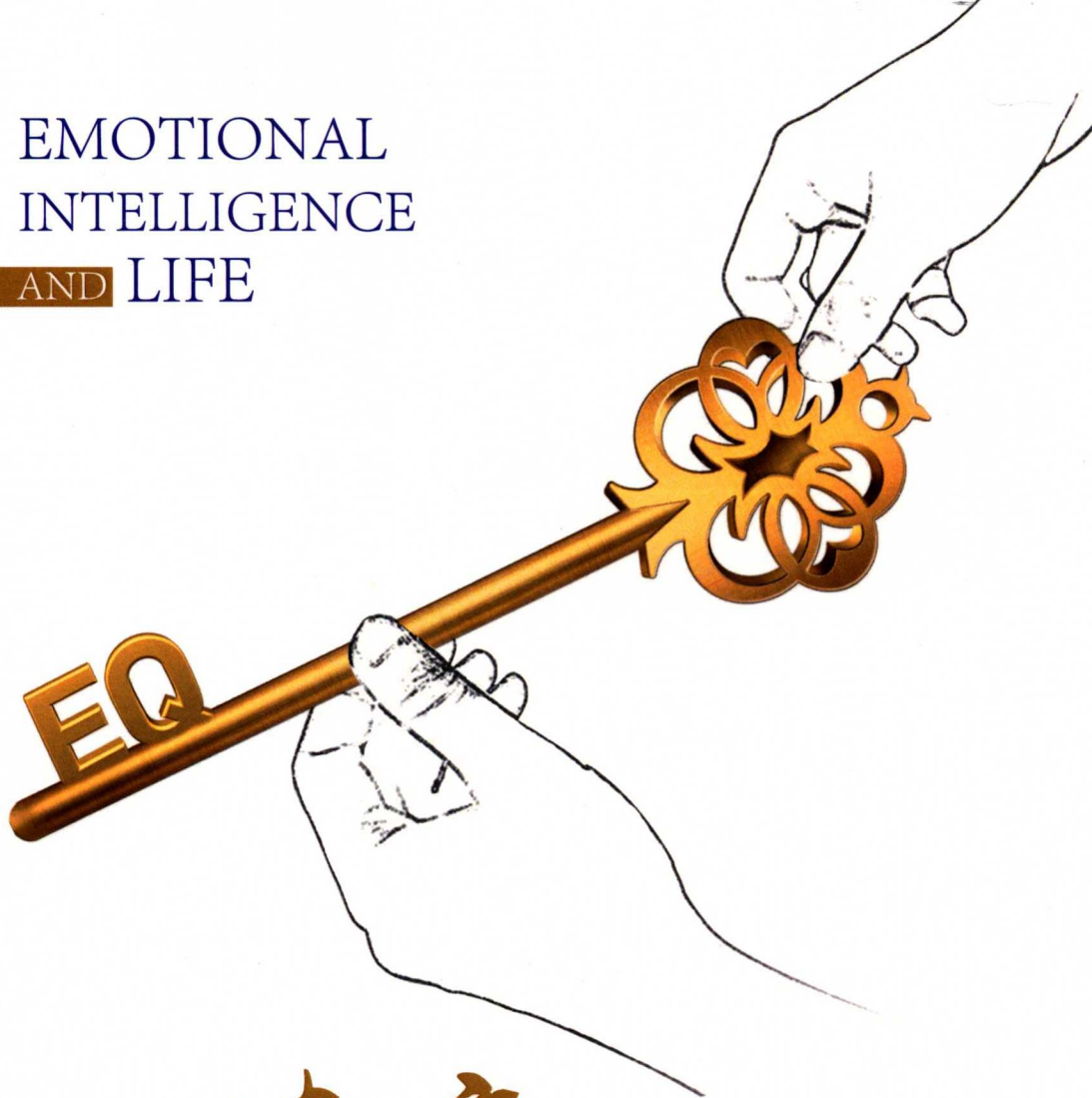


EMOTIONAL
INTELLIGENCE
AND LIFE



情商与智慧人生

董宇艳 荣文婷◎编著



科学出版社

EMOTIONAL
INTELLIGENCE
AND LIFE



情商与智慧人生

董宇艳 荣文婷◎编著

科学出版社

北京

内 容 简 介

本书通过对情商起源的深入研究,将中西理念相结合,挖掘情商内涵、提炼情商要素,通过大量的实际调查研究,提出培养、提高情商的方法,让读者通过本书的阅读,学会合作、学会生活、学会做事、学会做人,运用情商的五大能力,来调控情绪、开启心智、激发潜能、成就人生,用情商这把决定人生命运的钥匙,开启自身精神潜能,开启成功之门,走向智慧人生。

图书在版编目(CIP)数据

情商与智慧人生/董宇艳,荣文婷编著. — 北京:科学出版社, 2016.1

ISBN 978-7-03-046476-7

I. ①情… II. ①董… ②荣… III. ①情商—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第277605号

责任编辑:王洪秀/责任校对:蒋 萍

责任印制:张 伟/封面设计:铭轩堂

科 学 出 版 社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

北京京华虎彩印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2016年1月第 一 版 开本:720×1000 B5

2016年1月第一次印刷 印张:18 1/2

字数:372 000

定价:58.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

前言

情商起始于哈佛大学，延展于世界。1995年，心理学家兼《纽约时报》科学专栏作家丹尼尔·戈尔曼（Daniel Goleman）的《情商》（*Emotional Intelligence*）一书出版后，情商这个概念得到了普及和广泛认可，情绪智力在美国掀起轩然大波。1997年情商进入中国，自此，国内在很多关于人的成长的讨论中，出现了“情商”这个热门词汇。情商，简称EQ（Emotional Quotient），亦称情绪智力或情感商数。2002年，情商一词正式选入《现代汉语词典》增补本。20年来，情商这一概念逐渐被人们接受，并得到应有的重视。

在学术界，情商及其相关领域的研究论文如“雨后春笋”般涌现出来，昭示着它在学术界的价值日益提升。智商虽然是成功极为重要的因素，但影响一个人一生的，更多的是世界观、价值观，以及人的性格、耐心、信心、毅力、情绪和情感等特质，而这些恰恰是情商所关注的。智商决定录用，情商决定提升。每位大学生都想拥有成功的人生，然而，面对高考脱颖而出的智商水平不相上下的大学生群体，他们的情商培育就显得尤为重要和突出。

情商，又称情绪智慧或情感商数。简单地说，就是指一个人识别、影响、控制自己与他人情绪和情感的能力，并用这种能力指导自己的行为。情商强调人的内在精神和动力，关注人在情绪、情感、信念、意志、耐受挫折等方面的品质。

情商是人的情感和社会技能，是一种综合软技能，一种管理情绪的艺术，一种人际交往技能，一种获得成功的重要因素。情商与个人的道德品质、情绪调控、人际关系和领导管理才能等一系列对于现代人来说宝贵的能力息息相关。特别是对于涉世未深的大学生，情商，可为大学生适应社会和可持续发展打下坚实的基础，对于构建和谐社会的具有非常重要的意义。

传统认识中，我们常常以智商的高低来评判一个人聪明还是愚笨，并以此作为将来成才的标准。但是，结果显示，那些常被人夸奖聪明、智商高的人却让人很失望，他们并没有成为大家所期待的人才和佼佼者。这是为什么呢？原因是他们一直忽视了成功的一个重要因素——情商。

本书在西方情商研究成果的基础上，结合中国特有的社会、文化背景，深入浅出地阐述情商理论、修炼学生情商。书中融入积极心理学与中华优秀传统文化智慧，使学生关注、关心人的道德修养，洗涤、净化心灵，更深刻领会情商是决定人生命运的钥匙，是影响大学生成才的关键，让每个学生都学会创造自己的卓越人生。智商是先天赋予的，而情商是可以培养的。情商是维系个人健康、情感、人际关系的重要因素，由情商指挥智商，人的潜能才能淋漓尽致地发展和发挥，从而叩响成功之门。课程注重实用性、技巧性、知识性、趣味性，通过课程中情商理论的学习，结合课堂实践，开展情商的內化养成教育，帮助大学生提高情商，培养大学生完善的人格，激励大学生培养积极、乐观、向上的态度。

“情商与智慧人生”也是哈尔滨工程大学的素质教育课、成功励志课，遵循“调控情绪、开启心智、激发潜能、成就人生”的理念，把西方情商理论与积极心理学、中华优秀传统文化对接，依托哲理故事、哈佛大学学子成功理念、经典案例，让大学生切身体会到情商的理念与深刻内涵，激励学生挖掘自身的人生内涵，反省自己、调整自己、激励自己、提升自己。本书包含“快乐心灵健康操”、改善人际关系的有效方法等，指导学生将身心调整到最佳状态，帮助、激励大学生成长、成才。

本书让人掌握管理情绪的艺术，从发现情商、提高情商、运用情商，着重领会与提高自身慎独、冷静思考、自我暗示、换位思考、团队合作等能力。本书引导读者领悟成功的真谛，把握人生的航向，成为适应社会、



顺应时代发展的高素质人才。

本书的作者团队均在国家“211”重点大学从事高等教育管理、素质人才培养等工作，对于大学生群体的成长、成才格外关注。因此，本书以大学生人群为切入口，深入浅出地分析情商对于大学生完善人格养成的重要性，提出提高情商的修炼途径。作者从情商背景和内涵出发，通过多年研究、学习，提炼情商核心元素，结合大学生成才所应具备的基本能力，创建了独特情商能力理论（情商五要素），即自知（自我认知）、自制（自我约束）、自励（自我激励）、知人（移情或同理心）、待人（社交能力），从发现情商、提高情商和运用情商三方面出发，层层深入、全方位多角度地阐释情商——人生成功的决定性因素。

情商让人学会审视和了解自己，并从容地对待他人；情商是走向卓越的新愿景，是改变你我及后代未来的人生必修课。借助情商的力量，个人潜能、精神状态及与周围环境的融洽度等都会得到提升，为个体拥有更好的生存质量及更加和谐的生命状态创造条件。

董宇艳

2015年11月



目 录

前言

第一章

- 智慧人生 从认识情商开始 \1
- 第一节 情商本身就是一种智慧 \2
- 第二节 情商与智商相辅相成 \12
- 第三节 认识什么是情商 \14
- 第四节 情商五大能力关系与内涵 \15
- 第五节 情商是大学生成才的神秘通道 \18

第二章

- 情商核心 健康情绪的标准 \25
- 第一节 情商的核心是情绪和情感 \26
- 第二节 情绪的含义与情绪的特点 \29
- 第三节 情感的含义与情感的特点 \33
- 第四节 健康情绪的标准与条件 \36

第三章

- 自知 发现自己 \47
- 第一节 发现真实的自己 \48
- 第二节 发现了了不起的自己 \52
- 第三节 打造积极的自己 \56



第四章

- 自制 主宰自己的命运 \71
- 第一节 管理自我，做自己情绪的主人 \72
- 第二节 情绪与生活 \79
- 第三节 驾驭情绪：多变情绪，由我掌控 \83
- 第四节 驾驭情绪才能主宰命运 \90

第五章

- 自励 神奇的自我暗示 \99
- 第一节 自我激励的内涵与作用 \100
- 第二节 潜在的力量让你“无所不能” \105
- 第三节 自励 寻找前进的助推器 \108
- 第四节 确立自己的人生目标 \112

第六章

- 逆境情商 从挫折走向成功 \119
- 第一节 了解压力 \120
- 第二节 化解压力之道 \123
- 第三节 认识挫折 \131
- 第四节 越挫越勇 走向成功 \134

第七章

- 知人 洞悉他人情绪 \143
- 第一节 知人从环境开始 \144
- 第二节 知人的根基——同理心 \147
- 第三节 知人的艺术 \155

第八章

- 待人 利用情商拓展人脉 \171
- 第一节 待人——人际关系的管理 \172
- 第二节 人际交往——人生中的必修课 \180
- 第三节 合作沟通——助你迈向成功之门 \187



第九章

- 爱情情商 学会在爱情中成长 \197
- 第一节 问世间情为何物 \198
- 第二节 唤醒爱的味蕾 \204
- 第三节 恋爱也需要良好的形象 \208
- 第四节 学会在爱情中成长 \210

第十章

- 积极心理学与情商 \219
- 第一节 心理与心理学 \220
- 第二节 积极心理学内涵 \223
- 第三节 一堂研究幸福的课程 \228

第十一章

- 中国传统文化与情商 \235
- 第一节 中国传统文化之儒家文化 \236
- 第二节 中华传统文化与情商五大能力 \243
- 第三节 中西方文化差异之比较 \248

第十二章

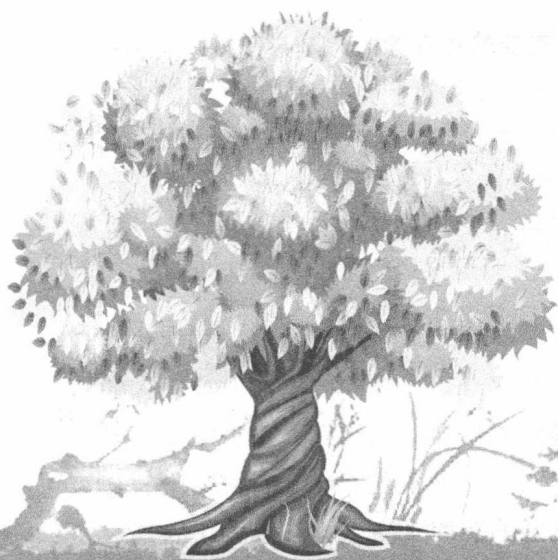
- 情商修炼在于细节 \265
- 第一节 情商，修炼在于细节 \267
- 第二节 情商，一项综合软技能 \269
- 第三节 成长比成功更重要 \273

后 记 \285



第一章

智慧人生 从认识情商开始



情商概念的出现，促使人们重新思考什么是人生成功的要素。

——丹尼尔·戈尔曼

第一节 情商本身就是一种智慧

智慧：辨析判断、发明创造的能力（《现代汉语词典》）。智慧即“日知心慧”，每天智慧一点点，学会融通和拥有创新思维。智慧并非与生俱来，天生铸就，而是人们在长期积累、探索、磨炼的基础上开出的花朵，是在获得较强的观察能力、思辨能力及广博的知识基础上结出的硕果。智慧是学不来的，是模仿不到的，它要用心血去感悟，用生命去体味。

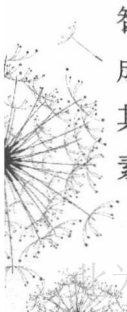
情商本身就是一种智慧，它不只是显示出理性的智能，还显示出人的智慧，它让我们学会认同与珍惜自我和他人的感受，它鼓励我们继续探索我们特殊的潜能和目标，并启发我们内心深处的价值与渴望，将思想转化为实际生活。情商的作用不是单独体现的，情商的高低决定一个人的其他能力（包括智力）能否在原有的基础上发挥到极致，从而决定一个人能有多大的成就。

一、知晓情商的五大理由

之一，情商即情绪智慧，是个体重要的生存能力，是一个人软实力的完美体现。情商，心理学上指人的情绪品质和对社会的适应能力。情商是个体重要的生存能力，是一种挖掘情感潜能、运用情感能力，影响生活各个层面和人生未来关键的品质因素。简言概括，情商包含自知、自制、自励、知人、待人等五大能力。情商决定着其他心智能力的表现，也决定你一生的走向和成就。

之二，情商是认识自我潜能，获得成功的绿色神秘通道。大学生拥有高情商是现代高质量人才的典型特质之一。人才的成功既取决于人的智商，更取决于人的情商。情商是决定人生命运的钥匙，是影响大学生成才的关键。在事业取得成功的过程中，20%靠的是智商，80%靠的是其他因素，其中最重要的是情商，良好的情商是你职场获得成功的基本素质。

之三，智商是先天赋予的，而情商是可以后天培养的。情商比智商更





重要。

情商成形于我们的童年时期，但可在成年时期得到培育和加强。不懂情商的人，其身心是不健全的。当下还不懂情商的人，我宣布你落伍了。

之四，提升情商有助于培养人的情绪品质、完善人格，激励人拥有积极、乐观、向上的态度。情商，简单说就是管理情绪的能力。人的情绪失控会导致诸多麻烦，情商就犹如控制马车的缰绳。当一个人面临学习和工作压力，以及家庭变故等突发事件时，良好的情商是妥善处理这一切的必备素质。当你面对悲伤、失恋、学业成绩不理想等诸多生活中的不如意时，你更需要情商来调节心理脆弱、抑郁、压力过大等状态，促进自己的身心健康。

之五，情商是走向卓越的新愿景，是改变你我及后代未来的人生必修课。借助情商的力量，个人的潜能、精神状态及与周围环境的融洽度等都会得到提升，进而为个体更好的生存质量、更加和谐的生命状态创造条件。智商是一个人的事，情商是一群人的事，绿色情商是全人类的事。提升情商，使得我们能够用有限的知识去运作无限的世界。

二、情商是一种重要的技能

生活中总会出现很多问题和创伤，高情商能帮助人尽可能地以最佳的方式处理这些问题，做出明智的选择，与他人融洽地相处。拥有情商是一种重要的技能，探索情商是一门人生艺术。

情商低往往表现在以下几个方面：不喜欢换位思考，独断专行，有独裁倾向；只在意自己的表述，并不能察觉别人对自己表达的态度；妄自尊大，在众人面前，喜欢通过贬低别人来抬高自己；总是抱怨和指责、难以控制自己的情绪，负面情绪主导意识；情感冷漠、自私、不尊重人，始终要在言语上胜过别人；即使是对陌生、无关的人，仍然过分在意其怎么看自己；自我动力不足、人际交往能力较差；不能够倾听别人的劝告；把最好的脾气给了陌生人，最差的耐心给了亲人。

情商低的学生内心充满了矛盾，一方面他们想努力学习，奋发进取，另一方面又常缺乏毅力和恒心，半途而废，徘徊不前。因而内心常常感到苦恼、痛苦、自责。这些学生既有强烈的自卑感，又有一定的自尊心，最



忌别人揭短，怕人瞧不起。尤其有些大学生进入大学以后，自我动力不足，缺乏主动性。安于现状、敷衍了事、得过且过，每天重复枯燥、苍白的生活，脑子中充满着各种垃圾，无目标、无信念、无热情、无热忱。

美国心理学家、情商之父丹尼尔·戈尔曼教授阐述：“一个人如果不具备情感能力，缺乏自我意识，不能处理悲伤情绪，没有同理心，不知道怎么跟人和谐相处。即使再聪明，这个人也不会有大的发展。”

美国前总统布什说，你能调动情绪，就能调动一切！

美国《时代周刊》，在1995年就指出，如果你不懂情商，从现在起，我们宣布：你落伍了！

高情商的人更容易充满自信，热情洋溢地面对工作和生活，胜不骄、败不馁，从而更容易取得成功。一个人的“情商”不是与生俱来的，学历高的人也不一定个人素质高。情商是成功的燃料，情商是智能的引擎，只要重视自身的作用，就有可能取得辉煌的人生！

三、情商是决定人生命运的关键因素

大学校园像一个迷人复杂的星空，十人十色。不少大学生在思索、烦恼，有迷茫、不安、不满等心理危机，诸如学习问题、人际交往问题、恋爱情感和择业就业等问题。当心理危机无法克服时，就会出现厌世轻生或铤而走险的极端案例，引起全社会瞩目。

情商比智商更重要，是决定人生命运的关键因素。

我们随便在网上一搜，就会查到很多相关案例，如在同一天，就在两所高校出现致命的一跃。

2006年2月28日，早春的成都异常寒冷。大约下午4点，成都电子科技大学一名大四男生因为英语四级未过从五楼跳下，结束了他四年的大学生活。

2006年2月28日凌晨零时许，在华南农业大学五山校区研究生4号楼宿舍，一名三年级女研究生从九楼坠楼身亡。这已是华南农业大学一周内第三起坠楼事件。

还有以下一些典型的案例：

1991年11月1日美国爱荷华大学卢刚博士（北京大学物理系）杀人

案——嫉妒；

2002年2月23日清华大学刘海洋用硫酸泼伤黑熊事件——冷漠行为；

2002年2月24日天津医科大学“天之骄子”张力伟的堕落：因爱杀人——心胸狭隘；

2004年2月23日云南大学马加爵杀人事件——被人藐视；

2005年12月复旦大学硕士张亮“虐猫”事件——完美要求；

2009年1月22日中国男博士朱海洋在美国砍死北京女生——情杀；

2013年4月1日复旦大学研究生黄洋遭室友林森浩投毒，经抢救无效去世——嫉恨；

我们重点分析其中的三个案例。

1. “卢刚事件”

卢刚生于北京市普通工人家庭，18岁考入北京大学物理系，1984年通过李政道主持的中美物理学交流计划选拔，1985年本科毕业后以交换学生身份公费赴美攻读博士学位。

1991年11月1日，就读于美国爱荷华大学的中国太空物理博士留学生卢刚开枪射杀了三位教授和一位副校长安妮及一位和卢刚同时获得博士学位的中国留学生山林华，在枪杀五个人之后，卢刚随即当场饮弹自尽。整个枪击过程不足20分钟，卢刚在自杀前总共向六个人开枪，除女学生茜尔森被击中脊椎，颈部以下全身瘫痪外，其余五个人全部丧命。凶杀事件中无辜被牵连的副校长安妮在当地具有非常高的声望。

枪杀事件，主要原因是由于卢刚博士毕业时未能获得最佳论文奖，加之面对巨大的就业压力，最终酿成悲惨血案。该事件在当时震惊中美两国，也引起了一场关于中国教育弊端的讨论。

2. 清华大学刘海洋“伤熊”事件

清华大学大四学生刘海洋，竟然为了证实“熊的嗅觉敏感，分辨东西能力强”这句话的正确性，将黑手伸向北京动物园的五只熊。

2002年1月29日，刘海洋用事先准备好的一瓶饮料兑上从学校实验室偷到宿舍的火碱来到了动物园。他假意投喂黑熊，并将掺有火碱的饮料倒向正在与游客戏耍的黑熊，看到黑熊被烧得满地打滚，嗷嗷

乱叫，侥幸逃脱的刘海洋并没有感到满足，而是昧着良心又酝酿着下一次罪恶行动。2月23日中午，刘海洋用一个白色纸袋装着两瓶饮料和一个平时喝水用的500毫升硬塑料杯，从一家化工商店花8元钱买了一瓶硫酸，分别兑进了随身携带的饮料和塑料水杯内，而后乘公共汽车来到了动物园，又一次实施了残害动物的罪恶行径。北京动物园先后有三只黑熊、一只马熊和一只棕熊受到了刘海洋所泼的火碱或硫酸的残害。

3. 复旦大学室友投毒事件

复旦大学研究生黄洋遭室友林森浩投毒，经抢救无效去世。2013年4月1日，复旦大学一名2010级在读医科研究生黄洋身体不适，先后出现昏迷、肝功能衰竭等症状，进而脑死亡，4月16日下午在上海中山医院抢救无效死亡。4月11日，警方在该学生的寝室饮水机残留水中检测出某有毒化合物成分。12日，基本认定同寝室林森浩同学存在嫌疑。

投毒者林森浩，男，2013年27岁，广东汕头人。复旦大学投毒案嫌疑人。林森浩成绩优秀，本科就读于中山大学，研究生就读于复旦大学医学院。2013年4月16日，林森浩室友黄洋被投毒死亡，警方认定同寝室的林森浩存在重大作案嫌疑，4月25日，黄浦区检察院以涉嫌故意杀人罪批准逮捕。2014年2月18日，上海市第二中级人民法院一审宣判被告人林森浩因故意杀人罪判处死刑，剥夺政治权利终身。2014年12月8日上午10时，复旦大学投毒案二审开庭，二审于2015年1月8日公开宣判，法院最后裁决驳回上诉，维持原判。

受害者黄洋，生于1985年，复旦2010级硕士研究生，离世前刚获得直升博士生的机会，曾在耳鼻咽喉科博士录取考试中取得第一名。黄洋是支教领队，为照顾父母选择学医，令人动容，但被投毒者扼杀。2013年4月16日守候在外科监护室外黄洋的同学得知黄洋去世的消息后非常悲痛。

警方表示，复旦大学林某因生活琐事与黄某关系不和，心存不满，故将其杀害。

从上述三个案例，我们可以看到作案者均为名牌大学学生，智力上甚



至是优于普通人群的，这样一场场血案的发生，显然不是智商的问题。一个人学业上的聪明不等于有能力管好自己的情绪，智商高的人也可能因情绪失控而做出不应该做的事。若干事实证明，一味追求高智商的人，很多情况下在生活和事业上是“低能儿”。

惨剧的出现，问题根源不在于他们的智商，而在于他们不懂如何控制自己的情绪，不会调整自己的精神状态。更深层次的缺陷，是对社会、对父母没有责任感，缺少对生命的认知，缺乏人文素养，做人没有底线，不尊重生命，不关心他人。而决定人一生成就和幸福的恰恰不是学习成绩，更重要的是健全的人格和完备的个人修养。

清华大学校长顾秉林2007年送毕业生的五句话，道出了人生真谛。他指出：未来的世界是方向比努力重要，能力比知识重要，健康比成绩重要，生活比文凭重要，情商比智商重要。他指出：在新的世纪，情商将成为成功者最重要的因素之一。情商的力量，是融合了自我情绪控制、高度忍耐、高度人际责任感的艺术。要成为卓越的成功者，不一定智商高才可以获得成功的机会。如果你情商高，懂得如何去发掘自己身边的资源，甚至利用有限的资源拓展新的天地，滚雪球似的积累自己的资源，那你也将走向卓越。

智商做事，情商成事。智商决定成绩，情商决定成功；智商决定录用，情商决定提升。智商是大脑的能力，情商是心灵的能力。情商潜伏在我们的心灵中，情商是影响、主宰个人命运的最强大的力量。

四、情商：智慧人生的必需品

（一）智慧人生

智慧是上帝专为人类设立的一个词汇，在已知的世界里，只有人类才配佩戴这枚智慧的勋花，它让人类从动物中脱颖而出。智慧：明白一切事间万相叫做智，了解一切事理叫做慧；决断曰智，简择曰慧；俗谛曰智，真谛曰慧。《大乘义章》卷九中曰：“照见名智，解了称慧，此二各别。知世谛者，名之为智，照第一义者，说以为慧，通则义齐。”

智慧是对事物能迅速、灵活、正确地理解和处理的能力（百度百科）。



依据智慧的内容及所起作用的不同，可以把智慧分为三类：创新智慧、发现智慧和规整智慧。智慧是人们实际生活的基础。

人生，就是人们渴求幸福和享受幸福的过程。人生，人的生存和生活，人类生存至死亡所经历的过程。人生=童年+青少年+成年+中年+老年+晚年。引起主题富含哲理性、深邃性，使之成为文学、影视作品的永恒主题。有些人天生聪颖；有些人在学习的同时获得了智慧；有些人历经生活磨炼最终变得智慧。生活中，有学问的人很多，拥有独特的智慧的人很有限。

《说文解字》中：“慧”字上面的两个“丰”字分别代表国事和天下事，中间的“亼”字代表家事。从字面上看，家事、国事、天下事都放在心上，称为“慧”。

智慧的根源是文化与学问，只有人的身心内外都渗透了这种文化与学问，才能自然而然地达到“内谋谋圣、外谋谋智”的境界，才能成为真正的“圣”和“智”兼备的智者慧人。智慧需要积累才会发光，人的心灵需要不断充实才会更加闪亮。

智慧是创造的灵魂，智慧是成功的开启，智慧是失败的训谕，智慧是发明、发现的慧眼，智慧是解脱困境的睿智，智慧是认识事物本质的见地，智慧是超凡脱俗的意料。智慧是一道光芒，它从一个人的脑海中诞生，照耀的却是很多人。

“学如逆水行舟不进则退。”有真正智慧的人，方能宁静淡泊以处世，忠厚仁义以待人。有真正智慧的人，倡导“己所不欲，勿施于人”，积极的是“己欲立而立人，己欲达而达人”，这就是“智慧人生”。让我们用智慧点亮人生，让人生绽放光彩。

有两只蚂蚁想翻越一段墙，寻找墙那头的食物。一只蚂蚁来到墙脚就毫不犹豫地向上爬去，可是每当它爬到大半时，就会由于劳累、疲倦而跌落下来。可是他不气馁，一次次跌下来，又迅速地调整自己，重新向上爬去。另一只蚂蚁观察了一下，决定绕过墙去。很快地，这只蚂蚁绕过墙来到食物前，开始享受食物；而那只蚂蚁还在不停地跌落下去又重新开始。

