

---

# 管理层如何提升情感智能

## 关于情感智能

情绪会有意无意地对我们的思维方式，行为方式以及业绩产生影响，这个影响可能是有益的，也可能是无益的。情感智能包含一组技能，它确定人们是如何有效察觉、明白，推断和管理这些影响，包括自己的还有他人的。调查已研究表明，这些技能融合在人们的有效领导力中。情感智能高的领导者能最有效地建立团队，激励创造高绩效，思维开阔，用于创新。

## 情绪影响决策

情绪会促进我们的思想方式和方向。问一问自己 – 你是否曾经做过一个决定没有录用某个候选人，因为你感觉有什么不对劲？或反过来说，你做了个草率的决定，期望聆听你的“直觉或本能。更清晰地有意识去感受你的情绪，可以帮助你最大限度地对你的思维和决定产生有益的影响，从而最大限度地减少无益影响。

## 情绪影响行为

我们说话的声音，面部表情还有身体语言显露出了情绪对行为的影响。领导者的行为对他人影响很大。更清晰地有意识去感受你的情绪，对行为的影响，可以帮助领导者认知到对他人的影响，以及明白为什么他人的行事方式不同。

## 情绪影响绩效

积极的情绪产生积极的效果。如果人们感觉自己有价值、被聆听、被关爱、被请教，被理解，他们创造的业绩会比他人好得多。更清晰地有意识去了解在当下以及一段时间内你自己感受如何，他人感受如何是第一步让你的积极情绪最大化，从而使你的和他人的绩效最大化。

## 提升你的领导力 – 提升你的情感智能

这份报告是专门设计用于帮助提升你的领导力，其方法就是提升你的情感智能。

提升你的情感智能包含：

---

更清晰地有意识去了解情绪对决策、行为和业绩的影响。

采用不同的工具和技巧

在日常的领导工作中不断去实践和应用

在本报告中，依据你的测评结果你会找到加强你情感智能的范本和有效技巧。

## Genos 情感智能模型

Genos 情感智能状态模型包括七个相互关联的技能。这些技能帮助领导者更时常地拥有模型外圈的领导状态，而不是相反的模式内圈的领导状态，这些状态在我们常人身上都会时有发生。

外圈 - 有益的领导力

内圈 - 无益的领导力

## 情感智能的七项技能

### 行为结果参考指南：

下表显示了各种技能的定义以及在工作中运用各种技能所能实现的结果。

情感智能技能	定义	工作场所中的展示
自我认知	认知和理解自我情感的技能	<ul style="list-style-type: none"><li>识别和理解自身感觉对于工作想法、决策、行为和表现之影响的能力</li><li>较高的自我认知程度</li></ul>
他人认知	认知和理解他人情感的技能	<ul style="list-style-type: none"><li>更好的了解他人以及对于他人的共事、反馈、鼓励和沟通方式</li><li>人际关系作用</li></ul>
情感表达	有效表达自身情感的技能	<ul style="list-style-type: none"><li>让周围的同事更好的了解你自己</li><li>在同事之间创造信任感和真诚感</li></ul>
情感推理	在推理和决策过程中使用情感信息的技能	<ul style="list-style-type: none"><li>在有诸多信息需要处理的情况下提高决策能力</li><li>将他人的情感纳入所做出的决策中</li></ul>

---

<i>自我管理</i>	有效管理自我情感的技能	<ul style="list-style-type: none"><li>• 提高工作满意度和参与度</li><li>• 提高应对高工作要求的能力</li></ul>
<i>他人管理</i>	影响他人情绪与情感的技能	<ul style="list-style-type: none"><li>• 鼓励他人提高工作水平与表现的能力</li><li>• 为他人创造积极且令人满意之工作环境的能力</li></ul>
<i>自我控制</i>	有效控制强烈情感的技能	<ul style="list-style-type: none"><li>• 在面对压力时保持思路清晰的能力</li><li>• 有效处理可导致强烈情感之情况的能力</li></ul>