种情感压抑在心里,这有时会很危险。如果总把愤怒、悲伤、委屈等情感压抑在心底,时间久了就可能造成情感堵塞现象,让自己变得沉默寡言、愤世嫉俗,甚至会让这种心理的情感问题转化为生理的失调,乃至导致某些疾病的发生。而对于别人表达情感,要找到适当的表达方式,恰当地把握分寸,否则就是情商低。

对于领导干部来说,你公众场合的一个眼神、一个姿势、一个动作、一句话等都能产生积极或消极的影响。

调控。判断一个人情商高低,不但要看他有多少、多大、什么类型的情绪、情感,看他是否采用适当的方式、程度来表达,还要看他是否能够自主、从容地调控。儒家讲“发乎情,止乎礼”,就是指对情感的表达和调控。

领导工作要求每一个领导者必须具备较高情商,特别是基层工作更是如此。一个人的情商不都是天生的,是可以通过后天努力来提高的。领导干部应该掌握提高情商的科学方法,建立自己的情商愿景,分析自己的不足,树立情商标杆,不断实现情商升级。而且,领导干部不光要提高自己个人的情商,还要领导好团队情商建设。

■小资料:“情商”的由来
在前人研究的基础上,美国哈佛大学心理学教授丹尼尔·戈尔曼于1995年正式提

出了“情商”(EQ)的概念。当时戈尔曼目睹美国社会现状,认为人们首先要认识EQ的重要性,改变过去只重视IQ、认为高IQ就等于高成就的传统观念。他通过科学论证得出结论:“EQ是人类最重要的生存能力”,人生的成就至多20%可归诸于IQ,另外80%则要受其他因素(尤其是EQ)的影响。因此只有从重视IQ转到重视EQ上来,并大力提升年青一代的EQ,才能拯救现代社会。

■网友:对百姓疾苦感同身受 才是真正的高情商

咆哮的龙:在提高领导情商的同时,也要大力提倡说老实话、做老实人的精神,而把那些把讨好领导视为最大事的所谓高情商的人排除出领导队伍!

非空非有:不要惹上级不高兴,不要惹同级不高兴,不允许下级惹自己不高兴,但是,最重要的是,要对百姓疾苦感同身受,才是真正的高情商。

花开花落年年:海瑞在哪个朝代都不招待见。

幻有超人:人需要对情绪的管控,坚强的意志和耐受挫折等能力,但更需要有对法律的敬畏,以法制精神为准则,树立真诚、善良和正气!

在脑海中游泳:IQ、EQ其实是一体的,本质上是同一件事物,其实就是智慧。智慧可以用来认识客观世界,解决客观世界的

问题;也可以用来认识主观世界,解决主观世界的问题,以及不同的主观世界之间的问题。IQ、EQ哪个更重要,取决于你认为客观世界和主观世界谁更重要。

亚风:领导情商高是必须的,处处留情就是不对的。

厚道处世:“木头人”有无机当领导? ■戈尔曼教授概括的情商内容

1. 认识自身的情绪——认识情绪的本质是EQ的基石,这种随时随地认知自身感觉的能力对于了解自己非常重要。了解自身真实感受的人才能成为生活的主宰。

2. 妥善管理情绪——情绪管理必须建立在自我认知的基础上。这方面能力较差的人常受低落情绪的困扰,而能控制自身情绪的人则能快速走出命运的低谷。

3. 自我激励——自我激励包含两方面的意思:通过自我鞭策保持高度热忱,这是一切成就的动力;通过自我约束以克制冲动和延迟满足,这是获得成就的保证。

4. 理解他人情绪——能否设身处地理解他人的情绪,这是了解他人需求和关怀他人的先决条件。

5. 人际关系管理——恰当管理他人的情绪是处理好人际关系的一种艺术。这方面的能力强意味着他的人际关系和谐,适于从事组织领导工作。

(据大洋网)

微博狂人症状,你中枪有木有?

网友:手机依赖症是病,得治

时时刻刻都拿着手机;吃饭时、睡觉前一定要玩手机;手机没电了会很紧张……你有这些症状吗?近日,有网友将这些“手机依赖症”的症状刻画出来,让众多网友大呼“中枪”。

手机依赖症的典型特征之一是狂刷微博。以下这些是失控的微博狂人的标准生活,你中枪了没?

6:00-8:00

谁说醒来的第一件事情是睁开眼睛,不,应该是抓手机。

摸到手机将其置于双眼正前方位置,再睁开双眼,实在没睡醒也会努力睁开一只眼睛。迅速多次刷新浏览微博,力图不要在几秒钟内错过天大的、与自己没直接关系之事。然后眼不离手机不离手地起床,走进厕所坐到马桶上,完成一系列转发点评……

早饭吃什么味道无所谓,只要能拍照发到微博上,告诉所有人“我吃过了”。

8:00-9:00

上班是微博疯子最开心的,因为坐在地铁上、公路上、出租车上、别人开的私家车上、甚至自行车后座上都可以尽情刷微博。坐地铁根本不用看路,早高峰的人流自然会把微博疯子“夹带”到车厢里。对面对面的小伙子打瞌睡了,旁边的妞吃带葱的肉馅儿包子了——偷拍他们,快发个微博。

9:00-10:00

终于赶到公司,打开电脑,看看增加了几个粉丝。安排的工作是在刷微博中见缝插针地做着,领导的丑恶嘴脸也要描述一下,再很隐晦地上微博博讨伐。一上午就这一会儿看微博,一会儿做事情,一会儿做事情,一会儿看微博。

10:00-12:00

一般朝九晚五的上班族,上班时不便发言,但每隔几分钟就要刷新一下微博界面。

12:00-13:00

午睡是在微博疯子群里已经灭亡了的行为。跟同事吃中午饭,围坐、埋头、玩手机,谁都不搭理谁。即便挨着坐,也只在微博上招呼着。“又不知道吃什么?”当面商量啊,就不,偏要发微博求助。在线等,等不到就饿。期间就各种血淋淋的八卦熟人,互相加关注。回公司的路上书摊上的杂志也不买了,超过140字实在读不下去啊。

13:00-18:00

关注的明星们起床了!看看他们又有什么新动态,一起八卦一把。期待有些大事件发生,可惜等了一下午什么都没有发生,这一天看来要白过了。

18:00-22:00

全世界刷微博高峰来了,海量粉丝开始上线抢沙发了。晚上不管是人约吃喝茶还是酒吧,第一个到的马上开始刷微博,第二个到的也在刷微博……等人都到齐了,然后我们一起开刷。

22:00-00:00

聚会结束。进屋开电视,那就用来听响的,窝沙发上刷刷刷,不说话不喝水地刷到11点,移驾卧室吧。赶紧上床,晚上这么安静的时间刷微博,没人打扰多好。刷微博这种事情,必须一刻不停。

啪!手机砸脸上了,人也砸清醒了一些,利用短暂清醒的几秒钟再刷新微博。啪!手机又砸脸上了。恍惚间,微博狂人们就这么睡着了……

警馨824:在外我不喜欢玩手机,在内喜欢玩手机,在外玩担心没电咋办啊。至于以上所说的这些嘛,中啊中,但并不是时时刻刻都这样,仅限于偶尔。

知天下-z:不想这样,我觉得好疲勞。

育儿防咬:没有,太费眼睛。看微博可以用电脑看,新闻社交用iPad,手机主要用来拍照。

Wesely:手机依赖症已经很严重了,除洗澡之外是机不离身。是我掌控着手机,还是它驾驭了我?

董蒙未央:现在这社会你不拿手机试试,除非你无依无靠无工作。

凌绮梦Mong:其实我们依赖的不是手机,而是在手机里和你说话的人,只要他在身边,手机就可以放一边啦。

Hulk_陈s:时常有幻听。

9W-6F:越依赖手机的人越孤独,拒绝依赖症。

ii黑苹果:这是病,得治。可是没手机,会死!

茶丸曰:没有这么高档的手机,我的手机只能打电话发短信……

败在滑铁卢:乔布斯虽然去了,但他成功地祸害了新一代……

丁念焱碎:每一个上厕所不玩手机的人都值得尊敬。(华西)

史上应届毕业生最多一年引网友热议——

就业不难 择业才难

就要工作经验。

喜:上学实践多,工作轻松找

@dota杰森:告诉你我的经验吧,我大一的时候就参加学生会了,课余时间就去参加社会实践,大二的时候在一家新闻媒体实习,积累了大量的作品和经验,毕业的时候刚好这家媒体招人,我顺理成章地进去了。

@张毅的刘薇:打铁还需自身硬。应届生咋了?谁规定应届就不能有工作经验了?谁规定应届就一定比工作几年的人差了?还是要看自己的,我上学的时候家里困难,给人做了四年的翻译,现在已经在一家跨国公司做策划了。

怒:没经验找工作真的好难
@克萊恩魔法师:我参加了几次招聘会,也在网上投递了无数份简历,可是依然没有回音,觉得大学四年都荒废了,虽然成绩不错,也拿过奖学金,但好像除了学习之外,我什么都不不会,难道考研继续上学才是我唯一的出路?

@smxboy2046:我和你面临一样的问题,今天去应聘人家问我怎么样,我说会编程,结果人家给我一段程序,我根本看不懂,和教材上一点都不一样。

@吃完乐事睡大觉:同感!找工作好难啊,好的职位让我们这些应届生们望洋兴叹,要么要作品,要么

@极品巧克力控:还是心里不平衡啊,我刚开始也是这样,几个好朋友的工作都很稳定,薪酬高,工作清闲,凭啥我要比人家低一等?这让我纠结了很久才开始工作。哎,不是就业难,而是择业难啊!

应该先就业,再择业
@星期八休息:作为一个过来人,我要劝告应届毕业生,不如先就业再择业,工作中积累经验,给自己的职场做规划,再按照目标去努力,人生充满变数,不要在刚毕业就决定自己的职场路。

@豫M_小鱼:以我多年HR的经验告诉你,企业用人一看能力二看潜力,我们经常能看到某个毕业生不错,可堪大用,但现在还需在基层历练,但他听到岗位之后立刻消失,他不知道自己失去了一个好的机会。

@A面加C:我觉得要理性看待复杂的就业环境,客观地进行自我分析,找准自己的定位,好工作很多,但自己能否胜任?如果不能,那是不是该沉下心来去积累经验?所谓厚积薄发,就是这个道理。(亢楠)

@爱情骑士辛普森:你觉悟得太晚了,我在大三开始就树立了自己考公务员的目标,所以一直有准备,毕业之后我在电脑市场卖笔记本,两年后我考上了本市的公务员,目标明确才能有的放矢。

工作好找,体面难求
@唧唧V歪歪2:现在都说用工荒,工作怎么会难找?其实找的不是工作,找的是“体面”,哪有那么多“体面”?有的毕业生把自己看得太高了,我觉得扔到社会上历练几年就不会有此疑问了。

@再和之后:我发小毕业后月薪

4000元,我要是找的不如她我还能抬得起头?邻居大妈的唾沫都能把我淹死,我觉得自己各方面都不错,总之也要找个差不多的,薪水不能太低。

没有任何区别。
网友“梅子梦想家”认为:“那500多对夫妻现在没准苦苦挣扎,度日如年呢。”某位法院工作人员评论说:“难怪现在离婚案子越来越多了,原来是某些部门的工作人员消极怠工。”

律师:不必较真
广东广信君达律师事务所合伙人王春平律师认为,如果只从法定程序角度看,熊玲为功和的确违规了。但某种程度上这是个伪问题,因为熊玲的善意言行并未给自己谋利,也没有造成任何损害性后果,客观上还成功制止了一系列冲动式离婚。王春平认为,对于熊玲为功和,应从道德上肯定她,而非用法律标准较真,法律不是这个社会的全部。(张强)

热搜榜,李宇春第一
在搜索排行榜中,李宇春以1497次位列第一,王八蛋和高帅富位列二三位。而重名数量排行榜,张伟以299025的微弱优势击败290619的王伟位居榜首。有网友说,有了这个,以后给孩子起名就不怕重名了。也有网友献计献策:“建议最好有个平台,留言给网友们的。”

全国共有967个韩寒
@全国同名同姓查询:经全国同名同姓数据库查询,全国共有967个韩寒,9月23日出生的韩寒只有1个。

@全国同名同姓查询:全国共有2188个姚晨!

@全国同名同姓查询:国内重名第一大户@张伟299025个!有谁比他多!!

(乐媛)

武汉婚姻登记员自称找借口不办离婚9年挽救500对“网络故障”拒离婚 善意招来“失职”说

上周,湖北武汉选出首批10名最美“红娘”,武昌区婚姻登记员熊玲名列其中。熊玲的过人之处在于工作人性化,据介绍,9年间,她通过编造“打印机坏了”、“网络故障”等善意的谎言,拒绝办理离婚手续,增加夫妻双方复合的可能性,挽救了500余对濒临婚姻破裂的夫妻。

熊玲或许没有想到,她工作中的细心引来了网络世界的热烈议论。**赞:扑灭冲动式离婚**

熊玲的事迹经湖北当地媒体报道后,在网络世界引起了意想不到的争论。

有人称赞熊玲工作人性化,理应表彰,“天使在人间”、“助人终会助己”等各种溢美之词涌向了。有网友感慨,民政工作作为政府提供的公共服

务,需要付出智慧和感情。网友“常有晴”开玩笑说:“我认为这是最好的低效率但却办好事的国家部门了。”

网友邵芳卿认为,网下年轻夫妻临时起意的冲动式离婚较多,熊玲功德无量。网友Rikey分析认为,很多时候,夫妻双方均需要台阶下,熊玲的这个台阶搭得很好。网友“喜乐河马”认为:“离婚跟自杀一样,很多有自杀念头的人只要能熬过那段时间,就再也不会想自杀了。”

弹:拒办涉嫌失职?
在收获称赞的同时,熊玲也受到了不少的质疑,最典型的质疑是:“找借口拒绝办理离婚手续是否失职?”网友“普罗旺斯的zon”认为,此举有违职业道德,不值得提倡,“跟办营业执照时告诉打印机坏了

而做的,数据真实,搜索范围广,数据全且更具权威性。不过,公安数据不包含港澳台和海外,2008年后出生的新生儿目前暂时没有开放。改名字的可能会出现搜索不到情况。

记者在该网站输入自己的名字,找到136位同名同性的朋友。又在百度搜索了一些测同名同性的网站,有些只是挂羊头卖狗肉,有些则没有结果。能与其媲美的只有人人网,但数据则大相径庭。人人网搜索的结果是288人。

这两天,“全国同名同姓查询”的微博火了。想知道全国有多少人和你同名同姓,只要在相关网站上输入姓名搜索就知道了。通过搜索,你不但可以知道全国有多少个“自己”,还可以知道他们大概的方位,是相隔不远的邻居,或是天各一方的朋友。了解他们是男是女,以及星座、年龄、性别、是否同年同月同日生等信息也是分分钟的事。

据了解,同名同姓查找是北京某科技有限公司的产品,是基于NCIIS公安部全国公民姓名数据库

新闻跟帖

@新京报评论:【叔任冤案该追究的不仅“女神探”】张氏叔侄冤案,舆论聚焦“女神探”聂海芬,而辩护律师阮方民认为这存在错位。因聂海芬只是该案指导者,并未参加一线审问。这个提醒很及时,冤案是众手打造,我们不应只盯住女神探,却忽略其他参与人员。冤案追究,从台前到幕后,一个都不能少。

@王聃:【院士增选仅一名官员是进步】2013年中国科学院院士增选候选人,政府官员仅有水利部副部长李国英一人。这是一处容易被忽视的细节,但在我看来,这却是一种必须被放大的院士评选现象。所以说需要被放大,甚至给予好评,是因为它在传递出一种朴素的价值逻辑——学术和权力本身就应该有边界。

@老徐时评:针对江苏阜宁县多年来以文件形式要求向当地红十字会强行捐款一事,江苏省红十字会党组书记、副会长李新平回应称:这些财政供养人群的收入相对稳定,对他们提这样的要求我觉得一点不过分。这位副会长的话令人汗颜,强行从别人兜里往外掏钱还不过分?还说得这么正义?如果强捐都不过分那么还有什么算过分?

@范志红_原创营养信息:有些长期节食减肥的女生告诉我,服用蛋白粉后头发变好了;服用胶原蛋白后,皮肤有弹性了。没错,本来就是因为缺蛋白质而皮肤头发质量不好嘛,吃点胶原蛋白,毕竟是增加了蛋白质,自然会有改善。换成每天加两个鸡蛋,或者加二两瘦肉,头发和皮肤也是会变好的。

@央视新闻:【烤生蚝的漂亮壳可能是人家吃剩的】法晚记者深入北京通州、蓝街等大排档发现,一些黑心烧烤摊买入每个仅0.35元的冰冻生蚝肉,组装上重复用的漂亮壳,谋取20倍利润。疾控专家称:回收蚝壳可能产生致癌物。如果可以直接将生蚝肉夹起,多半是冰冻或“组装”生蚝。

@郑洪升:北京刮了一场四五级的大风,第二天,院子里海棠树上的小海棠果落了一片,树上留下的全是茁壮的大果。人的生存与竞争亦是如此,你要想生存下来,首先要把自己的身体、品德与学问搞得棒棒的。任其风吹浪打,我自岿然不动。

@王朔有话说:假如你病倒了,或者猝死了,你服务的单位会第一时间找到人替代你。一切如常运作,你没想象得那么重要。但是,你的家人、爱人的天都会塌下来。所以,再别把那些生病不回家、父母死了不奔丧、老婆分娩不去陪而“坚守岗位”的人当榜样了。适度工作,多陪家人,爱惜自己。

@生命时报:【高考前6项注意】1.重视早餐,安排好一日三餐。2.清淡饮食,油炸食品不易消化,会增加消化负担,影响大脑血液供应和工作效率。3.足量喝水。4.不靠咖啡、茶“提神”。累了、困了,是大脑和身体的自然反应,应该休息。5.不迷信“健脑品”。6.劳逸结合,不搞疲劳战术。

@人民日报:【城市“地陷”敲响警钟】深圳再现地陷,数人坠落被埋。直径10米的大坑瞬间吞噬生命,突如其来的意外也引发公众担忧。悲剧一再警醒:让生活更美好的城市,不能只有漂亮的马路、林立的高楼、气派的广场,安全感乃是一切幸福的前提。奔向现代化的中国步履匆匆,但千万别忘了为什么出发。

@张志铭的微博:当下中国社会存在的所有问题是:不清洁;当下中国人所有的努力和期待应该是:清洁。清洁的水源、食品、空气、能源、官场风气、社会风气、学术风气、语言表达,一切的一切。什么是中国梦,什么是幸福,什么是享受,答案是:清洁!

@唐贤兴:中央巡视组将调整工作中心,收缩巡视范围,将职能重新回到“发现和反映违法违纪线索”上来。愿以为,公众不能坐等巡视组的作业业绩,巡视组也不能坐等“老虎”“苍蝇”撞上枪口来。不好走走群众路线,高度重视民间舆情的作用。

@北村:各领域专业知识,千万不要轻易相信微博上二级、三级批发商贩卖的假货,现这种人已成阶层:以假乱真,以次充好,贻害无穷。不如了解一下该领域专业顶尖人士,再看他们的文章,很多并不活跃在网络上,但我们搜索到他们并不难。这可能也是规避互联网信息扁平化危害的一个方法。

@慈爱基金:一个心胸开阔的人,能够正确地看待自身与他人的差别;他既不会自轻自贱,把任何人都看得比自己优越;也不会盲目自信,无谓地贬低他人。他没有时间幸灾乐祸,也没有时间评论别人,他只是忙于自己所追求的事业与生活;他不会计较在每件事情上是否公平,他在乎的是自己的内心是否快乐与充实。

@人民日报:【年轻人该如何面对委屈】人的一生,不可能不受委屈。其实,委屈是对一个人的考验。即使是百分之百被冤枉了,也没有必要像祥林嫂那样到处抱怨,更不要去找领导大吵大闹。切记,那样于事无补,只能“连本带息”都搭进去。

@新华视点:【新华微评】广西北海一护士自封“副市长”,谎称能帮人介绍工作、包揽工程,8个月诈骗逾百万元。诈骗者固然可恨,应受严惩,被骗者一样该受到指责。如果没有贪欲,没有非分之想,没有走歪门邪道的侥幸心理,又岂会被人轻而易举地骗取财物?正是他们这些见不得光的欲望,让不法之徒有机可乘。

@人民日报:【别为挤进“公家门”消磨了青春】为挤进“公家门”,本科生应聘清洁工,研究生应聘城管,学非所用,也是浪费青春和才能。改变青年人死抱“铁饭碗”的状况,要矫正收入分配、社会保障等制度设计的偏差,让各行各业都拥有职业尊严,给青年敢闯敢拼的信心。

@老徐时评:【社科院的报告称,我国门票过百元的5A级景区占60%,涨价是最主要的获利方式。收益单一化,不靠服务、餐饮和延伸产品获取利润,门票只能一涨再涨。服务质量不升反降,把游人都吓跑了,还怎么赚钱?这是一种杀鸡取卵式的发展模式。你对待游客的态度是两个字:涨价,那么游客对待你们也会是两个字:不去!

@新华视点:我国近九成成年人运动不足,城市居民超重率近三分之一,一位老外更是写了本书《腰围改变中国》。在工作上,很多人都争分夺秒;但在照顾身体上,不少人却惜时如金。闲下来时宁愿睡觉、游戏、看电影,也不想去运动出一身汗,眼睁睁看着自己变重变粗。想要健康不要等,多点运动吧。

@经济日报:【五险一金,知道这6条才叫懂】1.养老保险,交的多不等于得多;2.不是所有的医疗行为都能获得保险,某些病医疗保险不管;3.失业保险,大费周章不值得;4.工伤保险,48小时生死线;5.生育保险,没单位就享受不到;6.住房公积金,长期不用不划算。

@五岳散人:今年全国普通高校毕业生规模将达699万,比2012年增加19万人,是新中国成立以来大学毕业生最多的一年,就业形势严峻。但与此同时,至少我们餐饮行业招人很困难。很多人宁可找不到工作,也不会到这种行业工作。其实,餐饮业管吃管住、工资两千多,想多赚还能去做销售,真的比坐办公室拿3000多差么?

@中国广播网:【1/10中西部农村学生每天仅吃一两顿饭】今天是第24个中国学生营养日,尽管农村学生营养状况显著改善,但生长发育水平偏低,隐性饥饿普遍存在,存在“吃不饱、吃不好”的问题,约1/10中西部农村学生每天仅吃一两顿饭,很多贫困农村学生只能吃米饭、馒头和咸菜。

来源:新浪微博