

睿智情商心得体会500字 情商培训心得体会(优质5篇)

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。优质的心得体会该怎么样去写呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

睿智情商心得体会500字篇一

“一个人最后在社会上占据什么位置，绝大部分取决于非智力因素。”个人的过去平凡的背景不能决定一个人的未来。国立清华大学校长说，“情商比智商更重要”。

优秀的性格才能成就优秀的事业，而优秀的性格需要出色的情商。情商是一个人的综合素质，人的每一个微小行为都可以反映出他的情商，大到大型谈判合作，小到与朋友间的闲聊。“不论我们在什么场合使用什么语言，你所说的都是对你自己的写照”。

情商既然是认知、管理情绪的能力，我们就要找到人和人情绪互动的路径，然后从这些路径入手，管理、提升我们的情商。在管理学中我们知道沟通的路径有：语言、文字、眼光、表情及行为。细节决定一个人的素养。

一名管理者需要具备多方面的个人能力，比如良好的沟通能力，出色的组织协调和计划能力、创新能力及领导能力等等。管理者的工作本质就是协调各方面的资源以达成公司的各方面目标，成为团队各成员之间、团队与外部之间的桥梁。在这个过程中，沟通是必不可少的环节，尤其是有效的沟通，能够让管理工作事半功倍。因此，沟通能力是技术人才实现蜕变需要具备的最重要的、最基本的能力之一。总之，高效沟通能力是一个人、一个团队、一个企业健康快速发展的推

进剂，以沟通管理企业，就是以成功锻造企业丰碑。孙武云：上下同欲，士可为之死，为之生。只有沟通才能创造如此和谐的境界，从而赢得人心，凝聚出一股股冲天士气，支撑起企业大厦。

中国有句经典名言：“人贵有自知之明。”在古希腊一座智慧神庙大门上，也写着这样一句箴言“认识你自己”，古希腊人还把它奉为“神谕”，是最高智慧的象征。许多哲人都这样告诫我们，可见，认识自己对人生是何等的重要。可见想成为一个好的管理者对自己有一个良好的认知是何等的重要。

作为一个社会的人，要想踏上成功之路必须历经两次自我发现。第一次是发现真实的自己，对自己各方面的客观的评价。认识自己工作上的长项和短项，依据长项设计自己。第二次是发现了了不起的自己，也就是尽可能的挖掘自身的潜力。只有具备积极的自我认知，一个人才会知道自己是个什么样的人，并知道能够成为什么样的人。因而他能积极地开发和利用自己身上的巨大潜能。高情商的人能将自己有限的天赋发挥到极致。

“金无足赤人无完人。”现实生活中的每个人都有自己长处，也有自身的短处，这是很正常也是不可避免的事情。只有认清自己的长处和短处，才能扬长避短，真正实现自我价值。明白期望自己成为什么样的人，自己达到什么样的目标，在对自己充分认识的基础上，对自己一生有怎样的规划。

在生活中，我们经常会在各种场合听到“洞察力”这个词语，想必我们也不陌生，那到底什么是洞察力呢？洞察力是人们对个人认知、情感、行为的动机与相互关系的透彻分析。要成为一个真正有能力的观察者，最佳的方式就是，每时每刻有意识地观察周围的世界。这就需要观察他人说话表情或肢体语言，察觉对方的情绪状态。需要专心聆听他人说话，设身处地体会他人心中的情绪与感受。

作为一个管理者必须学会观察人，首先，要遵从下到上这样一个顺序。其次，要善于捕捉弦外之音，例如某个人说了随便，其实“随便”绝对不是含糊，而是“在和谐中找到合理”的一个代名词。再次，要学会解读身体语言密码。因此，准确地理解身体的语言十分重要。积极有效地运用身体语言有助于人们走向成功。在面试中，消极的身体语言可能会使我们丧失一份满意的工作。在商业谈判中，不懂得察言观色，双方很难达成共识，到头来可能是竹篮打水一场空。而推销员一个不经意的微笑，一个积极的眼神，很可能瞬间成交一张百万销售大单。身体语言就是这么神奇，它无处不在，无时不在，等待那些有心人来发掘，帮助我们走向成功。

因此，我们首先必须学会提高自己的洞察力。哲学是研究真理的科学，哲学素养高，看问题入木三分。见多识广有利于提高分析问题、解决问题和分辨是非的能力。没有好奇心就没有洞察。

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，是衡量一个人智力凹凸的重要指标，是指一个人所具有的才智的多少和对科学学问的理解、把握力气。智商表现为智力，人们的智力形成了一个体系：留意力、观看力、记忆力、想象力、思维力、自学力、吸取力、消化力、争论力、抽象力、组织力、表达力、表演力、缔造力、解决力。其中最基本的是记忆力、思维力、想象力和缔造力。

作为一名管理者，首先要有高的商业才智，商场如战场，在商场中也要以智取胜，这属于商业才智。其次还要有管理才智，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，特别是管人更要用才智，而且管理的直接目的就是提高效率，“效率体现一切”，于是许多管理者的才智都用在了提高效率上。再次就是领导

才智。一个领导者，最根本的任务是做什么？决策、用人、服务。

所以我们必需提高我们的智商，开启人生的才智大门。因此，必需做到以下几点：第一，多学习。成功始于学习，学问成就将来，要努力学习各种理论学问，特别是哲学；其次，多实践。人常说读万卷书不如行万里路；第三，多思索。多思索是熬炼大脑之道，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，是国家兴盛发达的不竭动力。

睿智情商心得体会500字篇三

通过认真聆听公司组织的“情商与影响力”培训视频讲座，感觉收获很大。培训课上，吴维库教授通过案例分析和哲理故事，结合其丰富的学识及经验，分享了有关阳光心态、情商与影响力等的一些主要思想。使我从中学到了很多知识，从而能更好地感悟人生，生活更幸福，事业更成功，眼界更开阔！

通过此次培训使我明白，在当今社会，想实现高品质的沟通，创建和谐团队，实现生活和事业的双丰收，还需要高水平的情商[eq]

情商就是管理情绪的能力，能调动情绪就能调动一切。通过提升自己eq[eq]来提高自己的影响力，影响力就是领导力，拥有领导力就有追随者，领导者就是拥有追随者的人。关键是如何用eq[eq]来缔造一个人的领导力。吴教授告诉我们，首先是自己保持阳光心态，通过换位思考，结合自己的阅历和经验，换到位，建立高品质的沟通，就能逐步的提高自己的eq[eq]

提高情商[eq]是我们每个人都需要。在当今社会，完善的教育体系给了我们提高智商的机会，那么情商[eq]在当今工

作和生活中，对实现幸福的生活和事业的成功就尤为重要。因为情商[eq]是感性和理性的调节器。根据吴教授的讲述，我们可以从以下几方面来提升自己的情商水平。

要想照亮别人，首先照亮自己。首先要改变自己的心态，每日三省吾身，静坐常思己过，逐步的培养自己的阳光心态，要让自己成为工作和生活中的快乐源泉，只有实现了自己的好心态，才能给别人带来好心态，好心态才能取得工作的进步，好心态是创建和谐团队的基础，一个死气沉沉的团队，是不可能团结一致，奋发向上的。

要了解别人的情绪，控制自己的情绪。这一点在销售工作中尤其重要，不能充分了解客户的情绪，就不可能建立完美的沟通，没有沟通，就不会有销售的成功。吴教授通过案例告诉我们，事故往往源于情绪的失控。控制好自己的情绪，才能理性的对待生活和工作当中的问题，才能找到正确的解决方法，好的自控能力主要表现在善于理性地控制自己的情绪和欲望。自控能力的修炼，首先就是阳光心态的修炼。

换位思考是吴教授课程当中的一个重要内容，正确的换位思考，是打造和谐团队，开拓客户的不二法门。作为一名上有老板，下有员工的管理人员，换位思考尤其重要，对上思想换到位，才能不断的警醒自己，激励自己，努力的工作；对下换到位，才能良好的沟通和协调团队当中的每个成员，形成目标一致，积极向前的工作氛围，最终实现团队和个人的自我价值。

创建和谐团队，打造科普公司利润第三极，是我们软件管理中心成立的目的，在当前人员匮乏，业务没有目标的时期，必须加强阳光心态的修炼，多找方法，表面上看没有销售人员，其实公司的每个人都是销售人员，资源不在乎是不是自己的，关键是能不能为我所用，发动其他部门的人，在工作的同时，同样可以为我们部门提供软件销售的信息。通过这次课程的学习，确实收获很大，一点心得体会，请诸位同事

共勉。

睿智情商心得体会500字篇四

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。eq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。

经营一个企业的情商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。

睿智情商心得体会500字篇五

通过认真聆听公司组织的“情商与影响力”培训视频讲座，感觉收获很大。培训课上，吴维库教授通过案例分析和哲理故事，结合其丰富的学识及经验，分享了有关阳光心态、情商与影响力等的一些主要思想。使我从中学到了很多知识，从而能更好地感悟人生，生活更幸福，事业更成功，眼界更开阔！

通过此次培训使我明白，在当今社会，想实现高品质的沟通，创建和谐团队，实现生活和事业的双丰收，还需要高水平的情商

情商就是管理情绪的能力，能调动情绪就能调动一切。通过提升自己情商来提高自己的影响力，影响力就是领导力，拥有领导力就有追随者，领导者就是拥有追随者的人。关键是如何用情商来缔造一个人的领导力。吴教授告诉我们，首先是自己保持阳光心态，通过换位思考，结合自己的阅历和经验，换到位，建立高品质的沟通，就能逐步的提高自己的情商

提高情商[eq]是我们每个人都需要。在当今社会，完善的教育体系给了我们提高智商的机会，那么情商[eq]在当今工作和生活中，对实现幸福的生活和事业的成功就尤为重要。因为情商[eq]是感性和理性的调节器。根据吴教授的讲述，我们可以从以下几方面来提升自己的情商水平。

要想照亮别人，首先照亮自己。首先要改变自己的心态，每日三省吾身，静坐常思己过，逐步的培养自己的阳光心态，要让自己成为工作和生活中的快乐源泉，只有实现了自己的好心态，才能给别人带来好心态，好心态才能取得工作的进步，好心态是创建和谐团队的基础，一个死气沉沉的团队，是不可能团结一致，奋发向上的。

要了解别人的情绪，控制自己的情绪。这一点在销售工作中尤其重要，不能充分了解客户的情绪，就不可能建立完美的沟通，没有沟通，就不会有销售的成功。吴教授通过案例告诉我们，事故往往源于情绪的失控。控制好自己的情绪，才能理性的对待生活和工作当中的问题，才能找到正确的解决方法，好的自控能力主要表现在善于理性地控制自己的情绪和欲望。自控能力的修炼，首先就是阳光心态的修炼。

换位思考是吴教授课程当中的一个重要内容，正确的换位思考，是打造和谐团队，开拓客户的不二法门。作为一名上有老板，下有员工的管理人员，换位思考尤其重要，对上思想换到位，才能不断的警醒自己，激励自己，努力的工作；对下换到位，才能良好的沟通和协调团队当中的每个成员，形成目标一致，积极向前的工作氛围，最终实现团队和个人的自我价值。

创建和谐团队，打造科普公司利润第三极，是我们软件管理中心成立的目的，在当前人员匮乏，业务没有目标的时期，必须加强阳光心态的修炼，多找方法，表面上看没有销售人员，其实公司的每个人都是销售人员，资源不在乎是不是自己的，关键是能不能为我所用，发动其他部门的人，在工作

的同时，同样可以为我们部门提供软件销售的信息。通过这次课程的学习，确实收获很大，一点心得体会，请诸位同事共勉。