

刘娟◎主编

情商左右你的命运
情商决定你的幸福

影响女人一生的社交圈

情商

20%的智商+80%的情商=100%的成功

——哈佛大学教授、情商之父 丹尼尔·戈尔曼

QING SHANG

YING XIANG NV REN YI SHENG DE SHE JIAO QUAN

黑龙江科学技术出版社

情商

影响女人一生的社交圈

刘娟◎主编

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

情商:影响女人一生的社交圈/刘娟主编. —哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2011. 9
ISBN 978-7-5388-6805-0

I. ①情… II. ①刘… III. ①女性-情商-通俗读物
IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 196970 号

情商:影响女人一生的社交圈

QINGSHANG YINGXIANG NÜREN YISHENG DE SHEJIAOQUAN

作 者 刘 娟
责任编辑 项力福 刘红杰
封面设计 白冰设计
出 版 黑龙江科学技术出版社
(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)
电话:(0451)53642106 传真:(0451)53642143(发行部)
网 址 www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
印 刷 北京嘉业印刷厂
发 行 全国新华书店
开 本 710 × 1000 1/16
印 张 15
字 数 180 千字
版 次 2012 年 1 月第 1 版 · 2012 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-6805-0/B · 149
定 价 29.80 元



前言

当今社会，女人不仅要承担来自家庭的压力，还要面对来自公司同事和其他对手的竞争和挑战，可谓是异常辛苦。女人要想过得比别人幸福快乐，就需要付出比男人更多的汗水。但是，聪明的女人从来不需要硬拼，因为她们知道，女人要想过得快乐、幸福，不仅要打智商仗，更要打情商仗。

所谓情商，其实是一种了解和控制自身，进而控制他人情感情绪的方式。简单地说，情商就是与自我、与他人相处的能力。以前，人们一直认为影响一个人成功的因素主要取决于他的智力因素，如今心理学家们普遍认为，促使一个人成功的要素中，智商作用只占20%，而情商作用却占80%。可见，情商才是人生成就的真正主宰，也是影响女人一生的关键所在。

拥有高情商的女人，可能不是最聪明的，也可能不是最漂亮的，但她们却懂得审时度势、灵活变通，融洽的人际关系就是最好的证明。

拥有高情商的女人，懂得“在其位谋其政”的道理。不管情绪如何，她们总能出色地完成自己的工作。也许她成绩平平，能力也平平，但就是能得到上司得器重、同事地欢迎。别怀疑，高情商的女人就是有这样的魅力。

拥有高情商的女人，总是能够微笑待人，也能得到别人微笑的回报。无论经历多大的困难与挫折，在她们脸上你从不会看到失望沮丧的表情。她们把挫折当作上天赐予的最好礼物，给予它最积极的评论，并想尽一切办法去解决。

拥有高情商的女人，也会有一个幸福美满的家庭。在与爱人“爆发战争”的时候，她从不大吵大闹，而是艺术地处理冲突。有时候也会用温情与恰到好处的嫉妒表达对爱人的重视。总之，她会用自己的高情商将自己的小家打点的温馨又和谐。

可见，无论是在人际关系，还是夫妻关系，又或者家庭关系中，高情商的女人比那些低情商的女人更容易获得幸福。只要你手握“情商”这根魔棒，幸福、快乐就会永远围绕在你身边。

本书从自省、情绪自制、快乐、自信、人际、职场、家庭等方面，多角度、全方位地告诉女人如何利用情商的力量更好地驾驭自己的情感，把握自己的命运，成就美好未来。

最后，衷心地希望本书能帮助你踏上幸福完美的人生之巅。

目 录



第 1 章 揭开情商的神秘面纱

——情商对女人为何如此重要

为你揭开情商的神秘面纱 / 002

情商是决定女人幸福的关键因素 / 005

幸运之神永远垂青那些高情商女人 / 007

低情商女人常见的性格特征 / 010

女人情商的高低，影响成就的大小 / 016

让自己成为一个高情商的女人 / 019

第 2 章 人贵有自知之名

——认识自我，人人都有属于自己的芳香

保持本色，接受真实的自己 / 024

神秘的第六感，你心情最精确的表现 / 026

良好的沟通，首先从了解自己开始 / 029

自我心像助你正确地认识自己 / 032

自省，认识自我的一面魔镜 / 034

想要认识自己，就问问你的“WHWW” / 037

知人者智，自知者明 / 039

认清个人价值，你就是独一无二的风景 / 041

第 3 章 左右自己的情绪

——要做情绪的主人，不做情绪的奴隶

情绪化是女人幸福的杀手 / 046

情绪自制，女人不一样的魅力 / 049

通过控制情绪来改变生活 / 051

建设性地引导愤怒的情绪 / 052

面对羞辱，需要一种冷静沉着的心态 / 054

与其责怪他人，不如控制自己 / 056

克服恐惧，别让它扰乱你的生活 / 057

别让小忧虑困住你前进的步伐 / 060

有了豁达，才有了快乐平安的心境 / 064

女人要学会为自己的心灵松绑 / 066

第 4 章 快乐的感觉多一点

——心中充满阳光，生活才会对你微笑

丢掉负面情绪，从不快乐中解脱出来 / 070

面对生活，选择一种快乐的心境 / 072

积极的心态会让女人的岁月生辉 / 074

嫉妒，就是拿别人的优点折磨自己 / 078

不为打翻的牛奶哭泣，尽快把它遗忘 / 080

快乐的方法有很多，只要你肯做 / 082

学会宽容，就容易获得快乐 / 084

第 5 章 身处逆境心坦然

——面对困难，始终相信方法总比问题多

磨难是上天赐予的最好礼物 / 088

逆境中的情商造就卓越的人生 / 089

面对挫折，绝不轻言放弃 / 091

逆境，让女人发现自己的潜能 / 093

将失败写在背面，抱着希望去做事 / 095

任何成功都是从失败中走过来的 / 098

只要你愿意，绝处也能逢生 / 101

跨越逆境，改写自己的命运 / 104

第 6 章 自信才会更美丽

——肯定自己的价值，你并不是“丑小鸭”

自信是女人成功的力量 / 108

没人为你鼓掌，起码你还能为自己喝彩 / 112

自我欣赏，别在自卑中迷失自己 / 114

自己找准定位，别让他人的标准左右你 / 116

自信地面对生活中的各种挑战 / 119

第 7 章 挖掘未知的“小宇宙”

——潜力无限，相信自己也能创造奇迹

自我激励是生命中一双美丽的翅膀 / 124

每一个人都是一座等待开发的宝藏 / 126

只要你想，你随时都可以改变自己 / 128

让梦想的力量激发你最大的潜能 / 130
以积极的自我暗示武装自己 / 131
感谢对手，是他让你变得更强大 / 134
你是老虎而非山羊，别给自我设限 / 136
超越自我，生活中学会自我激励 / 139

第 8 章 和睦共处好人缘

——与人交往，有魅力自然就有影响力

微笑，成就女人美好的人生 / 144
真诚的赞美，收获意想不到的效果 / 146
幽默，高情商女人的生活智慧 / 150
获得之前，请先学会给予 / 153
常怀感恩的心，记住别人的好处 / 155
对他人感兴趣，让对方感受到重要性 / 158
准确叫出对方的名字就是最好的赞美 / 160
观点再不同，也别做无谓的争论 / 163
善于倾听的女人最美丽 / 165
与人交往，首先要尊重别人 / 169

第 9 章 开心工作每一天

——运筹帷幄，高情商就是你职场的加油站

培养你的会场情商，做个职场达人 / 174
放下架子，做个平易近人的女上司 / 176
高情商下属能与不同的上司搞好关系 / 180
与同事和谐相处，谦逊多礼是必备的风范 / 182

功劳是大家的，学会大方地分享 / 186
地位平等，别带着有色眼镜看人 / 187
尊重同事的隐私，不要轻易去碰触 / 190
管好自己的嘴巴，嘴巴大麻烦大 / 193
学会和讨厌的同事在一起工作 / 196
与男性上司相处，注意保持最佳距离 / 197

第 10 章 欢声笑语一家亲

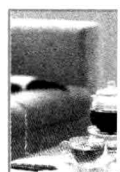
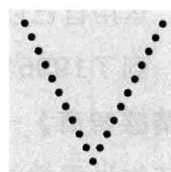
——温馨和谐，用爱营造一个幸福的家

家里家外，都要给自己的男人留些面子 / 202
撒撒娇，会让丈夫觉得你更有女人味 / 204
在吵架中学会让夫妻之间的感情升温 / 206
男人都有个性，别拿你的标准去改造他 / 210
礼让三分，就能轻松搞定婆媳关系 / 213
人无完人，不要过分苛责你的爱人 / 217
高情商女人不做爱唠叨的妻子 / 219
婚前睁大眼，婚后闭只眼 / 222
再亲密的两个人，也需要自由的空间 / 224
相互信任，才能让婚姻更持久 / 226

第1章

揭开情商的神秘面纱

——情商对女人为何如此重要





◇ 为你揭开情商的神秘面纱

现实生活中，很多女人貌美如花、成绩优异，但是成就却不及别人，生活也不尽如人意；而有些女人，虽然相貌平平、成绩平平，却在婚姻、事业上取得了双丰收。为此，很多女人都万分沮丧，条件、成绩都如此优秀，为什么却还是没有幸福的生活呢？你之所以发出如此大的感慨，是因为你还不知道情商在这其中起着重要作用。

对于女人来讲，情商是什么？情商又称情绪智力，是近年来心理学家们提出的与智力和智商相对应的概念。情商是现代女性必备的一种生存能力，更是闯荡社会的一种理解力、感知力和创造力。

追根溯源，“情商”一词是由美国的心理学家比德·拉勒维和约翰·麦耶在1990年正式提出的。他们认为：所谓情商就是情绪智力，包括个人的恒心、毅力、忍耐力、直觉、抗挫力、合作精神等方面的内容，情商与人的心理素质密切相关，它是一个人感受、理解、控制、运用自己以及他人情绪的一种情感能力。

到了1995年，美国《纽约时报》专栏作家丹尼尔·戈尔曼出版了《情感智商》一书，把情感智商这一研究新成果介绍给大众，该书迅速成为世界性的畅销书。一时间，“情感智商”这一概念在世界各地得到广泛的宣传。

戈尔曼在他的书中明确指出，情商不是天生的，而是由下列3种可以学习的能力组成：



了解自己情绪的能力：在任何时候都能察觉到自己的情绪，并且能分析出产生此种情绪的原因；

控制自己情绪的能力：能够安抚自己的焦虑、畏惧以及忧郁等情绪，并能很好地控制刺激情绪的根源；

激励自己的能力：能够及时调整自己的情绪，使自己朝着一定的目标前进。

随着人们对情商的关注程度越来越高，参与到情商研究中的人也随之增多，情商的内涵也更加丰富，它不仅局限于对情绪的认识和把控，也包括对自我的认识、分析，对情感的驾驭等。

心理学家总结说，情商水平高的女人具有如下特点：

☞ 第一、妥善管理情绪

人人都有情绪，情绪随着境遇做相应的波动，是正常又合乎人性的。但若情绪太极端化或长时间持续的僵化，而你又不能掌握调节情绪的方式，便很容易被情绪所困扰。情绪化的人，不但事业不能成功，连正常的生活和工作也可能受影响。

高情商者都善于控制自己的情绪，能抑制感情的冲动，克制急切的欲望，及时化解和排除不良情绪，使自己始终保持良好的心境。举个例子，一个人遭受了失恋的打击，假如她情商较高，那么她就会选择理智的方式，调控自己的情绪，使自己尽快走出悲伤，恢复常态。而一个低情商的人则会可能想不开，冲动之下也许就会做出什么极端的事情来。

☞ 第二、正确认识自我

一个人总有某些连自己也看不清楚的个性上的盲点，高情商者常常自我反省，从不同的角度了解、认识自己，客观地评价自己。因此，这样的人从不张狂自傲，一般都能与周围的人融洽相处。一个情商高的女人，会很清醒地看到自己的优点和缺点，既不会因为自己外



表漂亮而自傲，也不会因为自己在某方面不如人而自卑。

☞ 第三、自动自发

高情商者做一切事情的动力来自于内部，有很强的自觉性、主动性。决定做一件事后，不完成是不肯罢休的。做任何事情，都动机明确、兴趣强烈、独立积极、不甘落后，而且有勇气，自信心强。所以，一个情商高的女人懂得自动自发，自动做事、自动学习、自动工作，因此，就算她的智商不比别人高，但也一定能做出成绩。

☞ 第四、心态积极乐观

人生不如意事，十常八九。低情商的女人一向都是消极的、悲观的，而高情商的女人都有积极乐观的心态。她们会为周围的美好事物和自然景观而感到愉悦，比如，含苞欲放的鲜花、雨后清新的空气等诸如此类的小事情。

她们善于把自己的思路和言谈都引导到振奋人心的、鼓劲儿的观念上去。她们能迅速地解决问题，把环境中的消极方面压缩到最小限度，并竭力找出积极的东西。

她们对经历过的活动总是给以积极的评论，并总是热情洋溢地谈到自己与人共处的时光。恼火或不愉快时，就动手扭转处境，懂得活得快乐是自己的责任所在。她们还认为过去是一个可供借鉴的信息库，而未来是一片快乐的、前途无限的、引人入胜的乐园。

高情商女人爱用这样一些词语：极好的、好的、温暖的、重要的、我喜欢、令人激动的、了不起的，等等。高情商的女人知道保持一种积极向上的乐观的态度是拼搏获胜的关键。同一件事，常常可以被说成“好的”或“坏的”，“快乐的”或“痛苦的”。决定性的因素一般是取决于个人所参照的标准，而不是所发生的事件本身。

☞ 第五、人际关系融洽

高情商女人善于洞察并理解别人的心态，能控制自己的情绪，设



身处地为别人着想，领悟对方的感受，尊重他人的意见。因此，她们善于人际沟通与合作，人际关系融洽，在复杂的人际环境中游刃有余。

总的来说，情商是主宰女人命运的力量，理解情商、看透情商，从而利用它造福自己的人生，是每个女人都应悉心研究的课程。

◇ 情商是决定女人幸福的关键因素

一个女人幸不幸福，主要是由她的工作、爱情、家庭以及处世中的智慧决定的，而这四方面恰恰又是情商在起着非常关键的作用。

首先，高情商的女人在工作上常常会相当出色。虽然她们没有超群的智力，也没有惊人的美貌，但她的一言一行总有一种让人说不出的魅力。她们的亲和力深得下属们的信赖，较强的团队意识使得同事们更愿意与其合作，谦虚谨慎的工作态度赢得了领导们的啧啧称赞。情商低的女人常常意识不到这一点，与同事的相处中，她们习惯我行我素，不懂得照顾别人的面子和心情，时间一长，矛盾和摩擦自然是难免的；在工作上，团队意识淡薄，总认为工作既然分工了，完成自己的任务就好，管别人什么样，所以她们的合作意识淡漠，团队缺乏凝聚力。此外，情商低的女人还不会妥善处理与男性同事和上司的关系，结果就是常常给自己造成很坏的影响。

其次，高情商的女人能在社交中如鱼得水，她们善解人意，不仅会“说”，还会“听”。而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。而低情商女人的人际



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，自然也就感受不到幸福。

再次，一个高智商的女人也许可以在工作中拥有自己的一片天地，但不一定能够拥有甜蜜的爱情。高智商的女人往往只顾着爱眼前这个男人，却连他的样子都没有看清，结婚以后才发现，原来他根本就不是能带给自己幸福的男人。而且，这样的女人也不懂得如何与男人相处，因为自视清高，常常缺乏容人的度量，时间一长，自身也会渐渐失去魅力。

而一个高情商的女人就不同了，这样的女人才是真正智慧的人。她拥有一双能识别男人的慧眼，一旦和她交往，她就会将这份甜蜜延续到生活的各个角落。比如，有时她会像母亲一样宠他、照顾他，有时也会像一个孩子般依赖他，还有时会像朋友一样支持他、理解他。当“战争”即将爆发的时候，她不会野蛮苦恼，而是会就事论事；她还会施点小计谋，用恰当的嫉妒与关爱，表明对他的重视和深爱……试问一下，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？

最后，一个女人不管在外面有多么成功，最后依然要回归家庭，因为家庭是一个女人最大的依靠。但对于那些低情商的女人来说，家庭对她而言简直就是另一种折磨。在家里，跟丈夫常常是三天一小吵，五天一大吵，跟婆婆的关系更是紧张得不得了。所以，我们常常听到她们这样抱怨：“我找来找去怎么就找这么一个男人呀，不会关心我，一点也不体谅我。”“我家里怎么会有这么一个刁钻婆婆，她不理我，我还懒得理她呢”……一个接一个的怨言此起彼伏，不幸简直成了她们的代名词。婚姻本没有对错之分，只是需要两个人的良好互动而已，可是低情商的女人并不懂这些，她们只是一味地索取，却从不反省自己能给予对方什么。而对于那些情商高的女人来说就不同了，



她们明白家庭是自己一生的归宿，要比事业更用心经营才行。即使每天的工作又忙又累，对老公的关怀依然是无微不至，把家里打理得井井有条。更重要的是，她们从来不会抱怨，也不会随便唠叨，她们征服男人的武器不是强制和管教，而是宽容和爱。在对待婆媳关系上，在她们看来，只要真诚地关心她，为她设身处地着想，不把她看成敌人，自然就能赢得婆婆的心。总之，她们挥舞着高情商这根魔棒，把一个家经营得幸福美满：老公高兴，孩子快乐，婆婆满意，小姑子称赞……这样的女人没有理由不幸福！

由此可以总结出，是谁让女人不幸福？是女人自己，是女人的低情商让她们被幸福拒之门外。那又是谁让女人活着并幸福着？也是女人自己，是女人的高情商让她们快乐一生。总之一句话，是情商决定着女人一生的幸福。

◇ 幸运之神永远垂青那些高情商女人

大多数女人都习惯把她们的幸运和不幸归结为她们运气的好坏，其实，很多情况下，女人幸运与不幸取决于她们情商的高低。那么，为什么低情商的女人不幸，而高情商的女人却是幸运的呢？

先让我们来看一个试验：

1960年，著名心理学家瓦尔特·米歇尔对一些4岁的孩子进行了一项实验，他带孩子们到一间陈设简陋的房间里，然后每人发了一颗非常诱人的软糖，并告诉他们说：“我现在要出去十几分钟，如果我走后，你们马上就把糖吃掉，那么你们只能吃这一颗。而如果你们能等