

THE EMOTIONAL
INTELLIGENCE QUICK BOOK

不可思议的 EQ

全球顶级情商大师

揭秘情商的10大惊人发现

7分钟提高你的情商

[美] 特拉维斯·布拉德伯利 [美] 吉恩·格里夫斯◎著 钟娜◎译



龍門書局

THE EMOTIONAL
INTELLIGENCE QUICK BOOK

不可思议的 EQ

[美] 特拉维斯·布拉德伯利 [美] 吉恩·格里夫斯◎著 钟娜◎译



龍門書局

The Emotional Intelligence Quick Book
Chinese translation Copyright 2011 by Science Press
Original English Language edition Copyright 2003 by TalentSmart
Copyright 2005 by Travis Bradberry, Ph.D. and Jean Greaves, Ph.D.
Simplified Chinese characters edition arranged with Fireside, a
Division of Simon&Schuster INC. through Big Apple Agency, INC.,
Labuan, Malaysia.

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2011-6697

图书在版编目 (CIP) 数据

不可思议的情商 / (美) 布拉德伯利 (Bradberry, T.), (美) 格里夫斯 (Greaves, J.) 著; 钟娜译. —北京: 龙门书局, 2012.1

ISBN 978-7-5088-3389-7

I. ①不… II. ①布… ②格… ③钟… III. ①情商—通俗读物
IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第236984号

责任编辑: 刘英红/责任校对: 胡新芳/营销编辑: 朱 薇

责任印制: 赵 博/封面设计: 熊猫装帧

龍 門 書 局 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

www.longmenbooks.com

双 青 印 刷 厂 印 刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2012年1月第 一 版 开本: 小32(890×1240)

2012年2月第二次印刷 印张: 6 5/8

字数: 100 000

定价: 29.80元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

评论

情商是个人生活和职业生涯中取得成功的至关重要的技能。这本书棒极了，强烈推荐！

——肯·布兰佳，畅销书《一分钟经理人》作者

本书处处都闪耀着智慧、灵感和实用的建议，并且扎根于具有突破性意义的前沿研究。作者提供的策略积极有力，它将会改变你看待生活、工作和世界的目光。

——阿伯拉肖夫·D.迈克尔，畅销书《这是你的船》和《管好你的船》的作者

在如今高速运作的商务活动中，人们在电脑键盘、黑莓手机、会议电话上花的时间越来越多，而在面对面交流上花的时间则越来越少。我们必须学会拼凑起断断续续的对话，解读出言外有话的语音留言，揣测出言简意赅的短信含义，从而弄清楚下一步该如何行动。在日益复杂化的网络中，情



商变得越来越重要。本书提供了大量宝贵的信息与意见，不容任何一位读者错过。

——拉吉夫·佩沙瓦利亚，高盛集团执行官

我将本书分发给团队成员。我们发现它能帮助团队成员间友好相处，并融洽地与顾客打交道……如果你想当一名受人爱戴与追随的领导的话，这本书就能有机会让你改变自己的人际关系。

——里贾纳·萨夏，联邦快递人力资源部副总监

特拉维斯·布拉德伯利博士和吉恩·格里夫斯博士写成的这本书简单易懂，震撼人心，是同类书中的瑰宝。这本书宛如惊鸿一瞥，让你察觉到生活中最重要的东西。在好莱坞求生存和在其他地方打拼都同样举步维艰，而情商技能始终都是硬道理。强烈推荐。

——马特·奥姆斯特德，ABC电视台（美国广播公司）旗下《纽约重案组》（NYPD Blue）和《灭罪盲探》（Blind Justice）的电视剧执行制片人



终于，一本教会我们“怎么做”而不是指挥我们去“做什么”的书呼之欲出了。情商是个人生活取得成功的核心要素，这一点已毋庸置疑。我们需要的是提高情商的实际操作方法。特拉维斯·布拉德伯利博士和吉恩·格里夫斯博士的这本精彩的新作让我们大喜过望。它将会改变你的人生。

——约瑟夫·格雷尼，《纽约时报》畅销书作家

这本书对那些渴望升职、改善人缘的人来说是一个提醒。特拉维斯·布拉德伯利博士和吉恩·格里夫斯博士在书中提供了可靠有力的研究、便于操作的策略和扣人心弦的故事，它改变了我们对自己的看法，也改变了我们与最珍爱的人相处沟通的方式。

——吉姆·洛尔，《纽约时报》畅销书作家

这是一本精彩实用的好书，它介绍了丰富的技能与方法供读者使用，以便与生活中的各种人融洽相处。

——博恩·崔西，畅销书《吃掉那只青蛙》（Eat That Frog）和



《超级教练》(Turbo Coach) 的作者

情商是一个亟待了解的概念——如今仍有许多人对它还
很陌生。本书的两位作者精彩地诠释了情商的惊人力量，也
教会读者如何通过运用情商来实现最终的目标。它已经帮助
我最大限度地实现了自身潜能，我在这里向任何一位想要真
正获得成功的读者盛情推荐本书。

——理查德·拉齐纳，1999年安永企业奖得主，艾德科技公司
(iTECH) 首席执行官

这本不可多得的好书，字里行间处处都是通过科学验证
得来的宝贵观察与极其实用的建议。说实在的，这是我这么
久以来读过的最棒的书了。我要把它赠送给我的朋友和客户
们，并告诉他们这是本季度“不容错过”的好书。

——吉姆·贝拉斯科，《纽约时报》畅销书作家

我的客户们大都功成名就，整日公务缠身。而本书能在



很短的时间内提供无比珍贵的经验！在本书和书中附赠的情商测评的帮助下，我和我的教练取得了可喜的进步。它能教会你取得高业绩的关键技能，效果好得让人难以相信。

——马歇尔·哥尔德斯密斯，畅销书作家，被《福布斯》《华尔街日报》《哈佛商业评论》和《快速公司》评为顶尖执行培训师

前言

当你把来自50多万被调查者的数据绘成图表后，会发现它们中存在的多处趋势开始明朗化。照理说，收集的问卷越多，集成的书就该越长。而我们却发现，事实恰恰相反：随着数据不断累积，结论浮出水面，问题也化繁为简。这也是研究生时期数据学教授曾向我们再三讲授的道理。我们的研究发现均是基于对情商的海量研究得来的，其内容包罗万象，其信息简洁有力，因此我们唯有将它汇编成书，才能加以传达。

坦白说，当初决定写这本书实在是受人“胁迫”，乍一听可能有些蹊跷，但事实的确如此。我们自始至终都致力于对情商的研究，从未动过其他念头，去染指我们初步估计以外的领域；毕竟，写情商的书早有先例，并且也不止一本。我们经常举办情商研讨会，大家各抒己见。一直以来，我们所关注的是如何化繁为简，使情商这一复杂现象简明易用，哪怕其对象对“自助”问题并非十二分的热心。无论在过去



还是将来，这份使命都让我们倍感充实。我们接触到的听众越多，就有越来越多的人请求（有时甚至要求）我们通过著书的形式将我们的理念与独树一帜的研究付诸实践。

现在你捧在手中的这本书，是在提倡情商的普及运用的呼声之下应运而生的结晶。解读50多万人的答卷，并将其归纳成适合芸芸众生的可靠指南是一份相当宝贵的经历。情商是一项极为重要的技能，已有无数人受益匪浅。因此，你在书中读到的每一个故事都不仅仅是为了证明某个观点而编造出来的，它们都是真人真事，翔实精确，经过了我們一丝不苟的调查剖析。情商在日常生活中已然发挥着如此巨大的作用，好例子比比皆是，我们自然没有必要凭空捏造。

我们还很乐意向你提供情商测评，以助你更深入地了解掌握自己的情商。这份测试可作为一块基石，告诉你今日的起点，以及你该向哪些领域进发，从而运用你在本书中所学习到的情商技能。情商是一个瞬息万变又与实际生活息息相关的概念。只要有正确的理解和恰当的目标，你就能相对迅速地掌握全新的技能，收获惊人的成效。在长期运用及完善你



的技能后，你将从自己的努力中获得影响深远的改观。

本书大胆支着儿，以实用的入门手册的形式，快捷而全面地对情商进行了介绍。好好享受这次旅程吧。第一步转瞬即逝，但你从中收获的将会改变你的一生。

诚挚地问候！

特拉维斯和吉恩

于圣地亚哥，加利福尼亚



目录

评论……i

前言……xi

第一部分 情商究竟是什么？ <<<

第一章 初识情商/3

菲尼亚斯·盖奇

——一桩飞来横祸揭秘情商奥妙/3

“聪明”的另一面

——情商究竟是何方神圣？ /16

第二章 令人惊讶的情商/37

50万份调查问卷

——我们为什么需要情商？ /37

情商带来的影响

——情商是如何影响我们的健康和幸福的？ /48



第二部分 发现你的情商 <<<

第三章 情商测评/61

测测你的情商/61

情商测评

——它的原理是什么，我该怎么完成它？/65

第四章 解惑答疑/70

七大问题集锦

——让我们起程上路！/70

第三部分 怎样提高你的情商 <<<

第五章 思维转换/83

你知道吗，大脑是有弹性的

——大脑真的可以改变吗？/83

一朝学习，终生受益

——如何化雄心壮志为细水长流？/91



第六章 技能培训/95

个人能力

——提高自我意识及自我管理能力/95

社交能力

——学会倾听，别人才会倾诉；学会倾诉，别人才会倾听/109

第四部分 实地演练 <<<

第七章 牛刀小试——在职场演练情商/121

趁热打铁，进入培训第二关

——如何让情商助你一臂之力？/121

带领团队更上一层楼

——团队如何运用情商技能达成目标？/133

第八章 把情商带回家/148

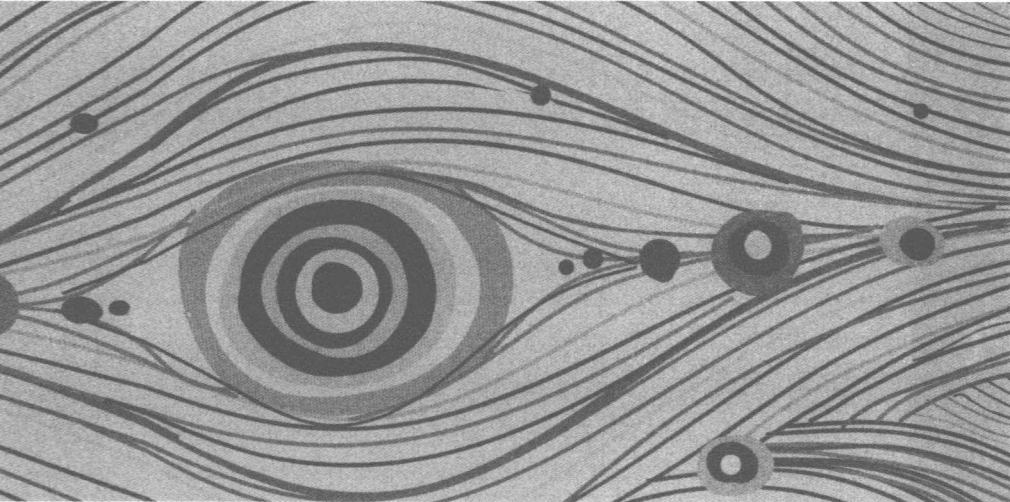
用情商处理家庭成员的关系

——增强与家人之间联系的纽带/148

做高情商的父母
——让孩子快乐成长/156

附录

关于情商测评的简要介绍/167
情商测评在线试题 /178
课后讨论/188
致谢/191
TalentSmart公司简介/194



第一部分

情商究竟是什么？

What Is Emotional Intelligence , Really ?

