

情商

田晴◎编著

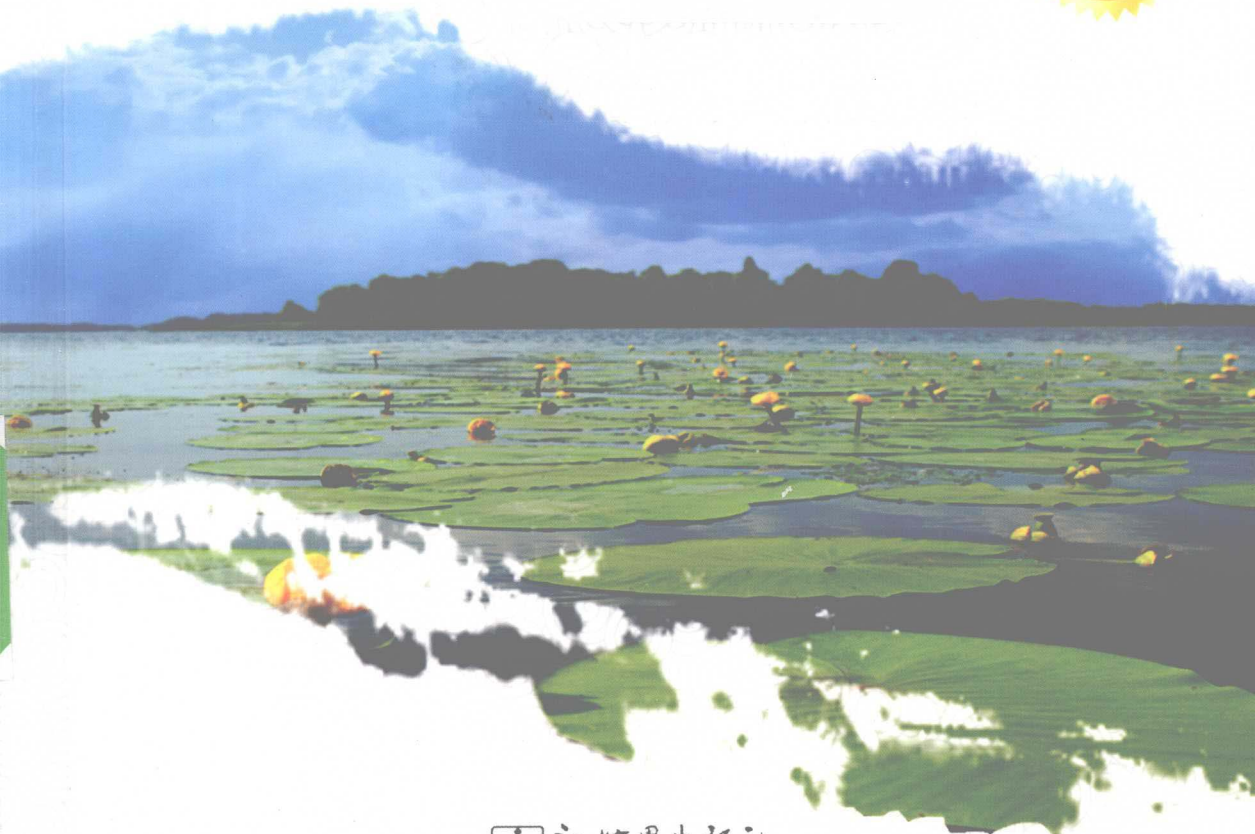
The emotional quotient decides destiny

决定命运全集

开启心智的钥匙

激发潜能的要诀

情商是决定个人命运最关键的因素之一。借助情商，你可以充分发掘自己的能力，影响和价值，提升你的个人潜能和精神状态，与周遭环境保持融洽关系和亲近度，达至更好的生存质量和更为和谐的生命形态。



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

情
商



1688个案例

1688个案例帮你做出明智的决定

决定命运全集

1688个案例帮你做出明智的决定

1688个案例帮你做出明智的决定



情商

The emotional quotient decides destiny

田晴◎编著

决定命运全集

开启心智的钥匙 激发潜能的要诀

情商是决定个人命运最关键的因素之一。借助情商，你可以充分发掘自己的能力，影响和价值，提升你的个人潜能和精神状态，与周遭环境保持融洽关系和亲近度，达至更好的生存质量和更为和谐的生命形态。

图书在版编目(CIP)数据

情商决定命运全集/田晴编著.—北京:新世界出版社,2010.3
ISBN 978-7-80187-632-4

I.①情… II.①田… III.①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 018804 号

情商决定命运全集

作 者:田 晴

责任编辑:余守斌 熊文霞

责任印制:李一鸣 黄厚清

出版发行:新世界出版社

社 址:北京西城区百万庄大街 24 号(100037)

发行部电话:(010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总编室电话:(010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

本社中文网址:<http://www.nwp.cn>

本社英文网址:<http://www.newworld-press.com>

版权部电话:+8610 6899 6306

版权部电子邮箱:frank@nwp.com.cn

印 刷:北京华戈印务有限公司

经 销:新华书店

开 本:710×1000 1/16

字 数:350 千字 印 张:26

版 次:2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-80187-632-4

定 价:35.00 元

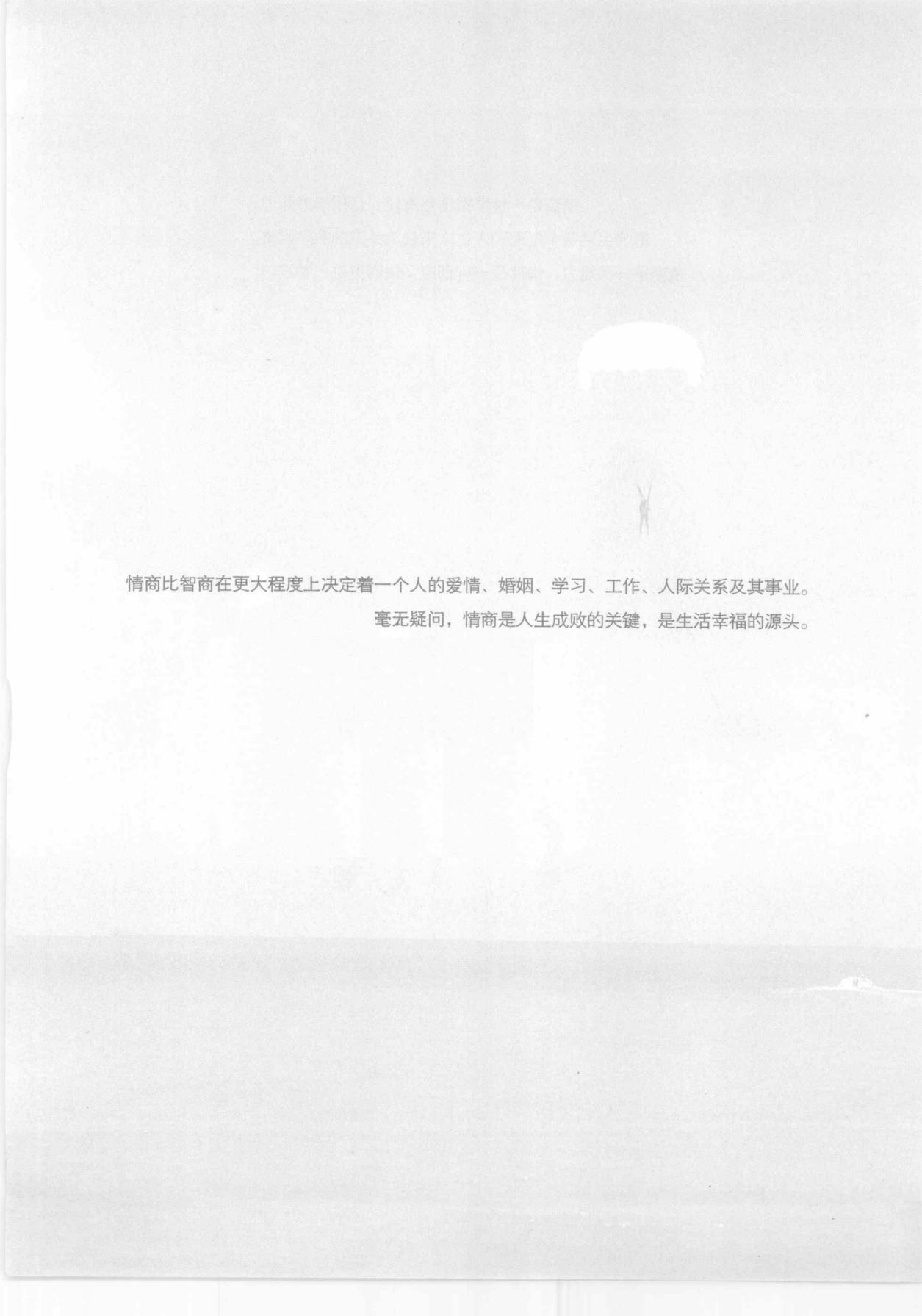
版权所有,侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页等印装错误,可随时退换。

客服电话:(010)6899 8638

情商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未来最为关键的品质因素。
情商是一种能力，情商是一种创造，情商更是一种技巧。



A person is seen skydiving over a vast, calm ocean. The sky is a pale, hazy blue, and the ocean surface is dark and textured. In the distance, a small white boat is visible on the horizon. The overall mood is serene and expansive.

情商比智商在更大程度上决定着一个人的爱情、婚姻、学习、工作、人际关系及其事业。

毫无疑问，情商是人生成败的关键，是生活幸福的源头。



前言

美国有位记者改行做企业管理,有一次他在同学会上发现一个奇怪的现象:当时班上读书成绩平平的人,反而都获得了成功,而当时成绩好的,智商高的,有不少人踏足社会后却成就平平,甚至庸碌无为。此现象让这位记者颇为疑惑。相信这也是现实中很多人的心头问号,因为这样的事同样发生在自己身边。

以往认为,一个人能否在一生中取得成就,智力水平是第一重要的,即智商越高,取得成就的可能性就越大。但在1995年,美国哈佛大学心理学教授丹尼尔·戈尔曼却指出:真正决定一个人是否成功的关键是情商而不是智商。

情商,它主要是指人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质。学者们研究表明,一个人在其一生中能获得多大成就,在很大程度上取决于此人的情商,情商的重要性竟然是智商的9倍!这个理论可以放诸于现实中检验:你有没有发现,尽管有些人在传统的智商测试中表现得很突出,但他们却被一些智商比他们低的人领导着。这是为什么呢?就是因为这些领导者拥有“聪明的人”所缺乏的情商。所以,美国才流传着这样一个笑话:智商为零的人能够做什么?答案是“主管或经理”。

由此,也就不难理解,为什么有些人当时在学校成绩出众,而踏足社会后却平平庸庸。

情商水平的高低对一个人能否取得成功至关重要,高情





商是任何一个成功者所必须具备的基本素质。那些真正成功的人,从来都是情商出众者;那些最能确保婚姻幸福、家庭美满、事业迈上新高的因素,都由情商构成。情商是一种能力,情商是一种创造,情商更是一种技巧。情商是助你走向成功的必由之路。

本书在总结国内外有关情商最新研究成果的基础上,从情商的传统内容出发,对情商的内涵加以延展和开发,通过对工作情商、快乐情商、家庭情商、爱的情商、领导情商、情商整合等情绪内涵多方面的综合分析和诠释,多角度、全方位地告诉读者,如何提高对自己生命的自知力和对情绪的自控力,更好地管理自己的人生资源,最大限度地提升成功的几率。

智商是天生的,情商却是靠后天培养的。情商的经营很重要,愿本书能给您的人生添上美妙的一笔,助您在成功的路上一臂之力。



Chapter 1

○ 认识情商——揭开情商的神秘面纱

什么是情商/2

情感智力是什么	2
认识情商	3
情绪自主的意义	4

情商的内涵/8

情商的真正内涵	8
情商是一种智慧	12
调控你内心的红绿灯	13

情商是调控情绪的一门艺术/14

情商是一门艺术	14
学会控制感情	15
情商的差异	17
情绪的感染力	18

Chapter 2

○ 了解情商——开启成功与幸福之门的金钥匙

情商开发/24

情商与智商	24
积极地开发情商	27

米歇尔教授的软糖实验	29
------------------	----

让情绪成为你腾飞的翅膀	31
-------------------	----

情商与影响力/33

情商影响社交	33
--------------	----

健康的情绪	34
-------------	----

情绪决定成败	37
--------------	----

情商主宰人生/39

情绪改变命运	39
--------------	----

良好情绪的力量	40
---------------	----

高情商者的制胜法则	42
-----------------	----

心态决定命运	43
--------------	----

Chapter 3

○ 自省情商——正确客观地认识自我

主动认识自己/46

认识你自己	46
-------------	----

自知者明	47
------------	----

清楚自己的价值观	51
----------------	----

挖掘自己的潜能	53
---------------	----

内省,认识自我的魔镜/54

学会自省	54
------------	----

欣赏自己	55
------------	----

及时调节自我	56
--------------	----

自省是成功之母	58
---------------	----

发现你的独特价值	61
----------------	----

建立客观而积极的自我心像/63

驾驭自我意识	63
该放弃时就放弃	64
不要让他人左右你的路	65
迎着风暴前进	66
加倍重视自己的价值	67

Chapter 4

管理自我——良好的情绪管理和行为模式

良好的情绪是成功的砝码/72

保持快乐的好心情	72
敢于梦想	73
操之在我,活在当下	74
健康情绪健康人生	75
成功并不像你想象得那么难	76

情绪自制,人生的别样魅力/79

掌握情绪的转换器	79
情绪是心灵的外现	81
让心湖平静	82
不为明天忧虑	83
培养战胜逆境的意志	84
有舍,才有得	85
画一幅积极的“自我肖像”	86

驾驭生活中的负面情绪/90

拨开复杂情绪的迷雾	90
控制好负面情绪	91
责怪他人不如控制自己	94
挫折并不可怕	95

学会控制愤怒	97
疲惫时,给心灵洗个澡	99
学会利用压力	100

做卓越的情绪管理专家/102

如何控制感情	102
情绪的自我调节	104
警惕坏情绪蔓延	107
不做情绪的奴隶	109
情绪控制的忠告	111
做自己情绪的主人	113

Chapter 5

○ 自我激励——不待扬鞭自奋蹄

懂得自我激励的价值/118

点燃希望的火把	118
进取的心永不停息	119
自我激励是重新崛起的动力	120
坚持就是胜利	121
激励的技巧	122
自我激励的方法	124

做自己命运的主人/126

自己想做的事	126
生活需要坚韧	127
目标是未来生活的蓝图	128
对目标要有专注的精神	130
命运操之在我	132

改变自我/133

稻盛和夫法则	133
积极暗示,引爆潜能	134
跳出自卑的陷阱	136
看不见的法宝	137
改变思想,改变生活	139

自信是攀登成功的阶梯/141

自信是成功的垫脚石	141
不要败于软弱的心智	144
暗示建立自信	145
建立自信的十大步骤	147
相信自己,就能成功	152

Chapter 6

快乐情商——用情商的力量拓展快乐人生

快乐是美好人生的催化剂/154

微笑着面对生活	154
绽放出发自内心的笑容	155
微笑是情商的美丽外衣	156
多一分热忱,多一分收获	157

挑战坏心情/160

用微笑开启快乐的源泉	160
微笑是无声的力量	161
用乐观的心态挑战人生	162
远离不良情绪的感染	164
快乐是对自我信心的一种确认	166

学会放松心情/167

活在今天的快乐里	167
给自己放假	169
关上你身后的门	170
用期待改善心情	172
懂得享受生活	172

让心情愉快地成长/175

快乐情绪自己找	175
简单的人更快乐	176
平静的乐趣	177
幽默是生活的调味剂	179

Chapter 7

○ 人情情商——迈向成功之路的人脉金矿

识别他人情绪的密码/182

洞悉他人的情绪	182
准确掌握表情密码	182
利用别人的情绪突破口	186
从表情中流露出的情绪	190

感受他人内心的律动/192

眼睛是心灵的窗户	192
解读他人的体态语	194
习惯动作暴露情绪指数	196
从神情举止观察人	199
声音传递情绪	202
倾听话中情绪	205
从交谈中获得信息	208

巧妙控制他人的情绪/211

察觉他人的情绪	211
良言效应	212
一笑泯恩仇	214
改善他人情绪的前提	215

成为人气高手的秘诀/218

拥有同理心	218
学会宽容	219
与人为善	222
热情让你拥有好人缘	223
幽默,人际交往中的润滑剂	225
用真心赞美他人	227
设身处地地倾听	227
给你十把友情锁	229
情绪活跃人际场	232
社会关系需要维护	233

Chapter 8

○ 爱的情商——收获最甜美的爱情硕果

爱的力量/238

爱能征服一切	238
爱是幸福之源	239
“赠人玫瑰,手留余香”	240

择偶识人必需的情商/242

选择比经营更重要	242
择偶识人	243
选择最适合你的人	244

铸就人间绝美真爱/247

真爱永远	247
用心播种爱	248
大胆说出你的爱	249
获得爱情机遇	249
营造杀伤力的暧昧	250
让他做你情感的俘虏	251

远离爱情的“迷雾”/253

理智地看待爱情	253
别让失恋摧垮你	254
不宜当选老公的十八种男人	255

提升你的情爱情商/258

爱要每天经营	258
为你的爱情保鲜	259
提升情爱情商的六大技巧	262

Chapter 9

○ 家庭情商——营造和谐家庭的黄金法则

诠释婚姻的无穷奥妙/266

婚姻的奥妙	266
不同的婚姻认知模式	266
剖析夫妻间的情绪冲突	268

用高情商打造完美婚姻/270

幸福婚姻的八大特点	270
用宽容和尊重编写诗意的婚姻	271
保持爱的距离	272
学会体贴爱人	273

提升你的婚姻情商/275

注重细节	275
善于示弱	276
经常沟通	276
学会向爱人道歉	278
及时处理好夫妻冲突	279

别让坏情绪毁了你的婚姻/282

情感淡漠是婚变的前奏曲	282
别让嫉妒烧毁你的爱	284
任性蛮横是婚姻的最大杀手	285
改掉猜疑的坏习惯	285
远离夫妻争吵中的雷区	286

增进与父母情感沟通的妙招/288

父母的爱,你能否读懂	288
孝心比一切都重要	289
关爱你的父母	290

与婆婆和睦相处的情商艺术/292

最常见的婆媳矛盾	292
打造和谐的婆媳关系	293
与婆婆相处的情商艺术	294

培养高情商的孩子/296

了解你的孩子	296
多给孩子一点自信	297
做高情商的父母	299
培养孩子的自我意识	300
培养孩子的自强精神	301
多多关爱你的孩子	302