

每个女人都缺

一堂情商课

佳薇
编著

做平和优雅、魅力十足的
高情商女人

高情商的女人，心灵富有，人生淡定，
高情商的女人，闲适自在，幸福如花。

每个女人都缺

一堂情商课

佳薇 / 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

每个女人都缺一堂情商课 / 佳薇编著. — 北京: 中国电影出版社, 2017.4

ISBN 978-7-106-04699-6

I. ①每… II. ①佳… III. ①女性—情商—通俗读物
IV. ① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 069963 号

责任编辑: 纵华跃

封面设计: 元明设计

版式设计: 范 磊

责任校对: 蔡 践

责任印制: 庞敬峰

每个女人都缺一堂情商课

佳薇 编著

出版发行: 中国电影出版社 (北京北三环东路 22 号) 邮编 100013

电话: 64296664 (总编室) 64216278 (发行部)

E-mail: cfpvgh@126.com

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市兴国印务有限公司

版 次: 2017 年 7 月第 1 版 2017 年 7 月北京第 1 次印刷

规 格: 开本 / 710 × 1000 毫米 1/16

印张 / 15 字数 / 200 千字

书 号: ISBN 978-7-106-04699-6 / B · 0113

定 价: 32.80 元

前言



或许你没有倾国倾城的容貌，但你可以拥有从容的姿态、优雅的气质、高雅的品味、幸福的生活；或许你没有华丽的舞姿，但你可以选择做墙角的一棵秋菊，宁静淡雅，尽情绽放出生命之花；或许你没有时间享受轻媚的春风，但你可以选择在忙碌的日子里，布置一个温馨的小窝，沉醉一份清水的幸福。

女人，应该学着把爱化作花的种子，把情当成细润的春雨，走一路撒一路，把这艰辛的人生长途，点缀得香气弥漫、沁人心脾。而这所有一切的实现，都源于女人的情商。

亚里士多德在《伦理学》中说道：“每个人都会生气，这很简单。但是要想选择正确的对象，把握正确的度，选择正确的时间，出于正确的目的，通过正确的方式生气，就不是一件简单的事儿了。”这便是一个关乎情商的问题。情商到底是什么？说白了，就是一个人掌控自我的能力。

女人一生，会遇到很多人，会碰到很多事，会扮演很多的角色。在家庭生活中，她们是女儿、妻子、母亲；在社会上，她们是白领、女职员、女老板……这种种角色让女人面临着越来越多的压力和挑战。如果处理不当，很可能就会让自己陷入“剪不断理还乱”的困苦境地。这个时候，情商便派上了用场。一个高情商的女人，具备正确处理个人情感与别人情感之间关系的能力，也就是自我管理和调节人际关系的能力。做女人难，做一个高情商的女人更难。诸多事实已证明，一个女人的情商越高，她能获

得的成功和幸福也就越多。

高情商的女人，可能不是最聪明的，可能不是最漂亮的，也可能不是最有钱的，但她首先一定是能正确认知、管理自我，并懂得审时度势、灵活变通的，她总能在无论何种场合中都做到游刃有余。

高情商的女人，不管在任何境况下都能够微笑待人，哪怕是经历再大的困难、再大的挫折，你在她们脸上也绝不会看到哪怕一丁点的失望沮丧的表情。她们就是这样时刻保持着对人生、对生活永恒的希望和热情，把自己积极乐观的天性发挥得淋漓尽致。

高情商的女人，总是能很好地掌控自己和他人的情绪，不仅在日常生活中能够做到轻松快乐，而且即便在竞争激烈的职场中，也同样能够做出很出色的成绩。只要有她在，浑身魅力的光芒就无人能挡。

高情商的女人，在爱情中从来都是时刻保持着清醒理智的头脑，在一个对的时间选一个对的人，谈一场充满甜蜜的恋爱，然后再幸福地携手进入婚姻的殿堂，开始温馨和谐的家庭生活。即便在这爱情或婚姻的过程中，并不那么顺利，她总也能很好地处理其中的问题，使之得到圆满的解决。

总之，高情商的女人就是如此优秀，她会在忙碌的日子里偷得半日闲以享受生活，也会在闲暇的日子里积极学习以寻求更大的突破。

本书从情商初探、自省情商、情绪管理、情商激励、社交情商、职场情商、恋爱情商、婚姻情商等几个方面，并结合现实生活中的多个真实案例，多角度、全方位地告诉女人，如何充分挖掘并利用情商的力量，客观地认识自我，拥有良好的人缘，在职场中游刃有余，赢得真正的爱情，维护幸福的婚姻等，从而让女人更好地管理自己的人生资源，更好地把握一生的成功和幸福。

希望通过本书的阅读学习，可以对想要培养、修炼自己成为高情商的女人有所帮助。

目 录



第一章 | 情商初探：

初识情商模样，感知人生幸福

- 2 告诉你情商的秘密
- 6 情商高的女人更幸福
- 9 走出情商误区，不做低情商女人
- 14 情商修炼，就从现在开始
- 19 ★测试：你的情商如何



第二章 | 自省情商：

这个世界没有理所当然，懂得自省才能行得更远

- 24 跟着感觉走，了解你的真实心情
- 28 用好自省这把“手术刀”
- 31 “WHWW”式的自我反问是自我反省的最好方式
- 34 高情商的女人，懂得接纳不完美的自己
- 38 积极改正不足，弱点并不可怕
- 42 不要怀疑自己的价值，你就是世间的独一无二
- 46 ★测试：你是一个善于反省的女人吗

第三章 | 情绪管理：

别让坏情绪影响了理智，情绪好，EQ才高

- 48 情绪是个火药桶，控制不好会害己伤人
- 52 随手关门，不给情绪垃圾进门的机会
- 55 保持快乐，高情商女人是这样炼成的
- 60 合理引导愤怒，不做情绪的弱者
- 63 很多人的伟大，都来自于逆境
- 68 做好情绪管理，是女人高情商的保证
- 71 ★测试：你是一个善于管理情绪的人吗

第四章 | 情商激励：

懂激励才有动力，自我激励的女人最容易成功

- 76 相信你的魅力，高情商的女人最自信
- 80 积极调动自己的潜意识，让“你”帮助“你”
- 84 用行动成就目标，成功者都不是苍白的“梦想家”
- 89 打破藩篱，做更优秀的自己
- 94 感谢你的对手，是他让你走向成功
- 98 ★测试：你是一个自信的女人吗



第五章 | 社交情商：

利用情商的力量，管理自己的人生资源

- 104 建立自己的社交圈，高情商是人际关系的点金石
- 108 高情商的女人，不会吝啬真诚的赞美之词
- 113 女人有了幽默，寒冬亦会变得温热
- 117 不要做“老好人”，高情商女人善于说“不”
- 121 敢和陌生人说话，任何熟识的人脉都是从这里开始
- 125 巧妙批评有方法，适时给个台阶下
- 130 ★测试：测测你的社交能力如何



第六章 | 职场情商：

智商高的人会被录用，高情商的人会先晋升

- 132 成为职场高情商女人不可不知的办公室技巧
- 136 掌握同事相处技巧，同事关系融洽，才能如鱼得水
- 141 尽量躲开办公室恋情，躲不掉就要低调低调再低调
- 147 做到最好，成功会与你不期而遇
- 152 在“隐私”面前，闭上你的嘴巴
- 156 高情商的女人，工作、生活两不误
- 162 ★测试：你的职场 EQ 是多少

第七章 | 恋爱情商：

恋爱不追求十成满，“八分熟”是爱情的最佳状态

- 164 不选最优秀的，只选最适合的
- 169 看清对方的真面目，躲开不幸的爱情
- 174 “晒幸福”要有度，别把你的男友拖进你的闺蜜圈
- 178 不做剩女，在最好的时光遇到深爱自己的人
- 182 多疑是女人天性，过度考验会吓跑爱情
- 186 爱情没有完美，不要觉得嫁谁都后悔
- 191 ★测试：恋爱中的你，情商是多少

第八章 | 婚姻情商：

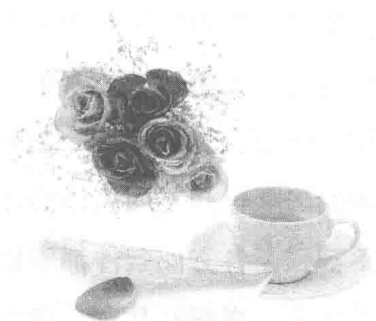
女人的情商决定幸福的程度，多点情商就多点幸福

- 194 婚姻就像一台游览车，懂得维护，旅程才完美
- 199 给孩子一个平等、自由、尊重的成长环境
- 204 高情商的女人都有一个庞大的自我支持系统
- 208 不要成为施暴者，也不要暴力面前沉默
- 212 掌握相处技巧，搞定难念的“婆媳经”
- 217 “柔”是女人指尖的魔戒，能够赢得幸福美满婚姻
- 223 ★测试：你的婚姻处在什么样的水平
- 227 参考文献



第一章

情商初探：
初识情商模样，感知人生幸福





告诉你情商的秘密



为什么同样美丽的眼眸，她神采飞扬，你却黯淡无光；
为什么同样优秀的丈夫，她幸福满溢，你却牢骚不断；
为什么同样困苦的生活，她勇敢坚毅，你却自怨自艾；
为什么同样环境的职场，她如鱼得水，你却郁郁寡欢；
为什么同样阶层的背景，她扶摇直上，你却原地踏步。
这一切的答案，就在于“情商”。

以往认为，一个人在一生中能否取得成就、获得幸福，起决定性因素的是智力水平，即智商越高，取得成就、获得幸福的可能性就越大。但现在，则普遍认为，一个人情商水平的高低对其能否取得成功、获得幸福有着无可替代的、巨大的影响作用，甚至其作用有时可能要超过智力水平。比如，在现实生活中，常听到有很多外貌、学历、能力等都不错的女人抱怨自己事业不成功、生活不幸福，她们怎么也想不明白，为什么那些相貌不出众、学历不太高、能力不甚强，各方面条件都不如自己的女人却是爱情、事业双丰收，生活甜蜜又幸福？其实，造成这种差别的最关键因素就在于她们“情商”的高低。

那么，到底什么是情商呢？



孟非在《随遇而安》中写道：“美国心理学家认为情商水平高的人具有如下的特点：社交能力强，外向而愉快，不易陷入恐惧或伤感，对事业较投入，为人正直，富于同情心，能认识 and 激励自己和他人的情绪，无论是独处还是与许多人在一起时都能怡然自得。”

情商（Emotional Quotient，简称 EQ），又称情绪智力，主要是指人在情绪、情感、意志及耐受挫折等方面的品质，它是一个人感受、理解、控制、运用自己及他人情绪的一种情感能力，与人的心理素质密切关联。

“情商”一词由美国心理学家约翰·梅耶和彼得·萨洛维于 1990 年首先提出，但并没有引起全球范围内的关注；直至 1995 年，由时任美国《纽约时报》的科学记者丹尼尔·戈尔曼出版了《情感智商》一书，才引起全球性的 EQ 研究与讨论。

在书中，丹尼尔·戈尔曼明确指出，情商不是天生注定的，而是由以下可以后天培养、学习的五种能力组成：

1. 了解自我情绪的能力

监视情绪时时刻刻的变化，能够察觉某种情绪的出现，观察和审视自己的内心体验，它是情感智商的核心。

2. 自我管理情绪的能力

善于调控自己的情绪，使之适时适度地表现出来。

3. 自我激励的能力

能够依据活动的某种目标，调动、指挥自己的情绪，让自己朝着一定的目标努力。

4. 识别他人情绪的能力

能够通过细微的社会信号，敏感地感受到他人的需求与欲望。



5. 处理人际关系并使之维系融洽的能力

调控自己与他人的情绪反应的技巧，能够理解并适应他人的情绪。

基于以上这些情绪特征，心理学家认为，情商可以让智商发挥更大的效应，因此，它是影响个人健康、情感、人生成功及人际关系的重要因素，尤其对于女人来说，更是如此。

有心理学家研究发现，幸福的女人，其情商水平往往也越高。一般来说，高情商的女人都具备如下方面的典型特征：

第一，具有较强的自知、自控力

高情商的女人不但能准确、客观地识别、评价自己和他人的情绪情感，及时察觉自己的情绪变化，并归结情绪产生的原因，同时还能适应性地调节、引导、控制、改善自己和他人的情绪，能够使自己摆脱强烈的焦虑忧郁，积极应对危机，并能增进实现目标的情绪力量。

反之，低情商的女人却极易情绪极端化或长时间持续的僵化，且又不能掌控情绪调节的有效方式，便很容易被情绪所困扰。因此，太情绪化的女人，不但事业很难取得成功，而且还有可能连正常的生活和工作都不能保证，如此又怎能获得成功和幸福呢？

第二，善于自我自励

高情商的女人善于利用情绪信息，整顿情绪，并调动自己的精力和活力，适应性地确立目标，并为之而积极努力，创造性地实现目标。

自我自励意味着“主动追求”，高情商的女人会主动完成自己的工作，而不是等着别人来安排或督促。



自我自励意味着“开放性学习”，高情商的女人具有开放性学习的品质，能够不断地完善和充实自己的知识结构。

自我自励意味着“负责忠诚”，高情商的女人会忠诚自己的诺言，并对自己的行为负责，而不是推诿或找借口。

自我自励意味着“求实坚毅”，高情商的女人在面对困难时，总是能够坚定自己的信念，一点一滴、一丝不苟地做事，而不是抱着“能干就干，干不了就算”的心态。

第三，做事具有很强的自动自发性

作为一个高情商的女人，她们做任何事情的动力都来自于内部，且目标明确、兴趣强烈、独立积极，具有很强的自觉性和主动性；此外，她们一旦决定要做某件事，通常都会坚持不懈、全力以赴，直至事情最终完成。

因此，一个懂得自动自发做事、学习、工作、生活的高情商女人，即便她没有很高的智商，也一样可以做出卓越的成绩，拥有让人艳羡的幸福。

第四，拥有积极乐观的心态

人生在世，不如意事，十之八九。在面对生活中的不如意时，高情商的女人依然可以保持积极乐观的心态，她们善于把自己的思路和言谈都引导到鼓舞人心、激励奋发的观念上去，努力把环境中的消极方面压缩到最低限度，并竭力找出其中具有积极意义的方面。她们始终坚信，不如意只是暂时的，而未来永远是快乐的、光明的。

第五，能够与他人和谐相处

高情商的女人能设身处地考虑他人的感受和行为，具备换位思考的能力和习惯，理解和认可人与人之间的情感差别，并尊重他人



的意见，与他人和谐相处。因此，她们善于人际间的沟通、交流与合作，通常人际关系融洽，能够在复杂的人际环境中游刃有余。

情商小课堂

在高情商面前，高颜值顶多算个赠品。

情商高的女人更幸福

有人说成功等于 20% 的智商加上 80% 的情商——无须多言，这句话已充分说明了情商在一个人获取成功过程中所发挥的重要影响作用；而对女人来说，人生最大的成功无疑是幸福的获得，且这幸福与女人的爱情、婚姻、职业和处世的智慧等息息相关。由此可见，女人要想在这几方面都做得非常成功，情商起着不可或缺、极其关键的影响作用。

1. 高情商的女人容易获得甜蜜的爱情

在爱情中，低情商的女人，喜欢以外貌论人，看到长相不错的就奋不顾身地一头栽进去，失去了理智判断一个人的能力。男人靠谱还好，倘若不靠谱，这个女人便有得苦头吃了。

高情商的女人，不仅拥有一双识别男人的慧眼，而且会将爱情进行得“甜甜蜜蜜”：以温情而恰到好处的嫉妒，表明对他的爱和重视；适时地利用撒娇任性，来增加爱情的“蜜”度；起争执的时候，