

本书将告诉你女人获得幸福的秘密

茜子◎编著

*EQ changes
the whole life of a woman*

情商 改变女人的一生

情商，女人幸福一生的秘密武器

上帝原本就赋予了女性许多特殊的优势与魅力，
尤其是当女人手握“情商”这根魔棒时，
即便是深陷婚姻与事业的云遮雾障中，
也能够寻得一条通往财富和幸福的蹊径。

 中国纺织出版社



茜子◎编著



*EQ changes
the whole life of a woman*

情商

改变女人的一生

本书将告诉你女人获得幸福的秘密

上帝原本就赋予了女性许多特殊的优势与魅力，
尤其是当女人掌握“情商”这根魔棒时，即便是深陷婚姻与事业的云遮雾障中，
也能够寻得一条通往财富和幸福的蹊径。

情商，女人幸福一生的秘密武器

 中国纺织出版社

内 容 提 要

情商是女人重要的生存能力和技巧,是一种发掘情感潜能、运用情感能力影响生活各个层面和人生走向的最为关键的因素之一。在为人处世中,情商高的女人的一个重要特点就是社交能力强,融洽的人际关系不仅能在关键时刻助她们一臂之力,还能给她们带来心理的满足感和幸福感。而情商低的女人,人际关系一般都非常糟糕,因为她们不懂说话的技巧和策略,所以她们没有什么朋友,生活中常会感到空虚和寂寞,自然感受不到幸福。《情商改变女人的一生》从女人的内省情商、情绪情商、性格情商、恋爱情商、家庭情商、交际情商、职场情商等多个方面,告诉女人如何利用情商的力量发掘潜能,赢得爱情与事业的双丰收,从而获得幸福而成功的人生。

图书在版编目(CIP)数据

情商改变女人的一生 / 茜子编著. —北京: 中国纺织出版社, 2010.9

ISBN 978-7-5064-6342-3

I. ①情… II. ①茜… III. ①女性-情绪-智力商数-通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 053365 号

策划编辑: 李秀英 黄 磊 责任编辑: 阮慧宁
责任印制: 陈 涛

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

三河市航远印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 18

字数: 216 千字 定价: 32.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

情商，女人幸福一生的关键因素

情商（EQ）是时下一个非常流行的词，又称情绪智力，是近年来心理学家们提出的与智力和智商相对应的概念。它主要是指人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质，包括抑制冲动、延迟满足的克制力，如何调适自己的情绪，如何设身处地地为别人着想、感受别人感受的能力，以及如何建立良好的人际关系、培养自动自发的心灵动力……简单来说，EQ 是一个人自我情绪管理以及管理他人情绪的能力指数。

以前人们一直认为一个人的成功主要取决于他的智力因素，如今心理学家们普遍认为，情商水平的高低对一个人能否取得成功也有着重大的影响，有时其作用甚至要超过智力水平。所以有人总结出这样一个公式：成功 = 20% 智商 + 80% 情商。

事实上，情商不仅与一个人取得的成就有很大关系，而且对于女人来说，情商的高低也直接决定着她们一生是否幸福。

曾看到过这样一则报道：有一个女孩，家里有三个哥哥，只有她一个女孩子，再加上她非常聪明，每次考试都名列前茅，所以爸爸、妈妈以及哥哥们都宠着她。后来她在即将大学毕业的前两个月却跳楼自杀了。原因仅仅是因为别人怀疑她拿了同学的一支钢笔，而她受不了来自同学们的那种怀疑的目光。

还有一个故事讲的是，一个女孩研究生毕业就和相恋两年的男友结婚了，不久却突然割脉自杀了，原因只是丈夫嫌她做菜放盐多了，“批评”她了。

这些故事不能不引起我们的深思，你也许会为她们惋惜。一个大学还没读完，一个刚刚研究生毕业，幸福的日子才刚开个头呢。可是，反过来想一想，她们这种心理素质，连这样一点压力都不能承受，将来走上社会，即使她的智商再高，也不会有什么出息，更不会赢得人生的幸福。





情商改变女人的一生

卡耐基说：一个人的成功，约有15%取决于知识和技术，85%取决于沟通，发表自己意见的能力和激发他人热忱的能力。在实际生活中，交际能力、应变能力和解决问题的能力比一个人的智商更能起到决定性的作用。所以，决定一个女人命运的，决定她能否赢得人生幸福的，不仅仅是智商，而主要取决于她的情商。

尤其在现代社会，女人早已从厨房走了出去，走上了职场，搭建起了自己的事业平台。这样，女人往往面临着双重压力，即家庭的压力和工作压力。而一旦这二者失衡，女人的幸福指数就会直线下降。

所以，女人要不断提高自己的情商，在谈恋爱的时候，要会适时地利用撒娇任性，来增加爱情的“蜜”度；在与爱人“爆发战争”的时候，要会不吵不闹，艺术地处理冲突。情商高的女人懂得要以温情及恰到好处的嫉妒，表明对爱人的爱和重视；要像母亲一样宠他、呵护他，也要像女儿一样依赖他。总之，要用自己的智慧将爱情打点得“千姿百态”、“万紫千红”。这样的女人怎么会不惹男人爱恋呢，又怎么会享受不到爱情的幸福呢？

对待婚姻，要懂得用心经营，用温情、爱和宽容去拥抱家人。

为人处世中，情商高的女人的一个重要特点就是社交能力强，外向而愉快，融洽的人际关系不仅能在关键时刻助她们一臂之力，而且还能给她们带来心理的满足感和幸福感。而情商低的女人的的人际关系一般都非常糟糕，因为她们不懂说话的技巧和策略，所以她们没有什么朋友，生活中常会感到空虚和寂寞，自然感受不到幸福。

很明显，无论是在人际关系中，还是在夫妻关系或者家庭关系中，情商高的女人都比情商低的女人更易获得幸福，或者说更有获得幸福的理由。

本书从女人的内省情商、情绪情商、性格情商、恋爱情商、家庭情商、交际情商、职场情商等几个方面，多角度、全方位地告诉女人，如何客观地认识自我，如何赢得真正的爱情，如何维护幸福的婚姻，如何拥有好人缘，如何在职场上游刃有余，如何在婚姻关系中如鱼得水等，从而让女人更好地管理自己的人生资源，更好地把握一生的幸福。





第1章 高情商女人最好命

有人总结出了决定女人一生幸福的四个因素，即爱情、婚姻、职业和处世中的智慧，而这几个方面恰恰都是情商在起着非常关键的作用。谁让女人不幸福？是女人自己，是女人的低情商。谁能让女人活着并幸福着？也是女人自己，是女人的高情商。只要你找到情商这把钥匙，幸福大门将为你缓缓开启。

女人的智商与情商	/2
情商是女人获得幸福的最重要的能力	/5
情商高的女人总能把劣势转换为优势	/8
情商高的女人在职场如鱼得水	/10
情商高的女人家庭生活幸福甜蜜	/12
情商高的女人人脉多多	/13
情商高的女人神清气爽，心情愉快	/15
培养高情商，做幸福女人	/18
测测你的情商有多高	/21





情商改变女人的一生

第2章 内省情商

认识自我，自己的命运自己掌握

有一句俗话：人贵有自知之明。每一个渴望成才、力图成功的自强女人都需要有清晰的自我认识，这样才能更好地安排自己的人生道路。自我认识不只是简单地了解自己的学习能力、工作能力和自己的知识层次，更重要的是要认识到自己行为举止背后的动机，通过不断地审视自己的动机和行为，来清理和克服自身缺陷，以达到心理上的健康完善。

- 内省决定女人的命运走向 /28
- 审视自己是否有最常见的女性弱点 /31
- 每个人都有自己的独特价值 /34
- 不要让别人左右自己的路 /37
- 用积极暗示引爆你的无限潜能 /40
- 掌握心理情绪的晴雨表 /42

第3章 情绪情商

释放压力，好心情成就好人生

认识情绪的本质可以说是提升一个人情商的基石，这种随时能感觉得到的能力，对于了解自己来说非常重要。不了解自身真实感受的人必然会沦为感觉的奴隶，相反，只有掌握了自己感觉的人才能成为生活中真正的主宰。情绪的控制和管理是建立在自我认知的基础上的，即如何自我安慰，摆脱焦虑、灰暗或不安心情的能力比较匮乏的人，会常常和那些低落



的情绪进行交战，而掌控自如的人则能释放压力，很快走出生命的低潮，重新出发。

不为小事抓狂	/50
定期排除而不是消化负面能量	/52
不要拿别人的优点折磨自己	/59
生气就是拿别人的过错来惩罚自己	/61
不要像蜗牛那样负重前行	/64
学会适当放松自己	/66
让负面情绪为你所用	/69
不为打翻的牛奶哭泣	/71
快乐 10 心法	/73
不妨偶尔偷偷懒	/75
女人离不开音乐	/77
偶尔放纵自己的爱好	/80

第 4 章 性格情商

做人如水，好性格成就好命运

温柔是女人的天性，是女人与生俱来的资本，是女人骨子里散发出来的一种独特的气质。温柔与年龄无关，甚至与外表也没有特别大的关系。女人可以没有温柔的外表，但一定有温柔的内在。知书达理是温柔，贤惠明事是温柔，善解人意是温柔，温顺可人是温柔。有一种美不是漂亮却可以长久，有一种温柔不在语言行动却可以永恒。

温柔，女人最聪明的选择	/84
-------------	-----





情商改变女人的一生

- 宽容让女人内心充满阳光 /86
- 心中有爱天地宽 /87
- 体贴别人是高情商女人的美德 /90
- 不攀比，各人头上一片天 /91
- 幽默风趣的女人充满魅力 /94
- 因为感恩，所以幸福 /96
- 保持个性，让你的美丽与众不同 /100
- 面对苦难，选择坚强 /101
- 坚持下去，永不言败 /104
- 勇敢面对生活中的不如意 /108

第5章 恋爱情商

爱一个人不是一时的事，是一辈子的事

人人都需要爱情，爱情是两性永恒的追寻。虽然恋爱人人会谈，但是要谈得欢喜愉悦，赋予创造力又不伤身心，却不是每个人都能办到的。如果恋爱情商很高，则可以化解很多爱情的危机，若是恋爱情商很低，原本甜蜜的爱情也会演变成争吵甚至翻脸。

- 情商高的女人这样选择老公 /112
- 对男人的考验要适度 /114
- 做别人的情人不是明智的选择 /116
- 尽量把自己嫁出去，不要让岁月成蹉跎 /119
- 浪漫不只是海边看日出，生活中到处都是 /123
- 誓将善意的爱情谎言进行到底 /127



把男友当作自己的钱包是愚蠢的	/130
不选择最优秀的，只选择最适合自己的	/133
别做嫁谁都后悔的低情商女人	/135
千万不要嫁的 13 种男人	/138

第 6 章 家庭情商

以柔克刚，用智慧拴住老公的心

家，是心灵的港湾，是成长的摇篮。“其乐融融”、“相濡以沫”是我们用文字勾勒的一幅幸福生活的温馨画卷。社会越来越进步，但是离婚率却越来越高，其中一个重要的原因就是夫妻间的相处和沟通能力的下降，也就是处理夫妻关系的情商的下降。只有努力提高自己的家庭成员相处的情商，才能真正实现和谐的家庭生活。

男人是和你不一样的人	/144
男人需要面子，女人需要爱	/145
夫妻间的磨合是一辈子的事	/147
学会在无所谓的小事上妥协	/149
不要以为是为他好就可以控制他	/152
懂得让步的女人最聪明	/154
告诉老公，在你心目中他比任何人都优秀	/155
唠叨是女人伤害老公的最锋利的武器	/158
适当依靠男人，但决不依赖男人	/161
男人需要“放养”而不是“圈养”	/164
嫁给他，就努力爱他的家人	/167





情商改变女人的一生

- 别和婆婆抢老公 /170
- 善待他的那些穷亲戚 /175
- 老公出轨了，你需要选择的是理智 /179
- 掌握你的“性”福 /184

第7章 交际情商

沟通有术，让你在职场中左右逢源

人际关系是指社会人群中因交往而构成的相互联系的社会关系，包括亲属关系、朋友关系、同学关系、师生关系、雇佣关系、同事关系及领导与被领导关系等。人际关系极为重要，因为它是人的基本社会需求，也是成功的必经之路。情商高的女人都有很强的社交能力，她们总是有愉快的精神面貌，事业稳定，朋友众多。

- 人缘是经营出来的而不是等出来的 /188
- 千万不要吝啬赞美 /193
- 男人需要尊重，“捧”男人有技巧 /195
- 至少拥有一个闺中密友 /197
- 会说话的女人最讨人喜欢 /201
- 勿以善小而不为 /204
- 场面尴尬时要学会打圆场 /207
- 低调做人的处世法则 /209
- 跳出职场上的人际陷阱 /212
- 原谅别人让你更轻松 /214
- 说服对方要有策略 /216



首先对他人感兴趣	/220
批评别人要讲究艺术	/223
社交中保持仪态与风度的 13 要诀	/225

第 8 章 职场情商

游刃职场，如鱼得水晋升快

在美国企业界，人事主管们普遍认为，“智商使人得以录用，而情商使人得以晋升”。那些被认为工作绩效最好的人不是具有最高智商的人，而是那些情绪传递得到回应的人。与社交能力差、性格孤僻的高智商者相比，那些良好的合作者和善于与同事相处的人更可能做好自己的工作。

高情商下属的特质	/230
培养细心谨慎的职业习惯	/234
在男上司的暧昧行为面前要保护好自己	/236
办公室里要为隐私设防	/238
压力大时要学会放松心情	/240
五种类型上司五种对待方式	/241
遭遇职场爱情，你该怎么办	/243
不可不知的办公室礼仪	/246
与难相处的同事交往更要搞好关系	/250
办公室中扮演适合自己的角色	/253
与男上司相处有技巧	/254
做个高情商的女主管	/257





情商改变女人的一生

第9章 情商修炼

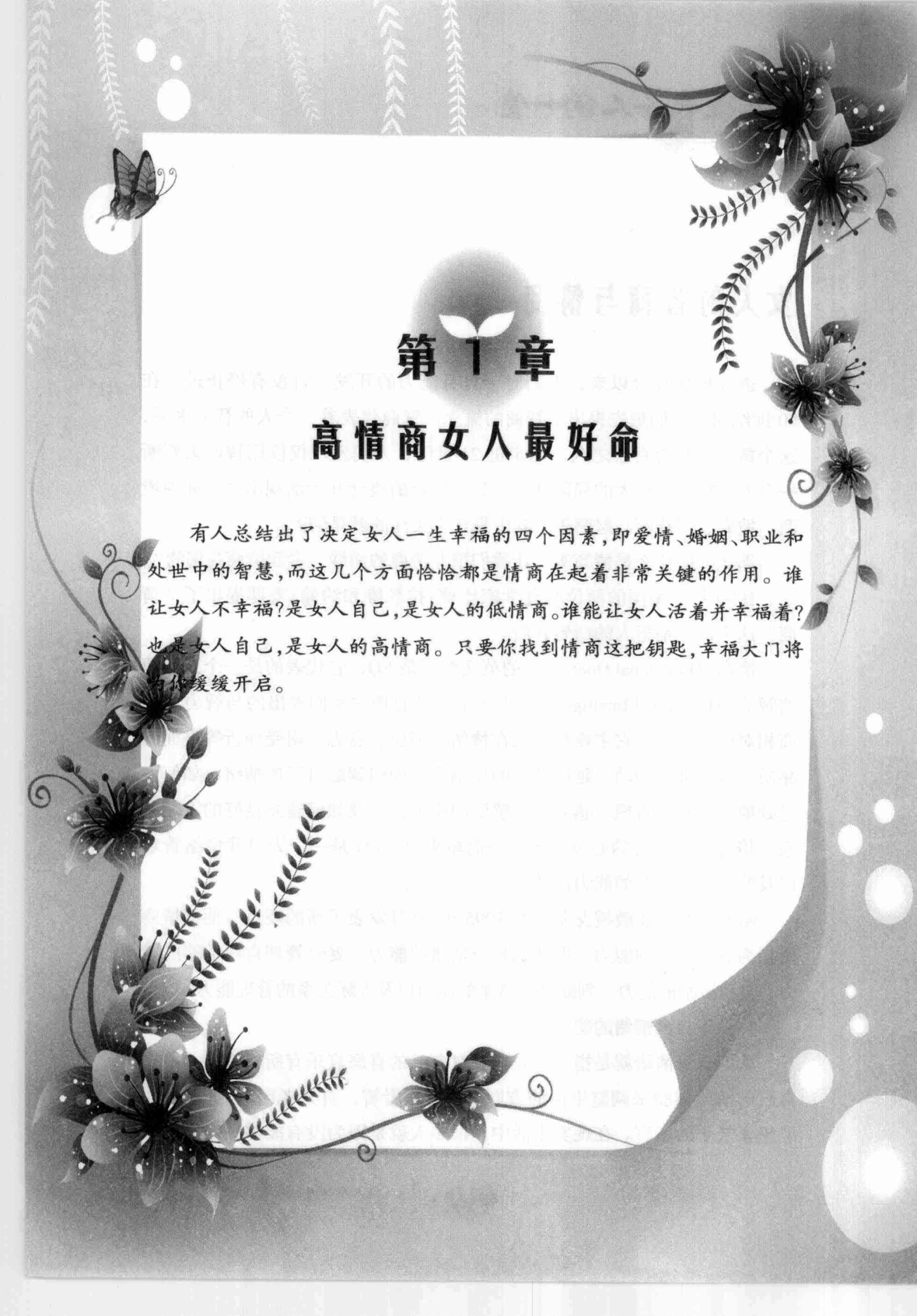
关注细节，卓越情商铸就幸福生活

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。所以说，人的一言一行，一颦一笑，只字片语都是整个人内心的写照。因此要想打造自己的行为必须从头打造自己，这就是情商修炼时应小处着眼的道理所在。

- 学会锻炼柔韧的思考能力 /262
- 克服不利于提高情商的因素 /263
- 细节决定女人情商 /265
- 找个领跑者带你成功 /267
- 建立良好的工作生活习惯 /268
- 学习调节生活和工作 /270
- 立即行动，不浪费生命 /272

- 参考文献 /276



The page features a decorative background with a central white rectangular area. This area is framed by ornate floral and vine illustrations in the corners. A butterfly is depicted in the upper left corner, and a large, stylized flower is in the upper right. The bottom left corner is adorned with a cluster of flowers and leaves. The background outside the white area is dark with subtle patterns and light-colored circular accents.

第 1 章

高情商女人最好命

有人总结出了决定女人一生幸福的四个因素,即爱情、婚姻、职业和处世中的智慧,而这几个方面恰恰都是情商在起着非常关键的作用。谁让女人不幸福?是女人自己,是女人的低情商。谁能让女人活着并幸福着?也是女人自己,是女人的高情商。只要你找到情商这把钥匙,幸福大门将为你缓缓开启。



女人的智商与情商

进入现代社会以来，人们对于自身能力的开发一直没有停止过。在 20 世纪初，人们最先提出了智商的概念。智商代表着一个人的智力水平，这个概念流行近百年之久。当走进 21 世纪，人们发现仅仅用智商去判断一个人的能力有很大的局限性，于是一些新的概念开始涌现出来，如逆境商、情商、创造商、财商等。其中最让人关注的就是情商。

那么到底什么是情商呢？让我们撩开情商的面纱，看看情商为何物？

1990 年，美国的两位心理学家比德·拉勒维和约翰·麦耶提出了“情商”这个词，是指人的情感智商。

情商 (Emotional Quotient) 的英文缩写是 EQ，它代表的是一个人的情绪智力 (Emotional Intelligence) 之水平，是心理学家们提出的与智力和智商相对应的概念。它主要是指人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质，包括抑制冲动、延迟满足的克制力，如何调适自己的情绪，如何设身处地为别人着想、感受别人感受的能力，以及如何建立良好的人际关系、培养自动自发的心灵动力……简单来说，EQ 是一个人自我情绪管理以及管理他人情绪的能力指数。

哈佛大学客座教授戈尔曼在 1995 年 10 月发表了新的观点，他把情商概括为五个方面的能力，即认识自身情绪的能力、妥善管理自我情绪的能力、自我激励的能力、判断他人情绪的能力以及人际关系的管理能力。

1. 认识自身情绪的能力

认识自身情绪就是指一个人能够对自己的喜怒哀乐有所察觉，并根据自己的情绪体验来调整生活的方向。“知人者智，自知者明。”这是古代思想家老子的名言。在现实生活中，很多人就是因为没有能够很好地认识



自身的情绪，不能给自己一个准确的定位，才造成了自己事业的失败或者是一生的寥落。

人要能够认识自己的情绪，只有这样，才能够在面对他人排挤或非议的时候，坚持自己的想法，始终做自己。而不是人云亦云，甚至是盲目地去改变自己。

2. 妥善管理自我情绪的能力

当出现情绪波动的时候，有的人会任由它爆发出来，而有的人则会有意地去控制一下。选择前者，你就可能用拳头解决问题，而选择后者的话，你就会用头脑解决问题。一个人情商的高低，也会就此体现出来。

3. 自我激励的能力

当人处在逆境中时，有的人一蹶不振，有的人则能够越过低谷，走向成功。为什么会有这样的分别呢？因为有的人能够在逆境中激发自己的斗志，使自己充分发挥潜能以渡过难关，这就是自我激励的能力。

朱莉亚·罗伯茨是好莱坞极负盛名的女演员，连续两年被《People》杂志选为年度全球50美人之一，1997被英国《Empire》杂志10月号列名“影史百大明星”第66名。可是在她刚出道的时候并不顺利，很多制片厂都不看好她的表现，纷纷拒绝了她。可是罗伯茨毫不气馁，她决心要在好莱坞闯出一番名堂来。最后，终于有制片厂愿意与她签约，可是，摄影师却对她百般挑剔，认为她的外表毫不出众，而且嘴太大，和其他的五官根本就不协调。罗伯茨没有被这些眼光所左右，她深信自己的能力。后来，她凭借不懈的努力，主演的一系列影片都赢得了观众的认可。而她曾经被人诟病的大嘴，也被影迷视为美丽和性感的标志之一。

你能像罗伯茨一样遭受无数次否定后仍旧能够自信地去工作和生活吗？一个拥有自我激励能力的人，就是一个高情商的人。

4. 判断他人情绪的能力

在工作或生活中能够很好地判断他人的情绪，可以得到更好的人际关





情商改变女人的一生

系。如果你能准确把握好上级领导的情绪，那么，你的领导一定会对你青睐有加的。

小姚是公司的秘书，平时跟老板总是开一些很随意的玩笑，老板也并不是很反感。于是，小姚就以为自己跟老板的关系好，随便说些话也是没关系的。

但是，有一次老板在接待客户的时候，小姚犯下的错误让老板很生气。老板和客户谈话的时候，小姚没有敲门就走进去了，并且把一叠资料随手放在老板的面前。老板瞪了小姚一眼，随意地说：“呵呵，平时随便就算了，这么重要的客户在呢，还这么随便。”小姚以为老板在跟自己说笑，因为平时自己也是这样的。于是也打了个哈哈就出去了。之后，小姚又有几次没敲门就进入了老板和客户谈话的办公室。

客户离开之后，老板把小姚叫进了办公室，严肃地告诉她以后没事的话不要随便进办公室，而且即使是要进的话，也要先敲门。

情商高的人常常能够听得懂弦外之音，并且修正自己的行为。我们不要让自己成为别人的笑柄，或者给别人带来了麻烦还不自知。

5. 人际关系的管理能力

人都是生活在社会群体之中，有的人朋友众多，有的人却无人理睬，为什么？是因为人际关系管理能力的不同。人际关系的管理能力是指一个人与他人协同、调整人与人之间关系的能力。有良好人际关系管理能力的人，往往能够融洽地适应社会；反之，则被社会淘汰。

在人的一生中，情商渗透到我们生活的方方面面，我们可以不懂深奥的哲学知识，但是我们不能不懂人与人相处的法则；我们可以不懂复杂的心理学原理，但是我们不能不懂自身的情绪变化。一个人若是智商一般，那他还有机会在社会中努力寻找出路，直至成功。但一个人若是情商很低，就算他有很高的智商，也很难有所成就。因为他们不能融入社会，他们的才能也只能空怀在身，没有施展之地。

