

# 情商 的秘密

——为什么情商比智商更重要

邓瑞雪 主编

三分智商，七分情商

成功需要智商，情商更不可少

情商——人类智能的第二次生命，决定个人命运的最关键因素

西安电子科技大学出版社

# 情商 的秘密

——为什么情商比智商更重要

邓瑞雪 主编

三分智商，七分情商

成功需要智商，情商更不可少

情商——人类智能的第二次生命，决定个人命运的最关键因素

西安电子科技大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

情商的秘密：为什么情商比智商更重要 / 邓瑞雪主编. —西安：西安电子科技大学出版社，2015.7

ISBN 978-7-5606-3730-3

I. ①情… II. ①邓… 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 119811 号

### 敬启

本书在编写过程中,参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难,我们未能和部分作品的作者(或译者)取得联系,对此谨致深深的歉意。敬请原作者(或译者)见到本书后,及时与我们联系相关事宜。联系电话:010-84853028 联系人:松雪

总策划 杨建峰

策划编辑 高维岳

责任编辑 许青青

出版发行 西安电子科技大学出版社(西安市科技路41号)

电 话 (029)88242885 88201467 邮 编 710071

网 址 www.xduph.com 电子邮箱 xdupfb001@163.com

经 销 新华书店

印刷单位 北京德富泰印务有限公司

版 次 2015年7月第1版 2015年7月第1次印刷

开 本 889毫米×1194毫米 1/16 印 张 27.5

字 数 700千字

印 数 1~5000册

定 价 59.00

ISBN 978-7-5606-3730-3

XDUP 402200

如有印装问题可调换

# 前言

## PREFACE

一个人成功与否,最重要的因素是什么? 很多人都会不假思索地回答:当然是智商了,还有他的受教育程度、家庭背景等等。然而,事实却并不是这样,促使一个人成功的要素中,智商作用只占20%,而情商却占80%。情商才是人生成就的真正主宰。

情商(EQ)一词是由美国耶鲁大学心理学家彼得·萨洛维和新罕布什尔大学的约翰·梅耶于1990年首创的。在他们之前,1983年美国哈佛大学心理学家霍华德·加德纳在《精神状态》一书中提出,人有“多元智慧”,开启了情商学说的新知。把情商推向高潮的仍然是美国人,1995年,《纽约时报》专栏作家丹尼尔·戈尔曼教授推出《情商》一书,一下子使“EQ”一词风行世界。

情商又称情绪力,是与智力、智商相对的概念。它主要是指人在情绪、情感、意志、耐挫折等方面的品质。科学家认为,我们每个人都有两个大脑——感性的大脑和理性的大脑,两种智力——智商和情商。在我们思考、制定决策、采取行动时,智商和情商在同时发挥作用,二者缺一不可。

研究表明,情绪是人类做出某种反应的深层驱动力。积极的情绪能引导我们乐观地对生活进行探索和思考,而消极的情绪则会起到阻碍作用。换言之,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。

情商的魔力是如何释放出来的呢? 心理学家认为,情商主要分为五个领域:认识自己、情绪管理、激励自己、识别他人以及处理人际关系。人们在这五个领域里表现出的能力各不相同。有人对自己有清醒的认识,有人却陷入“当局者迷”的情形;有人善于管理自己的情绪,有人却任大喜大悲的情绪泛滥;有人喜欢给自己加油鼓劲儿,有人却自暴自弃;有人具备同理心、通晓识人术,有人却不懂得察言观色、听不出话外之音;有人处理人际关系时游刃有余,有人却不善于与周围的人相处,人生路上跌跌撞撞……

有位心理学家曾经在一群幼儿身上做过这样一个有趣的实验:他给每个孩子发了一块软糖,然后对满心欢喜的孩子们说有事要离开一会儿,希望孩子们都不要吃掉那块糖,并且,他对孩子们许下诺言:“如果谁能将这块软糖留到我办完事回来再吃,我会再

奖励他两块软糖。”之后，他便出去了。寂寞的孩子们守着那块诱人的软糖等啊等，终于有人熬不住了，吃掉了糖，接着又有人做了同样的事……20分钟后，心理学家回来了。他履行诺言，给没有吃糖的孩子每人奖励两块糖。这件事就告一段落，然而这项实验却并没有到此结束，这位心理学家继续追踪研究那一群接受过这项实验的孩子们，多年以后，他发现，那些不能耐心等待的孩子大多碌碌无为、一事无成，而日后能创造出一番业绩的全是那些当年愿意等待奖励的孩子。这就是著名的儿童情商实验。从这个实验可以看到，情商对于一个人一生的发展有多么重要。

情商如此重要，却也是可以靠后天学习得到的。情商是一种能力，更是一种技巧，因此是有规律可循的，是可以通过练习熟练掌握的。只要我们多磨炼，多进行一些感情投资，就能够像情商高手一样，营造一个有利于自己生存的和谐环境，使自己在工作和生活中游刃有余。

本书提供了一些修炼情商的方法，可以给你指出一个努力的方向。当你读完《情商的秘密：为什么情商比智商更重要》，你会发现自己对情商已有了一个充分的了解，并且已经懂得了怎样利用情商创造属于自己的幸福。希望本书能帮助你在今后的生活和工作中平步青云，早日实现自己的梦想！

# 目录

## CONTENTS

### 第一篇 了解情商

#### 第一章 什么是情商

第一节 初探情商 .....	2
情感对人类行为的驱动作用 .....	2
调整好四种情绪,提高情商 .....	3
情感技巧对人的影响 .....	5
第二节 高情商的优势 .....	6
情商是衡量人才的新观念 .....	6
情商与成功之间的比例关系 .....	9
情商与快速成功的沟通 .....	11

#### 第二章 高情商的培养探析

第一节 调节自己的情绪 .....	13
摆脱嫉妒的困扰,过自己的生活 .....	13
当嫉妒别人时,要学会超越自我的本领 .....	14
你不能让自私毁掉自己 .....	15
最快乐的事情便是付出与分享 .....	16
害人害己的祸根是猜疑 .....	17
憎恨会让你四面受敌 .....	18

对他人不完美要给予理解 .....	19
打破烦恼的习惯,做个快乐的人 .....	19
告诉自己“我能行” .....	21
<b>第二节 培养自我核心价值 .....</b>	<b>22</b>
亲情是你一生不变的依赖 .....	22
快乐蕴藏于生活的点滴当中 .....	23
拥有快乐的童心 .....	23
不能让懒惰削弱生活的激情 .....	24
找到活着的目标和生活的意义 .....	26
<b>第三节 乐观向上的力量 .....</b>	<b>27</b>
忧虑是自我的“杰作” .....	27
寻找快乐的“发源地” .....	30
从生活中捡拾情趣 .....	31
迎着阳光,把影子留到身后 .....	33
<b>第四节 忠实于自己 .....</b>	<b>34</b>
言而有信是为人之本 .....	34
诚实的品德胜过聪明的才智 .....	35
尊严比生命重要 .....	36
力求心性的自由和逍遥 .....	37
仁义是人生的真谛 .....	38
先学会尊重别人 .....	39
让善良成为你做人的信念 .....	39

## 第二篇 社交情商

### 第一章 用情商培养良好的人际关系

<b>第一节 和谐人际关系的要素 .....</b>	<b>42</b>
建立和谐人际关系的三个必备因素 .....	42
怎样在交流中做到协调一致 .....	43
原对话交流 .....	44
学会控制情绪 .....	45
<b>第二节 高情商是人际交往成功的秘诀 .....</b>	<b>48</b>
保持端庄的行为举止 .....	48
谦辞敬语不可少 .....	50
笑脸迎人,真情付出 .....	51

经常反省自己 .....	53
养成为别人着想的好习惯 .....	54
知错就改是美德 .....	56
不为琐事操心,不做不该做的事 .....	57
<b>第三节 用高情商终结“社交恐惧症” .....</b>	<b>58</b>
要肯于主动向别人表示友好 .....	58
不卑不亢和谁都能相处 .....	60
克服自卑的几点技巧 .....	61
表达你的好感 .....	61
微笑的价值 .....	62
“捧捧”别人 .....	64
看开而不看破 .....	65
给大脑一点“散步”的时间 .....	66
如何选择自己的幸福 .....	67
如何选择自己的生活方式 .....	68
 <b>第二章 做一个有超凡魅力的人</b>  	
<b>第一节 什么样的社交商最实用 .....</b>	<b>70</b>
社交商的定义 .....	70
社交认知 .....	71
培养仔细倾听的能力 .....	71
社交意识和技能 .....	72
<b>第二节 不吝惜认可和赞美别人 .....</b>	<b>73</b>
真诚的赞赏有助于化解怨恨 .....	73
经常赞美别人 .....	74
让赞美有所创意 .....	74
学会使用“甜言蜜语” .....	74
间接地赞美他人 .....	75
虚心地向人求教 .....	75
巧拍对方的“马屁” .....	76
赞美要适度 .....	76
谈话结束时,别忘了补充赞美 .....	77
恭维话的使用技巧 .....	78
经常表扬他人 .....	78
<b>第三节 要懂得学会规划人生 .....</b>	<b>79</b>
给自己正确的定位更有利于成功 .....	79
找准自己,改变命运 .....	80
正确认识自己才能变废为宝 .....	81
做好人生规划,才能实现理想 .....	83

要用自己的标准来衡量自己 .....	83
提前规划你的人生 .....	84
依据自身气质来规划人生 .....	85
做一个受人尊重的人 .....	87
把苦难当做人生的一笔财富 .....	87
把为自己工作当成人生的目标 .....	88
坚持自己的梦想,直到成功为止 .....	89
<b>第四节 相信自己的价值</b> .....	<b>91</b>
要善于发现被埋藏的能力 .....	91
潜意识是成功萌芽的土壤 .....	91
渴望与奋斗并行,成功才会向你敞开怀抱 .....	92
弗洛伊德和马斯洛的需求理论 .....	92
从“结构性冲突”的模式中学会自我超越 .....	94
要学会突破前进的“瓶颈” .....	94
四种发展能力的阶段 .....	95
<b>第五节 高情商缔造领导力</b> .....	<b>96</b>
缔造领导能力 .....	96
影响他人情绪是领导行为的本质 .....	97
提升领导力 .....	97
 <b>第三章 用高情商摆脱困境和压力</b>  	
<b>第一节 激励自己做到最好</b> .....	<b>99</b>
调整自己的态度,建立积极的心理暗示 .....	99
梦想对人生而言至关重要 .....	100
有梦想就要付诸实践 .....	100
信念具有伟大的力量 .....	101
<b>第二节 微笑面对挫折</b> .....	<b>102</b>
有悲伤的地方才会有圣地 .....	102
学会赢在失败 .....	103
握住困难的“刀柄” .....	105
化劣势为优势 .....	107
不要认为自己一无所有 .....	110
当太阳升起时再度充满信心 .....	110
<b>第三节 要战胜困难先战胜自己</b> .....	<b>112</b>
主动寻找挑战 .....	112
战胜自己,取得成功 .....	114
战胜自己是克服困难的前提 .....	115
只有自己可以将自己击败 .....	116

第四节 有忍耐力和进取心 .....	118
合理地利用忍耐 .....	118
做事要有耐力和恒心 .....	119
成功需要坚忍不拔的精神 .....	120
善待时机,为成功积蓄力量 .....	121
<b>第三篇 职场情商</b>	
<b>第一章 准确表达自己</b>	
第一节 让语言更精练 .....	124
运用表现力强的句式 .....	124
巧妙运用修辞手法 .....	125
运用饱含哲理的语句 .....	125
第二节 有效演讲的模式 .....	125
演讲的一般模式 .....	125
演讲的注意事项 .....	127
如何完成一场精彩的演讲 .....	127
演讲结尾的方法 .....	130
<b>第二章 情商是与人高效沟通的法宝</b>	
第一节 高效沟通基本功 .....	131
沟通的要素 .....	131
沟通的核心 .....	131
沟通中要注意控制的要素 .....	132
沟通的工具 .....	132
沟通的原则 .....	133
沟通的表现 .....	133
沟通的基本方式 .....	133
沟通的基本特征 .....	134
要善于沟通 .....	134
第二节 与人沟通要用“心” .....	135
拥有一颗包容心 .....	135
拥有一颗喜悦心 .....	135
拥有一颗平等心 .....	136
拥有一颗利他心 .....	136
拥有一颗自我心 .....	137

拥有一颗同理心 .....	137
<b>第三章 淡定的心态是职场生存的定律</b>	
<b>第一节 淡定内敛、让锋芒“微”露 .....</b>	<b>138</b>
去看看外面的世界 .....	138
抓住属于自己的机会 .....	139
能力决定你的地位 .....	140
打造自己的品牌 .....	141
勤奋不是蛮干 .....	141
塑造自己的形象 .....	143
安装才华的“聚光灯” .....	144
让人心悦诚服地跟随你 .....	145
拉大旗作虎皮 .....	146
学会“自我贴金” .....	147
<b>第二节 淡定沉着,勇于承担 .....</b>	<b>149</b>
低头的是稻穗 .....	149
别急着当老大 .....	150
金字塔要一层一层爬 .....	151
退一步海阔天空 .....	152
好配角胜过烂主角 .....	153

## 第四篇 女人情商

### 第一章 高情商女人的特征

<b>第一节 高情商女人讲话有分寸 .....</b>	<b>156</b>
说话不能没心眼儿 .....	156
开玩笑要注意尺度 .....	157
不要轻易说错话 .....	158
嘴下要留情,给人留有自尊 .....	159
在各种场合的说话禁忌 .....	160
<b>第二节 高情商女人进退有度 .....</b>	<b>162</b>
高情商可以轻易地操控情绪 .....	162
成功女人的情绪不会被男人左右 .....	163
随时保持快乐的心情 .....	164

创造良好的交谈氛围 .....	165
学习记者的采访技巧 .....	166
将正式场合转换为非正式场合 .....	167
<b>第三节 高情商女人办事有心计 .....</b>	<b>168</b>
关键时刻学会示弱 .....	168
涵养需要时刻注意 .....	169
女人得理要学会让人 .....	170
大事讲原则,小事讲变通 .....	171
<b>第四节 八面玲珑的高情商职业女性 .....</b>	<b>172</b>
家庭与事业的选择 .....	172
超重的负荷 .....	175
自身的优势 .....	177
应聘的技巧 .....	180
职场制胜的要素 .....	184
 <b>第二章 高情商女人能管理好自己的情绪</b>  	
<b>第一节 负面情绪的产生及应对 .....</b>	<b>187</b>
消除抑郁 .....	187
不要抱怨 .....	188
切莫嫉妒 .....	189
原谅他们曾经伤害过你 .....	190
增强控制感 .....	191
<b>第二节 不抱怨,不嫉妒 .....</b>	<b>192</b>
不要一味地吐苦水 .....	192
自找快乐的女人总会收获快乐 .....	193
可以“伪装”快乐 .....	194
倾诉可以减轻痛苦 .....	195
让自己成为不抱怨的人 .....	196
不要让心灵空虚 .....	197
别让贪婪影响自己的快乐 .....	198
<b>第三节 女人,你可以不生气 .....</b>	<b>200</b>
给情绪安一个闸门 .....	200
用疏导的方法制怒 .....	201
不要让自己被冲动所控制 .....	201
怎样战胜冲动 .....	202
<b>第四节 女人走向成功的心理资本 .....</b>	<b>203</b>
生命有目标才有意义 .....	203
成功需要路线图 .....	205

成功取决于行动 .....	206
每一次经历都是一个新的机会 .....	208
噩梦醒来已是满园春色 .....	210
完美的跳跃 .....	211
心累人才累 .....	214
心态积极,个性迷人 .....	216
化解压力有妙法 .....	218
宽松的心理环境需要自己营造 .....	220

### 第三章 高情商女人懂得提升自己

<b>第一节 女人要学会修炼自己</b> .....	222
多锻炼手指可以健脑 .....	222
女人跳绳会延缓衰老 .....	223
体验瑜伽抗衰老的魅力 .....	224
做个健康的“水美人” .....	225
女人养气血的八个小技巧 .....	227
调经是养血的关键 .....	228
女人在护肤中的 14 个误区 .....	229
春季心情要舒展 .....	231
女人夏季六不宜 .....	232
秋季护肤抗衰老有五式绝招 .....	233
冬季需要格外呵护的六个部位 .....	234
好好守护卵巢 .....	235
“久坐族”要当心卵巢因缺氧而致不孕 .....	237
吃含钙的食物可降低卵巢癌的威胁 .....	237
<b>第二节 女人要懂得投资自己</b> .....	238
女人应该注重自己的容貌 .....	238
女士仪容注意事项 .....	239
如何与鞋袜配套 .....	241
化妆的守则 .....	242
化妆的方法 .....	244
化妆的禁忌 .....	247

### 第四章 高情商妈妈懂得如何培养孩子

<b>第一节 妈妈是孩子的第一任老师</b> .....	249
爱是做好妈妈的首要条件 .....	249
规划一个亲子专门时间 .....	250

妈妈要读懂孩子的心 .....	251
爱孩子也要把握好分寸 .....	253
对待孩子的态度要避免情绪化 .....	254
尊重孩子的意愿和想法 .....	255
妈妈要和孩子做朋友 .....	257
不要总将孩子与别人比较 .....	258
尊重孩子的兴趣爱好 .....	260
<b>第二节 培养孩子的生存能力</b> .....	261
为孩子创造交际的环境 .....	261
培养孩子待人接物的能力 .....	263
培养孩子与同学沟通的能力 .....	264
教孩子学会与异性交往 .....	266
教孩子学会分享与合作 .....	268
如何正确对待孩子的课外活动 .....	269
帮孩子找到真正的益友 .....	271
重视孩子独立能力的培养 .....	272
带孩子走出“失败综合征”的阴影 .....	273
教会孩子在挫折面前调整情绪 .....	275
让孩子正确认识金钱 .....	275
教孩子如何理财 .....	276
<b>第三节 培养孩子志存高远,勇于竞争</b> .....	278
培养孩子坚强的意志 .....	278
让你的孩子相信自己 .....	279
帮孩子摆脱急躁心态 .....	280
培养孩子的正义感 .....	282
建立孩子的责任感 .....	283
帮助孩子战胜嫉妒心 .....	285
克服孩子的害羞心理 .....	286
为抑郁的孩子找回欢乐 .....	288
如何教育任性的孩子 .....	290
<b>第五篇 男人情商</b>	
<b>第六章 婚恋情商</b>	
<b>第二章 高情商男人的标志</b>	
<b>第一章 高情商男人容易获得成功</b>	
<b>第一节 恋爱中的情商</b>	
<b>第一节 男人靠胆识打拼天下</b> .....	294
想赢就要敢打敢拼 .....	294

125	富自寓于险 .....	295
125	要有胆量拼搏才会赢 .....	297
125	置之死地,背水一战 .....	298
125	鲁莽不是勇敢的表现 .....	299
<b>第二节 好男人拥有健康心理 .....</b>		<b>301</b>
125	坦然地面对人生的得失 .....	301
125	以博大的情怀包容世间万物 .....	302
125	要对自己充满信心 .....	304
125	充分发挥征服的欲望 .....	309
125	好男人拥有强烈的责任心 .....	314
125	责任感会使男人感到幸福 .....	315
125	男人要适应独处 .....	317
125	人生的最高境界是拥有快乐 .....	318
125	人生的真正目的是过得快乐 .....	320
125	寻找快乐的源泉 .....	321
125	坦然面对失意 .....	322
125	规划自己的人生 .....	323
125	梦想是前进的动力 .....	325
125	确定目标,专心致志 .....	326
<b>第三节 男人的个性是成功的基础 .....</b>		<b>327</b>
125	自信常常伴随着乐观的男人 .....	327
125	男人要勤于思考 .....	328
125	不可贪图小便宜 .....	329
125	投机取巧会因小失大 .....	330
125	主宰自己的命运 .....	331
125	男人同样会有脆弱的一面 .....	332
125	成熟的男人看重诚信 .....	334
125	成熟的男人富有自制力 .....	335
125	有自知之明是聪明人的能力 .....	337
125	财富要靠实力获得 .....	338
125	学会乐观地生活 .....	339
125	让理智战胜坏脾气 .....	340
125	困境是生活给予强者的财富 .....	341
125	男人要学会控制自己易失控的情绪 .....	342

## 第二章 高情商提升影响力

<b>第一节 打动人心的风度 .....</b>		<b>343</b>
142	男人要重视自己的衣着 .....	343
142	正装穿着注意细节 .....	344

男人需要强健美 .....	345
有格调的男人会紧跟时尚 .....	346
风流从配饰之中尽显出来 .....	348
<b>第二节 提升影响力的个人修养 .....</b>	<b>350</b>
只要去想,凡事都有解决方法 .....	350
不要无谓的固执 .....	351
处变不惊,背水一战 .....	352
攻城为下,攻心为上 .....	353
要“攻心”,更需善“读心” .....	354
你对别人的态度是一面镜子 .....	355
求人并不丢人 .....	356
发挥软磨硬泡的功夫 .....	356

### 第三章 高情商爸爸懂得如何培养孩子

<b>第一节 高情商爸爸懂得给孩子爱的教育 .....</b>	<b>358</b>
一定要让孩子信赖你 .....	358
事业很重要,孩子更重要 .....	360
重视教育,才是对孩子最好的关爱 .....	362
再忙也不要忽视孩子 .....	364
平等对待孩子,不摆爸爸“架子” .....	365
爸爸爱孩子要主动表达出来 .....	365
爸爸要做孩子的偶像 .....	366
<b>第二节 高情商爸爸影响孩子一生 .....</b>	<b>368</b>
高情商爸爸不把坏脾气带回家 .....	368
高情商爸爸不把孩子当出气筒 .....	370
高情商爸爸不用脏话责骂孩子 .....	371
高情商爸爸懂得不威胁孩子 .....	372
高情商爸爸不用名利激发孩子上进 .....	374
高情商爸爸不在孩子面前表现出消极情绪 .....	375
高情商爸爸不随意否定孩子的观点 .....	377
高情商爸爸不会无视孩子的优点 .....	378

## 第六篇 婚恋情商

### 第一章 恋爱中的情商

一见钟情的原因 .....	382
---------------	-----

欲望产生的原因 .....	383
异性相吸的原因 .....	384
性冲动的产生 .....	385
三种不同的依恋类型 .....	386
依恋风格的影响 .....	387

## 第二章 婚姻中的情商

<b>第一节 女人的婚恋情商 .....</b>	<b>389</b>
初恋交谈技巧 .....	389
女人巧用一张嘴,俘获男人心 .....	390
女人也要会说情话 .....	391
女性赞美男人的语言技巧 .....	392
对爱情里的绩优股进行投资经营 .....	393
透过细节认知男人 .....	395
如何抓住好男人的心 .....	397
在失去恋情之时得到成长 .....	399
婚姻的实质是一项经济行为 .....	399
男人需要什么样的妻子 .....	401
偶尔吵架的婚姻更趋于稳定 .....	402
做个善解人意的女人 .....	403
女人那令男人销魂的性感魅惑 .....	404
找出不“性福”的根源并解决 .....	405
<b>第二节 男人的婚恋情商 .....</b>	<b>406</b>
寻找婚姻幸福的潜规则 .....	406
沟通会使婚姻更加美满 .....	407
用绅士风度来体贴女人 .....	409
聪明的男人最顾家 .....	410
家庭会给予男人创富的原动力 .....	412
<b>第三节 跳出婚恋误区 .....</b>	<b>415</b>
女人婚前婚后的变化如此大 .....	415
女人的感受被忽视易使矛盾升级 .....	416
妻子在争吵过程中易犯的错误 .....	418
男人最讨厌六种类型的女人 .....	419
男人为什么如此“不负责任” .....	420
正确看待差异中的吸引 .....	421
恰当的时机对交流很重要 .....	422
男人应该重视女人的浪漫需求 .....	423
男人需要女人的“引火柴” .....	423
如何成功地避免冲突 .....	424