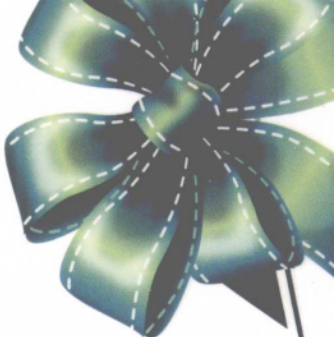




培养中学生
最好的情商

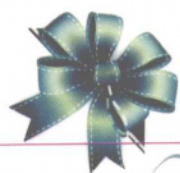
你觉得你足够聪明却不受欢迎？到这本书里寻找答案吧！但愿你能从一个又一个故事中感受到情商的重要性，更希望你能够从中学学习到如何提升你的情商值。

情商 改变你 的 一生

QINGSHANG
GAIBIAN NI DE
YISHENG

田 鹏 / 编著

地震出版社



情商改变 你的一生

Qingshang Gaibian Ni De Yisheng

情商不仅仅是开启心智大门的钥匙，更是影响个人命运的关键因素。

处于高速成长期的中学生们能否在社会上获得成功，起主要作用的不仅是智力因素，还有情商。

幸运的是，情商不是天生的，我们可以通过学习，有意识的来提高自己的情商，使自己有足够的的能力应付挑战，让自己变得更强！

而现在，你要做的，就是好好读这本书，在轻松的阅读中悟到弥补、提升自己的捷径……



ISBN 978-7-5028-3724-2



9 787502 837242 >

定价：36.00元

情商改变你 的 一生

田 鹏 / 编著

Qingshang Gaibian Ni De Yisheng



地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

情商改变你的一生——培养中学生最好的情商/田鹏编著. —北京:
地震出版社, 2010. 6

ISBN 978-7-5028-3724-2

I. ①情… II. ①田… III. ①情绪—智力商数—青少年读物
IV. ①B842. 6—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 056037 号

地震版 XT201000069

情商改变你的一生

——培养中学生最好的情商

田 鹏 编著

责任编辑: 马 智

责任校对: 庞亚萍

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路 9 号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467991

总编室: 68462709 68423029

传真: 68455221

E-mail: seis@mailbox.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印刷: 九州财鑫印刷有限公司

版 (印) 次: 2010 年 6 月第一版 2010 年 6 月第一次印刷

开本: 787×1092 1/16

字数: 277 千字

印张: 20

书号: ISBN 978-7-5028-3724-2/B (4357)

定价: 36.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)



前言

很多学者在研究了大量的案例之后，有一个共同的发现：智商也许能够影响一个人人生的某一个阶段，情商则可能影响一个人的一生。

但是，当今教育体制的弊端，致使很多家长和教师将对孩子培养的重点放在智商方面，却忽视了对孩子的人生产生决定性影响的情商教育。这不能不说是一种悲哀。但是，身为中学生，如果真心希望自己未来能够超越同龄人，能够更好地适应这个社会，则必须尽早建立起完善的情商成长意识。只有早开始，早培养，早锻炼，才能尽可能早地培养出较高的情商，一辈子受益。

在中学生阶段，情商的培养需要从基础开始。目前，大多数中学生尚处于对情商不了解的状态中，所以，通过本书对情商有一个大概的了解是十分必要的。

在了解了情商的基础知识之后，中学阶段，就需要通过一系列的锻炼来慢慢提升中学生的情商了。具体的提升措施包括：了解自我，对自身的优点和缺点有一个理性的认识；激励自我，对长期以来形成的依赖心理能够逐渐克服；规划自我，给自己确定一个明确的情商发展计划；催促自己，改变以往拖沓的习惯，珍惜每一分钟的时间；鼓励自己，不要再把学习当成任务，学会从中寻找乐趣；关心他人，走出以自我为中心的小世界，将更多的关怀给予他人；规范自己，改掉以往不良的习惯，用好习惯来武装自己；宽慰自己，不要让自私使自己变得心胸狭隘；开放自己，不要总是和其他人做对，学会与难相处的人相处；感恩他人，学会说“谢谢”，学会感恩，学会知足；肯定自己，相信自己定能战胜挫折，战胜焦虑，用好的

情绪迎接每一个困难；控制自己，学会控制自己的情绪，学会享受生活中每一个幸福的要素，让自己活得开心……

在经过一系列的锻炼之后，中学阶段完结的时候，相信你能够看到自己中学阶段的成长与充实；在中学阶段结束的时候，能够同时拿到智商与情商的合格证。这是如今的中学生应该追逐的目标。单纯地追求高分数的学习成绩，已经无法证明一个人的综合能力。所以，聪明的中学生会懂得，在拥有高分数的同时，更需要具备高情商！



目 录

第一章 情商基础课

——培养高情商，做最出色的人才

- 中学生必学的情商入门课 / 3
- 智商影响一时，情商决定一生 / 6
- 情商是驾驭自我，影响他人的根本工具 / 8
- 低情商，健全人格成长的瓶颈 / 11
- 情商并非天生，培养就能提高 / 14

第二章 定位你自己

——了解中学生特征，认知本我与他我

- 当代中学生的六大性格特征 / 19
- 你到底想成为什么样的人 / 22
- 你可以拥有理想，但必须面对现实 / 26
- 扬长避短，为自己的未来把脉 / 29
- 听取别人建议，及时自我反省 / 32

第三章 给自己激励

——相信自己的力量，培养独立的性格

- 培养独立的性格，对父母的溺爱说“不” / 39
进行积极暗示，告诉自己“我能行” / 43
向自我挑战，塑造更好的自己 / 47
坚定你的信念，将挫折踩在脚下 / 50
改掉懒惰的坏习惯，用汗水换取成功 / 53

第四章 个人宣言书

——提升自己的情商，不断向理想靠近

- 你想让自己的情商达到何种程度 / 59
制定一个科学的情商培养计划 / 62
坚持不懈，每天提高一点点 / 66
激发自己内心的理想潜质 / 69
总结失控预兆，防患于未然 / 73

第五章 珍惜每一天

——年轻经不起浪费，不要虚度每一秒

- 别总告诉自己“我还有大把的时间” / 79



- 让危机感与紧迫感常驻于心中 / 82
- 很好地将课余时间利用起来 / 85
- 改掉拖拉习惯，注重提高效率 / 88
- 科学安排时间，追求一加一大于二的效果 / 91

第六章 学习的态度

——动用智慧与头脑，发现学习的乐趣

- 无论何时，你都是在为自己而学 / 97
- 改变消极情绪，激发学习兴趣 / 100
- 虚心并热情地接受别人的建议 / 104
- 好的学习方法比成绩更重要 / 108
- 制定学习计划，并保质保量去完成 / 111

第七章 关系的控制

——尊重老师与长辈，与同学友好相处

- 现代中学生必知的十种礼仪常识 / 117
- 不要去圈点老师的行为 / 121
- 别等长大再感恩父母，现在就行动起来 / 124
- 摘掉有色眼镜，尊重每位同学 / 127
- 十种技巧，让你在同学中的人气暴涨 / 131

第八章 习惯成自然

——让理智成为习惯，重视小事的影响

- 在行动之前，先静下来想三分钟 / 139
- 重视小事的影响，高情商来自细节 / 143
- 用新的好习惯代替旧的坏习惯 / 146
- 乐观向上，对自己的未来充满希望 / 150
- 每时每刻都要为抓住机会做准备 / 154

第九章 宽心的智慧

——莫让自私占上风，别让狭隘控心胸

- 克服人性自私，追求共赢理念 / 159
- 学会在退步中进步，不为吃亏抱怨不休 / 162
- 拥有豁达心态，包容别人缺点 / 165
- 甘于做别人攀升的梯子 / 169
- 为冠军献上掌声，而不是嫉妒 / 172

第十章 纠正错误定义

——认为难相处的人，仅仅是与你不同

- 纠正错误定义，他只是与你不同而已 / 177



- 不要轻信第一印象和表面印象 / 181
- 难以相处的人也许是我们提高情商的帮手 / 184
- 倾听是一种优点，道听途说则恰恰相反 / 187
- 善良地待人，你也将得到善良地回报 / 190

第十一章 爱心的传递

——拥有奉献之精神，感恩他人与社会

- 树立正确的价值观与人生观 / 197
- 不要因为多做了一点就开始抱怨 / 201
- 额外工作正是你表现的机会 / 206
- 了解祖国，热爱祖国 / 208
- 及时地感恩与回报帮助过你的人 / 212

第十二章 失败的馈赠

——总结跌倒的教训，修补自己的不足

- 向挫折道谢，因为它是你成长的肥料 / 219
- 只要心朝向阳光，阴影自然被甩在背后 / 224
- 善于扬长避短，积极取长补短 / 228
- 只为成功寻方法，不为失败找借口 / 232
- 找一个前进的标杆，寻一个强大的对手 / 235

第十三章 降低焦虑感

——有效控制压力，不要苛求自己

- 焦虑对你的破坏比想象中大 / 241
- 学会肯定自己，不要过分苛求 / 244
- 经常与家长沟通，适时说出自己的想法 / 246
- 既要会把事情看重，又要会把事情看轻 / 249
- 不同性格之人的减压全攻略 / 251

第十四章 换一种活法

——扫除费精力的事，追求简单的活法

- 适当尝试另一种完全不同的思维方式 / 257
- 想要加速，你可以考虑减小阻力 / 260
- 列出经常消耗你精力的事，并进行取舍 / 263
- 世上最大的困难是你想象出来的 / 265
- 有规律的生活，用物理变化带动心理变化 / 268

第十五章 怒气的疏散

——找到合适的方法，做足情绪的排毒

- 发怒是最损人不利己的行为 / 273



- 当认定错在他人时，请先检讨自己 / 276
- 找到一个最好的倾诉对象 / 279
- 怒气万不可积攒，一定要及时排毒 / 281
- 让不良情绪迅速降温的六种方式 / 284

第十六章 幸福是心灵的晴空

——为你的优点自豪，为当下拥有庆幸

- 幸福是心灵的晴空，需要你自己去营造 / 291
- 用知足慰藉情感，不要被贪念所困扰 / 294
- 微笑的神奇力量 / 297
- 若不能改变环境，那就开始改变自己 / 300
- 不要把责任心当成一种负担 / 303

第一章 情商基础课



——培养高情商，做最出色的人才



如今大多数的家长对自己的孩子都十分注重智商的培养，总是让他们在各种考题的战场中努力往前冲。但是，随着社会要求的变化，单纯的智商型人才已经难以在社会上拔尖，如今的社会，除了需要智商，更需要有高情商。对情商的概念，很多中学生一无所知，以至于情商成了很多中学生进一步发展的最大阻碍。这一章内容，就是给中学生所做的情商基础普及课，让中学生对“情商”这两个字有一个初步的了解。



中学生必学的情商入门课

在学生的学习中，家长和老师们关注得更多的往往是智商。在他们看来，智商高就等于聪明，而聪明就似乎意味着成功。

然而，无数事实证明，长大后最终能够成功的，往往并不是那些仅仅具有高智商的孩子；那些智商一般，但情商高的孩子更容易取得大的成功。

那么，有着巨大力量的情商又是什么呢？让我们撩开情商的面纱，看看情商为何物。

1960年，著名的心理学家瓦特·米歇尔做了一个软糖实验。通过这个实验，他验证了情商对一个人的成长和成功的重要性。他在斯坦福大学的幼儿园召集了一群4岁的小孩，把他们带到了一个大厅，然后在每个人面前放了一个软糖，告诉孩子们：“小朋友们，老师要出去一会儿，你们面前的软糖不要吃它，如果谁能够坚持到老师回来，就能够再得到一颗软糖。”说完他就走了，然后在外面窥视。这群4岁的小孩，在老师走了以后，大家看软糖，都受到极大的诱惑。有的小孩过一段时间手伸出去了，缩回来，又伸出去了，又缩回来，一会儿过后，有的小孩受不了诱惑把糖吃掉了，但是有相当多的小孩坚持下来了，于是他们得到了另一颗软糖。

接下来，老师就分析了孩子们坚持下来的原因。有的小孩用数自己的手指头的方法来避免看软糖；有的则把脑袋放在手

臂上；有的睡觉，努力使自己睡觉；有的数数，一二三四……，不去看。

后来，根据后续跟踪调查发现，当这些小孩上小学、上初中后，那些能控制住自己的不去吃软糖的，大多数表现比较好，成绩也比较好，合作精神也比较好，有毅力；而那些控制不住自己的吃掉软糖的孩子，则要相差很多。

正是基于一系列类似的实证研究，1990年，美国的两位心理学家——比德·萨洛维，和约翰·梅耶提出了“情商”这个词，当时他们称其为情感智商。

情商又称情绪智力，其的英文缩写是EQ，指的是情绪商数，情绪智力，情绪智能，情绪智慧。也就是我们经常说的理智、明智、理性、明理，主要是指人的信心、恒心、毅力、忍耐力、直觉感应、抗挫力、合作精神等等一系列与人的素质有关的能力。是一个人感受理解、控制、运用表达自己以及他人情绪一种情感的能力。

具体说来，情商由四种基本素质构成：自我意识、自我管理、社会意识和社交技能。每一种素质又由一系列具体的技能组成——

1. 自我意识

所谓自我意识，简单来说，也就是中学生需要学会客观地评价自我，认识自己的优劣势。对中学生来说，这是一种正在逐渐形成的意识，这时候形成的自我意识，对人一生的发展都有着十分深刻的影响，所以，中学生阶段培养其良好的自我意识对未来的发展就显得尤为重要。

2. 自我管理

自我管理，是指人对自身行为的约束和对自我情绪的控制能力。如