



未来成功人 **10Q** 全商培养

情商 *Emotional Quotient* — 情绪/情感智慧 (EQ)

Emotional
Quotient

EQ 情商

总策划 / 邢 涛 主 编 / 龚 勋

➤ 人, 是**社会**的人,
➤ 情商是**最重要**的
社会生产力!

迈向成功的
垫脚石



NLIC2970868484

华夏出版社



未来成功人 全商培养

情商 *Emotional Quotient* — 情绪/情感智慧 (EQ)

EQ 情商

总策划/邢涛 主编/龚勋

迈向成功的
垫脚石



NLIC2970868484

华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

EQ 情商: 迈向成功的垫脚石 / 龚勋主编. —北京:
华夏出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5080-7256-2

I. ①E… II. ①龚… III. ①成功心理—青年读物②
成功心理—少年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 249504 号

文轩
出品

出品策划:

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

未来成功人  全商培养

EQ情商: 迈向成功的垫脚石



总 策 划 邢 涛
主 编 龚 勋
项目策划 李 萍
文字统筹 谢露静
编 撰 余妮娟
责任编辑 李菁菁

设计总监 韩欣宇
装帧设计 乔姝昱
版式设计 乔姝昱
美术编辑 安 蓉 王瑞琴
图片绘制 小春插画设计工作室等
印 制 张晓东

出版发行 华夏出版社
地 址 北京市东直门外香河园北里 4 号
邮 编 100028
总 经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司
印 刷 北京丰富彩艺印刷有限公司
开 本 787 × 1092 1/16
印 张 8
字 数 100 千字
版 次 2013 年 1 月第 1 版
印 次 2013 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5080-7256-2
定 价 20.00 元

● 本书中参考使用的部分文字及图片, 由于权源不详, 无法与著作权人一一取得联系, 未能及时支付稿酬, 在此表示由衷的歉意。请著作权人见到此声明后尽快与本书编者联系并获取稿酬。
联系电话: (010)52780202

高情商，更有竞争力！

在生活中，我们有时会看到这样的现象：一些天资卓越的“神童”长大后并没能取得较大的成功，而一些在年少时看来资质平平的人却取得了惊人的成就。究其原因，你会发现这些成功的人具有良好的心态和情绪，在社会交往中往往表现出极强的亲和力，这使他们处处如鱼得水，个人魅力和良好的公关能力也让他们赢得了广阔的人生舞台。而人们眼中的一些“神童”，他们可能很聪明，其性格却有致命的弱点：孤僻、缺乏合作意识、自卑、脆弱、无法面对挫折、顽固、自负、冷漠、情绪化、以自我为中心、待人苛刻……正是所有这些因素影响了最后的结果。

你也许会问：是什么导致了这种截然不同的结果？答案就是情商。心理学家经过长期的研究发现，在影响一个人成功的各种因素中，情商所占的比重远远高于智商。从这层意义上说，情商为人们开辟了一条通向成功的新途径，情商决定了一个人的人生成败……

人与人之间的情商并无明显的先天差别，更多的在于后天的塑造。为了更好地培养和提高青少年的情商，我们根据青少年的生理和

心理上的发育特点，并结合他们的学习和生活实际，精选故事，巧设游戏，编写了这本书。

本书从正确认识你自己、控制好你的情绪、积极面对每一次失败和建立良好的人际关系四个角度着手，通过一篇篇生动精彩的故事，一道道有趣又具有教育意义的游戏习题，培养和提高青少年的情商，让他们学会认识自己和他人的情绪，并能够通过调整自己的情绪，改善与他人的关系。书中还设置了“情商大检阅”一章，让青少年在解答趣味习题的过程中充分检阅自己的学习效果。

希望青少年读过本书后，情商能够得到大幅度的提高，变得更加自信、乐观、通情达理、善于交际、富有竞争力，成为备受欢迎的超人气之星！



1 做最好的自己

——正确认识你自己

- ★ 常绿的枞树 002
- ★ 等什么？马上就做！ 006
- ★ 第二个彼得大帝 009
- ★ 改变自己才能改变世界 013
- ★ 没有四肢的生命 017
- ★ 秃鹫唱歌 021
- ★ 自以为是的苏格兰猎犬 025

2 微笑就是力量

——控制好你的情绪

- ★ 大师的宽容日记 030
- ★ 第二百零一次叩门 034
- ★ 火车上的一吻 039
- ★ 盲女孩的光明世界 042
- ★ 天生我才必有用 046
- ★ 外婆的礼物 049



3 彩虹总在风雨后

——积极面对每一次失败

- ★ 红色玻璃球 054
- ★ 栏杆的高度 058
- ★ 没有头发的日子 061
- ★ 人定胜天 065
- ★ 生活会变好的 069
- ★ 我要寻找到我的舞台 073
- ★ 笑容不能浪费 077

4 生命也需要共鸣

——建立良好的人际关系

- ★ 比打耳光更有力量 082
- ★ 捕猎需要两只狗 086
- ★ 哈尔威船长 089
- ★ 黑猩猩的人类朋友 093



目录

CONTENTS

- ★ 倾听别人的故事 097
- ★ 人性的爱抚 100
- ★ 人性的掌声 104
- ★ 医治心灵的良方 108

5 情商大检阅

——挑战你的情商

- ★ 情商大检阅热身关 112
- ★ 情商大检阅启动关 114
- ★ 情商大检阅加油关 116
- ★ 情商大检阅冲刺关 118
- ★ 情商大检阅终结关 120



1 做最好的自己

——正确认识你自己

你了解自己的情绪吗？你是一个乐观的人还是一个悲观的人？你容易骄傲吗？遇到不如意的事情时你能否保持一颗平常心？发现自己的缺点时你愿意改正吗？……了解了这些，你才能正确认识自己，从而做最好的自己！

在本章的精彩故事和游戏中，你将学会观察和认识自己的情绪，以及如何正确对待自己的情绪，从而巩固情商的基石，收获快乐的果实。





常绿的枞树

002

未来成功人士
全商培养

- 四季常绿的小枞树没有与百树争妍，因为它坚信自己的幸福时刻总有一天会来到……

春

天来了，沉睡了一冬的树木都醒了。

刚从沉睡中醒来，柳树就迫不及待地吐出了白色的、毛茸茸的幼芽，在春风中轻轻摇摆。

一只白嘴鸦飞了过来，落在柳树上。

“您太漂亮啦！”白嘴鸦惊叹道，“我从遥远的地方飞到这里，能看到您的美貌真是幸运极了。”

不几日，李花喷发出阵阵芳香。

夜莺陶醉在李花的芬芳中，它得意地站在李树的枝头，整夜为李花唱着赞歌。夜莺的歌声如此动人，令大家觉得，在整片树林中李树是最幸福的。

五月里，苹果树也开了花。

一群勤劳的蜜蜂从远处赶来，在苹果花上忙碌着。

“多么迷人的苹果花啊！”蜜蜂一边忙碌，一边还不忘嗡嗡地唱着歌，赞美苹果花。

只有小枞树，披着翠绿的外衣，默默地站立在一旁。没有谁对它说赞美的话，好像大家都没注意到它的存在。

很快，夏天的脚步近了。

椴树也开出了迷人的花朵。

黄雀钻进芳香的椴花丛中，唧唧喳喳地叫个不停：“椴树，椴树，你真美丽！在我心里，你就是林中之王！”

红额金翅雀也飞来了。它围着椴树团团转，追赶着树枝上飘落下来的种

子，还真有点儿老鹰捉小鸡的架势——这可是红额金翅雀最喜爱的游戏。

老白杨也不甘寂寞，播撒出天鹅绒般的杨花。

唯有小枫树，仍然苍翠碧绿，像以往一样默默地站在一旁，谁也没有对它说过一句赞美的话。

不知不觉，秋天到了。

红彤彤的花楸果从很远的地方吸引着人们的视线，鸟儿们也都想尝尝它的味道。

花楸果把林边的山杨叶子映得一片火红，喜鹊见了，惊慌地呼喊：“救火啊！救火啊！”

看明白之后，喜鹊又欣喜地叫起来：“好漂亮的花楸果！好漂亮的花楸果！”

小枫树依然挺拔地立着，丝毫没有改变原有的翠绿色彩。可仍旧没有



人赞美它。

转眼间，冬天到来了。

林中的树都脱下了青春的盛装，不再如春天和夏天时美丽。小枞树还像先前那样，碧绿碧绿的。天气越来越冷了，可它却并不感到寒冷。

一天，树林中来了一群孩子。他们左看看、右看看，似乎在寻找着什么。

忽然，孩子们大声地叫嚷起来：“大家快来呀！这不就是我们要找的小枞树吗？”

一个小男孩在枞树枝上挂了一个玩具小兔，另一个男孩把彩色纸花带披在枞树的身上，第三个男孩给枞树撒上了许多彩纸屑，一个小女孩在枞树身旁放置了一尊圣诞老人像。

孩子们互相祝贺：“新年好！”然后手拉手，围着枞树唱起了赞美的歌：“枞树，枞树，你多美丽！我们到处寻找你，没有谁比你更美丽。”

“谁都有自己的幸福时刻！只是需要耐心地等待。”小枞树美滋滋地想着。

■ 编译/康文笠

阳光人生 / Sunshine Life

在其他树木享受幸福的时候，小枞树依然保持挺拔的身姿和翠绿的色彩。当百花败去、万木换装，翠绿的小枞树便迎来了关注的目光，迎来了属于自己的幸福时刻。每个人都有自己的幸福时刻，我们要学会坚定地等待。

培养策略 / Training Strategy

成功看起来很遥远，但只要坦然地面对生活，坚定地目标迈进，你终会迎接光辉灿烂的时刻。在生活中保持一颗平常心，当别人在某一方面超越你时，不要心浮气躁，要相信付出总会有回报；看到别人身上耀眼的光环时，也不要盲目崇拜，因为每个人的成功都是付出了努力才得来的。做好你自己，这才是成功的基石。



小豆豆的烦恼

小豆豆最近很烦恼，为什么呢？原来，自从转学到新学校以来，小豆豆发现自己的世界完全改变了！以前，小豆豆是班级里最优秀的学生，是老师喜爱的班干部；现在，同学们个个都很优秀，班干部也另有其人……小豆豆该怎么办呢？

■ 小豆豆的做法 /

- A. 反正没人关注我，我就不必再用功读书了，也不必积极参加班级活动了。
- B. 是金子总会发光。继续努力，我会得到大家认可的。
- C. 请求爸爸妈妈，让我回到原来的学校去读书！

■ 点评 /

选A的同学：

我们用功读书、积极参加班级活动是为了提升自己，更好地融入社会，可单单是为了引起别人的关注。这种想法很不正确哦！

选B的同学：

不为外界所动，保持一颗平常心，做好你自己，这才是高情商的表现。

选C的同学：

人不能总沉迷于过去的好时光，要积极适应新环境，取得新的成功才行。所以B是最佳答案。

■ 专家悄悄话 /

当身处逆境时，我们要坚定信心，相信“明天会更好”。



等什么？马上就做！

- 记得提醒自己享受每一天、每一刻，很多事情，如果能做，现在就做！

我属于那种不管做什么事都非常努力的人。我在加州的拉加南海滩出生，最爱冲浪与运动。那是一个其他小孩都在家看电视，或是在海边玩耍的年纪。可从那个时候起，我便开始想方设法地独立，想要走遍整个国家，甚至开始计划起我的未来。

十岁时，我就开始了我的工作，到了十五岁，我已经存满购买一辆新摩托车的钱。付完现金和保险之后，我便开始学习怎样骑它，在十五岁半的时候，我就取得了驾驶执照，而且又买下了一辆崭新的摩托车。一旦有机会，我便骑上车，在弯曲的山路中享受着骑车的快乐。

在两年的时间里，我更换过五辆摩托车，我骑着它们走出了加州。每天晚上，我都会翻看有关摩托车的杂志。一天，一辆来自BMW的摩托车引起了我的注意力。在这张广告页上，摩托车正停在一块写着“欢迎你到阿拉斯加”的招牌前，它的车背上还放了一个大大的



帆布袋。大约一年后，我骑着一辆更新的摩托车，来到一块同样的招牌前照了一张照片。没错，那就是我！一个十七岁的我，独自一人骑着车来到了阿拉斯加，征服了一千公里满是尘沙的公路！

就在我开始为期7周、共计1.7万公里的大冒险前，我的那些朋友都大喊我一定是疯了，而我的父母也叫我等等再做。我疯了？还要等待？这是为什么？从小我就总是梦想着能骑上摩托车去冒险！于是，就在那个夏天，我毅然开始了自己的人生大冒险。

一路上，我遇到了许许多多的人，接触到了各种不同的生活方式和生活形态。有的时候，一连两三天都看不到任何一个人，我就在无边的孤寂中默默地骑着我的车，耳边唯有轻风快速拂过我的帽子。有的时候，我在河水中洗冷水澡，而且还会在旅途中与黑熊相遇……终于，在那一天，我完成了这次伟大的冒险！

每当我回想起以往的冒险，我走过的每一个地方，我都会感到无比的幸福。每一次当我骑上摩托车，我都会默默地对自己说：“你还在等什么？马上就做！”

■ 撰文/葛林·麦克英代尔 ■ 编译/余妮娟

阳光人生 / Sunshine Life

在这个世界上，每个人都是不同的，每个人都有不同的情绪、不同的性格和不同的兴趣爱好。只有认识自己、认清自己，才能给自己一个明确的定位，才能把握住自己的前进方向。人的一生看似漫长，其实却是很短暂的，只有找到了真正的自我，并坚持下去，你才不会荒废生命，才会更好地实现自己的人生目标和人生价值。

培养策略 / Training Strategy

认识自己的情绪，目的在于控制自己的情绪，并正确地认识自己。有时候，我们会因为其他人的一句嘲笑或是讥讽而产生消极负面情绪，这个时候就要提醒自己更客观地认识自己，努力让自己的情绪向积极、健康的方面发展，这是提高情商的第一步。

妙妙考了第一名

妙妙是一名小学生，平时有些小聪明，但比较马虎，所以学习成绩一直处于中等水平。可是，在这学期的期中考试中，妙妙竟考了第一名！如果你是妙妙，你会怎么想呢？

■ 你的想法 /

- A.哈哈，这是我凭借聪明才智取得的成绩，我是天底下最聪明的人！
- B.这次是因为别人没考好我才考第一的。
- C.考试前认真复习，答完后认真检查是我这次考第一的原因，我以后一定要继续努力。

■ 点评 /

选A的同学：

考第一与聪明不聪明并没有直接关系，你这么想说明你已经开始骄傲了，要警醒哟！

选B的同学：

如果你这样想，说明你不太自信，你要多发现自己的优点哦！

选C的同学：

分析问题客观、冷静，值得借鉴。
所以C是最佳答案。

■ 专家悄悄话 /

无论是好事还是坏事，我们都要客观、冷静地对待，不可滋生负面情绪。



第二个彼得大帝

- 他出身贫寒，命运坎坷。可就是这个平凡的人，最终完成了惊人的转变——成长为人类历史上最伟大的科学家之一。

彼得大帝，俄国历史上最杰出的帝王之一。他开明、睿智、热爱学习且意志坚强。他是一个开拓者，通过向西方强国学习，推行农奴制改革，使俄国不断走向强大。在俄国科学史上，有一个如同彼得大帝一样的伟大的开拓者。他取得的成就在当时的俄国无人匹敌：他是18世纪俄罗斯杰出的学者和诗人，俄国唯物主义哲学和自然科学的奠基者，发现和创立了质量、能量不灭定律，创立了原子-分子物质结构学说，热的动力学说，他还筹建了俄国第一个化学实验室，创建了俄国第一所大学……他就是罗蒙诺索夫，一个“不学习、毋宁死”的人，一个意志坚强的人，一个和彼得大帝一样梦想使俄国强大，并在众多领域取得辉煌成就的人。

1711年11月19日，罗蒙诺索夫诞生在俄罗斯北部沿海一个贫苦的渔民家庭。他的家庭生活非常不幸——母亲去世时，罗蒙诺索夫年仅八岁。从那以后，小罗蒙诺索夫就参与了繁重的体力劳动。十岁时，他就开始和爸爸出海，进行危险的渔猎生涯。小罗蒙诺索夫很喜欢读书，但实现起来并不容易——父亲不识字且极端无知暴躁，继母也常常恶言相向，她常常斥责罗蒙诺索夫不爱干活，一有时间就想偷懒。很多时候他不得不躲在一个僻静的角落偷偷地阅读，忍受着寒冷和饥饿……继母的逼迫，使得在这个家里继续学习读书成了一个不可能的梦想，为了继续学习，罗蒙诺索夫决定离开家乡去寻求自己的读书生活。

1730年，罗蒙诺索夫带着借来的三个卢布，踏上了艰苦而漫长的求学之路。1731年，在一个神父的帮助下，他进入了只有贵族子弟才能进的斯拉夫-希腊-拉丁学院。他唯一的经济来源是学校提供的少得可怜的