

# 睿智情商心得体会500字 情商培训心得体会(模板5篇)

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看吧。

## 睿智情商心得体会500字篇一

老子曰：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”“万物”是由“一”所生，所以，掌握了“一”就把握了“万”。学会做一个优秀的管理者，能够让自己在激烈竞争的职场中脱颖而出，走向成功。

经过这节课的学习，我深刻的体会到，并非高智商或者高学历的人才能成为一个成功的管理者，情商才是决定管理者才能的关键。管理者情商是个非常广泛的概念，包括心态，行动，习惯以及思维。成功的管理者往往在网路关系与沟通方面表现很突出。而一个高效的管理者人力资源和沟通中更占优势。从另一个角度来看，各层次的管理者的技能要求又是不同的，基层管理者对技术技能的需要更多一些，中层管理者对人际技能更看重一些，而高层管理者在技术与概念技能两方面都要求较高的水平。

我认为，心态是管理者情商中一个最重要的因素，正如世界心理策划大师拿破仑·希尔所说，心态决定命运。心态其实是在长期的实践中形成的一种对待世界的态度，它是一种思维的习惯。没有谁是天生就有好的心态，对待世界的态度是在一点一滴的小事中锻炼出来的，当我们学着理智、冷静的对待身边的人和物时就会发现自己成熟了不少，可以管理自己的情绪。而管理别人正是从管理自己开始的。

“淡泊以明志，宁静以致远”，好的心态才能成就自己。

## 睿智情商心得体会500字篇二

何为智商？对于以前的我来说，的确是比较肤浅。“智商”是什么？智商就是智力商数，是衡量一个人智力高低的重要指标，是指一个人所具有的智慧的数量和对科学知识的理解、掌握能力。智商表现为智力，人们的智力形成了一个体系：注意力、观察力、记忆力、想象力、思维力、自学力、吸收力、消化力、研究力、抽象力、组织力、表达力、表演力、创造力、解决力。其中最基本的是记忆力、思维力、想象力和创造力。

作为一名管理者，首先要有高的商业智慧，商场如战场，在商场中也要以智取胜，这属于商业智慧。其次还要有管理智慧，管理讲究“三效”——效率、效益、效果。管理要管得有道理，这个道理包括了理智的管理，特别是管人更要用智慧，而且管理的直接目的就是提高效率，“效率体现一切”，于是许多管理者的智慧都用在了提高效率上。再次就是领导智慧。一个领导者，最根本的任务是做什么？决策、用人、服务。

所以我们要提高我们的智商，开启人生的智慧大门。因此，必须做到以下几点：第一，多学习。成功始于学习，知识成就未来，要努力学习各种理论知识，特别是哲学。第二，多实践。人常说读万卷书不如行万里路。第三，多思考。多思考是锻炼大脑之道，是开发智商的良方。第四，多激励。激励是一个法宝。对人力资源的开发与管理，最根本的就是激励。第五，多创新。创新是一个民族进步的灵魂，是国家兴旺发达的不竭动力。

## 睿智情商心得体会500字篇三

尊敬的党组织：

您好！

今天下午在本人就读党校的组织下，我们全体党校学员学习了“情商与成人成才”。下面我就自己的理解谈谈我的体会。

情商是指人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质。总的来讲，人与人之间的情商并无明显的先天差别，更多与后天的培养息息相关。情商是一种能力，情商是一种创造，情商又是一种技巧。既然是技巧就有规律可循，就能掌握，就能熟能生巧。只要我们多点勇气，多点机智，多点磨练，多点感情投资，我们也会像“情商高手”一样，营造一个有利于自己生存的宽松环境，建立一个属于自己的交际圈，创造一个更好发挥自己才能的空间。总之，情商就是一个人洞察别人的情绪；知道自己的情绪；控制自己的情绪；尊重别人的情绪的一种重要的生存能力。

我们无法预定智商，却可以提高情商，一个杰出的人未必有着高智商，却一定有着高情商。提高情商其实有着简而易行的方法，你需要的就是坚持。

那么怎样培养和发展情商？

第三、单位的自我修养，进入单位的青年学生要加强自我修养，塑造自己的职业素质和社会道德素质；第四、自我锻炼，我们要培养自己塑造自己。培养自己有九个方面：自知力——了解自己的心理素质，做到知己知彼；自衡力——学会转变自己的思维方式，不要被一种固定的思维所禁锢；自制力——学会放松自己的心情，管理好自己；毅志力——学会逆向思维（把失败看成成功，把批评看成表扬）；自励力——始终保持积极的心态，光明思维；感知力——猜测心态，学会感知别人的话语和行为，明白别人的意图；交融力——善交朋友，学会关心别人；洞察力——学会创造自己的思维，是自己的思维与时俱进；调试力——主动化解矛盾，及时化解矛盾，及时化解问题。

作为当代大学生，我们要时刻保持自己清醒的头脑。科学家发现，大脑控制情绪的部分(边缘系统)受损的人，可以很清晰和符合逻辑地推理和思维，但所做出的决定都非常低级。科学家因此断定，当大脑的思维部分与情感到分相分离时，大脑不能正常工作。人类在做出正常举动时，是综合运用了大脑的两个部分，即情感部分和逻辑部分。一个高情商的人是会综合利用大脑中的各个部位的，并在大多数情况下运用其大脑皮层部分。

一言蔽之，情商的作用就是使人能更充分地发挥智商的作用、效果。

## 睿智情商心得体会500字篇四

著名科学家爱因斯坦曾经说过：“智力上的成就在很大程度上依赖于性格的伟大。这一点往往超出人们通常的认为。”众所周知，影响儿童成长及至成熟的两大心理因素是智力因素和非智力因素。智力因素是一个智能操作系统，它是儿童在生活中解决各种问题时进行感知、注意、观察、记忆、思维、想象、言语活动能力的总和。而非智力因素是一个动力系统，它在儿童活动中起着定向、引导、维持、强化等作用。它包括需要、欲望、动机、兴趣、情绪和情感、意志、自信心、性格、气质、习惯等。广义的非智力因素甚至包括身体素质等生理因素。由此看来，非智力因素中就包括着“情商”。

在儿童成长过程中，智力因素作为操作系统，每时每刻都在起作用；而非智力因素或情商往往在关键时刻，起着决定性的影响！然而，目前在婴幼儿教育中，尽管许多有识之士多次呼吁应重视孩子的非智力品质培养，但在相当一部分家长中，仍然存在着重“智”轻“非”的倾向。这里，固然有相互攀比，随波逐流者，但在一些家长的思想深处，认为将来只要孩子有知识、有能力，就能成就一番事业者也大有人在。从而忽略了孩子良好的行为习惯和优秀个性心理品质的培养

与教育。

一位美国心理学家曾比较过智商在140以上的150名“神童”，他们在成年后成就非常悬殊。为什么呢？其结论是令人深思的：这些早年的神童成年后的智商并没有多大变化，而主要差异在于他们的个性心理品质。在自信、进取心以及坚持精神等非智力品质方面，成就显著的一组远远强于成就低的一组。

为造就“神童”而进行的智力教育，常常是有失偏颇的。人们常说，天才多怪人。许多天才人物由于接受了不恰当的早期教育，尽管取得了个人事业的辉煌，却因其病态的人格而没有获得幸福的人生。如音乐神童莫扎特、哲学家尼采、文豪约翰罗斯金、宗教改革者路德，甚至现代控制论的创始人维纳，几乎都有病态的人格。难怪有人研究“天才病态学”。探寻古今高智名人的异常心理表现，恰恰从一个侧面反映了早期教育的过失：仅仅把教育的焦点集中在智力方面。因此，我们不得不重新审视我们的教育目的了！从家庭教育的角度讲，教育的最终目的，应当是使孩子进行全面而和谐的教育：既重视早期智力开发，又重视健全人格的塑造；既大胆、合理地开发孩子的身心潜能，又使其个性得到充分而和谐的发展。

“三岁看大，七岁看老。”在3岁前这一人之初的教育奠基工程中，全面、和谐就显得更加重要。当前，尤其应当重视3岁前婴儿的非智力品质的培养。这些心理品质、习惯和能力，将对孩子的一生产生重大影响：

- 1、独立与自信。首先应培养孩子的独立生活能力。在吃、睡、拉、穿、行等方面，为孩子提供锻炼能力的机会。如6个月会自吃饼干，7个月能扶杯喝水，1岁学拿勺，2岁独立吃饭；3—4个月时能独自睡觉，夜间不必喂奶；1个月时识“把大小便”，1岁半时白天能控制排便；周岁时穿衣会主动配合，15个月会脱袜子，2岁会脱衣服；会爬以后就不要老是抱在成人

手上，等等。孩子能独立地完成一件事，会使他感到自己是有能力的，这就大大增强了他的自信心。

2、好奇心与求知欲。当宝宝会爬乃至会走之后，便进入好奇心与求知欲极为旺盛的时期。要为孩子创造一个安全、丰富的探索性和应答性的环境，像居里夫人所称道的“科学第一美德”，好奇心不被“过分限制”之手扼杀在摇篮里。

3、专注与坚持精神。要着重培养专注于干某一件事和不达目的不罢休的坚持精神。当他一次又一次地将倒下的积木搭成“高楼时”，当他一回又一回地尝试用什么“工具”将掉在沙发下面的球够出来时，他的专注与坚持性就得到了锻炼。

4、阅读兴趣与习惯。每天都要和孩子一起看图书、讲故事，让他从读书中得到知识与欢乐。

6、关心他人、与人合作的态度。两岁以后，孩子发现了“自我”，产生了强烈的自我意识和以自我为中心的态度，这是心理发展的自然现象。这时，要善于让孩子从自我的感受出发，去理解别人的感受，进而培养孩子尊重他人、关心他人、富有同情心和与人合作的态度。当孩子学会与亲人、同伴分享自己或别人有的食品、玩具，做必须与人合作的游戏，如踢球、过家家时，关心他人、与人合作的态度就会逐渐建立起来。

## 睿智情商心得体会500字篇五

台湾成功经理人余世维曾经讲过，大凡成功人士不仅智商高而且情商也高。追踪20年，在成功人士当中情商高者占80%。智商*iq*是指人的智能表现，既是对科技的理解；情商*eq*是指人的情绪反应，也可称为人际关系。因此情商体现管理者的精神内涵*eq*具体表现在以下几个方面：

一、管理者个人的自我情绪与情感认知*eq*作为有个体特征的

心理现象，首先表现为一种对于自我情绪与情感的认知，知己知彼，认识到自己的情绪特征之后，才懂得需要用什么样的人。

二、管理者如何调控自己在企业管理过程中的情绪：在现阶段企业的经营管理过程中，企业管理者如何调控自己情绪，直接关联到企业文化、企业凝聚力与企业整体式，一个脾气暴躁易怒的管理者必将塑造一个谨小慎微、阿谀奉承、缺乏尊重的企业氛围。

三、管理者如何善于理解与认知企业员工与客户的情绪与情感需求：企业管理者作为企业营运的责任者，对于构建企业内部的团队精神与发掘外部环境对于企业的情绪认知具有不可推卸的责任。善于发现别人情绪与情感表现，是一个好的管理者的基本素质，企业作为一个团队，队员的情绪发生问题，必然影响到团队的健康，会导致一个企业的团队效率低下。

四、管理者如何通过有效的情绪表现去做好人际沟通与对外沟通，人际关系艺术就是调控与他人的情绪反应的技巧，心理学认为良好的沟通能力是塑造情绪与调控情绪的基本素质，一个具有很强人际沟通能力的管理者，可强化其受社会程度、个人魅力、领导权威、人际互动的效能以及管理的成效，也是增加企业向心力的根本所在。

五、管理者如何激励自己与员工：情绪经常表现为一种隐藏的内心的活动，心理学家认为，激励是一种非常积极的情绪指标，追求热情、专注、干劲、动力、革新、信念、价值、远见、精神以及其他许多积极的情绪会为企业带来巨大财富。管理者的自我激励与激励他人，是培育企业情绪资本的重要方式，正确对待他人的缺点与错误，通过积极的激励情绪去构建自己以及企业、社会的情绪资本，为企业发展创造积极的价值。

经营一个企业的eq□就如同园丁培育一片苗圃。企业员工的情商枝繁叶茂，企业有机体就会开花结果。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)