

EQ ดี

นำเสนอเมื่อ : 18 พ.ค. 2552

EQ ดี อารมณ์ดี ชีวิตสดใส เทคนิคการบริหารอารมณ์อย่างมืออาชีพ

อ., 28/10/08 - 16:19 — admin



เมื่อพูดถึงอารมณ์หลายคนอาจคิดแต่เรื่องที่เป็นลบ

ซึ่งจริงๆอารมณ์ นั้นเป็นคำกลางๆ
มีทั้งแง่ลบและแง่บวกแต่อารมณ์ที่เป็นบวกไม่ค่อยส่งผลกระทบต่อการดำรงชีวิตของตัวเองและคนอื่น

สังคมไทยปัจจุบันมุ่งเน้นการเสริมสร้างให้เกิดความฉลาดในด้านต่างๆมากมายเช่นเรียนเก่งทำงานเก่งหาเงินเก่ง แต่ไม่ให้ความสำคัญในการพัฒนา **ความฉลาดทางอารมณ์**
จนมีแนวโน้มของนักเรียนที่มีความเครียดเป็นจำนวนเพิ่มมากขึ้นทุกปี สถิติการฆ่าตัวตายของนักเรียนที่สอบตก ผิดหวังจากความรักมากขึ้น หรือในการทำงานหาก EQ ของผู้ปฏิบัติงานไม่ดี หงุดหงิด มีโทสะใส่กัน ฯลฯ องค์การนั้นก็ประสบผลสำเร็จได้ยาก

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ไม่เหมือนกับการพัฒนาความรู้ทั่วไป
ซึ่งแค่อ่านหนังสือเล่มสองเล่มก็มีความรู้ได้ หรือฟังคนเก่งๆพูดก็ทำได้
แต่ความสามารถในการบริหารอารมณ์ต้องอาศัยเวลาในการฝึกฝนเจียดเวลาสักนิด
อ่านหนังสือเล่มนี้และฝึกบริหารอารมณ์ให้ดี

" อารมณ์ดีไม่มีขาย อยากมีชีวิตสดใส คุณต้องลงมือทำ "

โดย ณรงค์วิทย์ แสนทอง

สำนักพิมพ์ ซีอีต ยูเคชั่น จำกัด (มหาชน)

ISBN 974-534-884-8

เชิญ Download ได้เลยคะ <http://km.oncb.go.th/doc/EQ ดี อารมณ์ดีชีวิตสดใส.doc>