

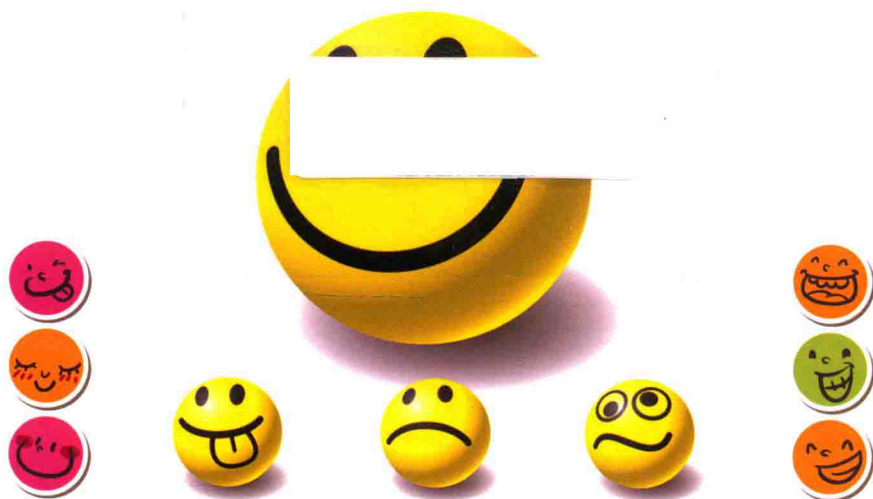
一本书教你 如何提高自己的 情商

情商决定未来，别让情商成硬伤 EQ 你不一定要智商过人，但一定要情商超凡

情商贯穿于一个人为人处世的方方面面，
它能弥补智力欠缺的短板，
还能从另一个角度成就一个人。

潘鸿生◎编著

早开始、早培养、早锻炼，
才能尽早培养出较高的情商，
才能尽快地适应竞争日益激烈的社会。

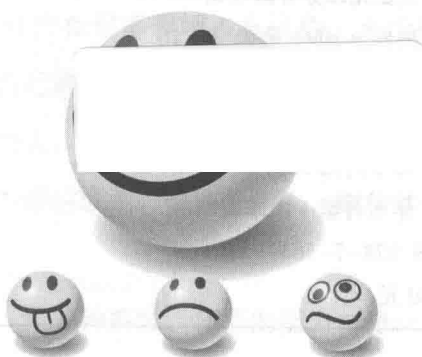


北京工业大学出版社

一本书教你 如何提高自己的 情商

YIBENSHU JIAONI RUHE TIGAO ZIJI DE QINGSHANG

潘鸿生◎编著



北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一本书教你如何提高自己的情商 / 潘鸿生编著. —
北京: 北京工业大学出版社, 2017.5

ISBN 978-7-5639-5194-9

I. ①一… II. ①潘… III. ①情商—通俗读物
IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 017256 号

一本书教你如何提高自己的情商

编 著: 潘鸿生

责任编辑: 李周辉

封面设计: 清水设计工作室

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编: 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京天正元印务有限公司

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张: 18

字 数: 235 千字

版 次: 2017 年 5 月第 1 版

印 次: 2017 年 5 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-5194-9

定 价: 29.80 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

目 录

第一章 自我认识，做清醒的自己

认识自己才能成就辉煌	003
学会自我欣赏，将缺点变成优点	007
保持自己的本色，不要盲目地模仿别人	010
挖掘自己的长处，别把宝贝放错了地方	014
时时不忘反省自己，才能日臻完美	017
千万不要低估了你自己	021
战胜自我，攀登人生的巅峰	026

第二章 情绪控制，让情绪为己所用

能控制情绪的人，才能做情绪的主人	033
------------------------	-----



控制好自己的负面情绪	036
冲动是魔鬼，足以毁灭你的一切	039
永远不要抱怨，抱怨只会暴露无能	043
嫉妒，让你陷入无法自拔的危险旋涡	046
静下心来，远离浮躁的情绪	050
学会遗忘，拥抱美好心情	054

第三章 自我激励，每个人都有巨大的潜能

自我激励，不待扬鞭自奋蹄	061
激发潜能，做最出色的自己	065
有雄心，就有无限的可能	069
用梦想导航，激发自己无限的潜能	072
没有什么不可能，永不自我设限	076
信念是支撑生命的力量	080
树立目标，用正确的目标指引行动的方向	084

第四章 情绪识别，瞬间读懂人心

察言观色，摸清对方的意图	091
听懂他人的弦外之音	093

眼神交流，看眼识人	096
从小动作洞察对方的内心	099
坐立行，每种姿势都在传递信息	102
言为心声，听对方说话可知其性情	107
从兴趣爱好来识人	111
小小口头禅露出大秘密	114

第五章 人际交往，你可以比你想象的更受欢迎

初次见面，给人留下良好的第一印象	121
开怀一笑，博人好感者必善其幽默	124
只要敢开口称赞他人，你就是个大赢家	128
学会换位思考，站在对方的立场上思考问题	132
少说多听，鼓励别人多谈论他自己的事	136
只有真诚对待对方，才能赢得对方的信赖	141
学会微笑，别总摆出一张苦瓜脸	144

第六章 广泛交友，用情商拓展人脉

善于结交陌生人，扩大朋友圈	151
情谊值千金，从老乡到朋友	155



得贵人相助，麻雀也能变凤凰	159
不忘同学情谊，借同窗之谊办自己的事	163
让上司帮你办事，助你一臂之力	167
搞好同事关系，让同事为你添砖加瓦	171
处理好邻里关系，远亲不如近邻	176
先交朋友，后做生意	179

第七章 融洽关系，提升个人影响力

不要急功近利，平时多去冷庙烧香	187
保持适当的距离，君子之交淡如水	190
给对方面子，等于守住彼此的融洽关系	195
放宽心胸，人生宜当宽宏大度	199
理直也莫气壮，得理亦须让人	203
经常问候，长期维系朋友间的感情	206
投资朋友圈，获得好人缘	210

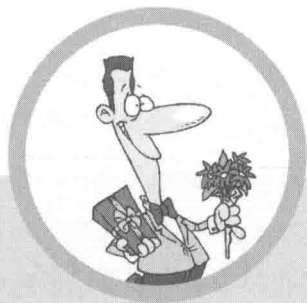
第八章 耐受挫折，提高你的情商

成功的路上不会很拥挤，因为坚持的人不多	217
跌倒了，自己爬起来	220

很多时候缺的不是体力，而是毅力	224
耐下性子，等待成功的到来	227
你所受的苦，终将照亮你未来的路	231
可以接受有限的失望，但不要放弃无限的希望	234
强者愈挫愈勇，而弱者颓然不前	239

第九章 自我管理，取得人生成就的关键

能自律，方能成大器	245
你的时间放在哪里，你的成就就在哪里	249
当你习惯了积极主动，机遇便主动来找你	252
你的生活态度，决定着你的的人生高度	256
心专方可绣得花，心静才能织得麻	259
秉承工匠精神，用细节成就伟大	263
万事始于心动，成于行动	266
情商测试：你是一个高情商的人吗	270



认识自己才能做更好的自己

第一章 自我认识，做清醒的自己

在古希腊神话中，冥王哈迪斯有一块预言石板，能看透每一个人的未来。冥王哈迪斯曾预言，特洛伊木马将是希腊人的灾难。当特洛伊木马被运到特洛伊城时，希腊人并不知道这是他们的灾难。直到特洛伊城被攻破，希腊人才知道冥王的预言是正确的。这个故事告诉我们，认识自己是多么重要。只有了解自己的长处和短处，才能做出正确的决策，避免灾难的发生。

古希腊哲学家苏格拉底曾说过：“认识自己是智慧的第一原则。”苏格拉底认为，一个人只有了解自己的长处和短处，才能做出正确的决策。苏格拉底还认为，一个人只有了解自己的长处和短处，才能做出正确的决策。苏格拉底还认为，一个人只有了解自己的长处和短处，才能做出正确的决策。苏格拉底还认为，一个人只有了解自己的长处和短处，才能做出正确的决策。

有一个小故事说，一个国王想要找一个聪明的臣子。国王给大臣们出了一道题：一个池塘里有一群鸭子，其中有一只鸭子是红色的。国王问大臣们，这只红色的鸭子在哪里？大臣们都回答不出来。国王说，这只红色的鸭子就在你们中间。这个故事告诉我们，认识自己是多么重要。只有了解自己的长处和短处，才能做出正确的决策。

认识自己才能成就辉煌

在古希腊帕尔纳索斯山上的一块石碑上，刻着这样一句箴言：“你要认识你自己。”据说这是太阳神阿波罗的神谕。卢梭对这一碑铭有极高的评价：“比伦理学家们的一切巨著都更为重要，更为深奥。”显然，认识自己是至关重要的，而能正确地认识自己同样是很不容易做到的，这需要人们理性地看待问题。

古人云：“人贵有自知之明。”这是人们对自我认识的正确态度，是成功者的经验之一。认识自己能使人感到个人力量的渺小，冷静评价个人的能力，能够促使自己更好地把握个人的抉择，并有效地进行自我管理，这样才能给自己一个正确的定位，给自己设置正确可行的目标，让自己充分发挥潜能。

一个人能不能成功，不在于他拥有多少优越的条件，而在于他如何认识自己，如何运用这些条件。一个情商指数高的人能够正确估价自己，有能力接受自己目前所处的现状和环境，去思考该怎么去面对生活。

有一次，美国从事个性分析的专家罗伯特·菲利普在办公室接待了一个因自己开办的企业倒闭而负债累累，不得不离开妻女到处流浪的流浪汉。



那人进门打招呼说：“我来这儿，是想见见这本书的作者。”说着，他从口袋中拿出一本名为《自信心》的书，那是罗伯特许多年前写的。

流浪汉继续说：“一定是命运之神在昨天下午把这本书放入我的口袋中的，因为我当时决定跳湖自杀，了此残生。我已经看破一切，认为一切已经绝望，所有的人都已经抛弃了我。但还好，我看到了这本书，使我产生了新的看法，为我带来了勇气及希望，并支持我度过昨天晚上。我已下定决心，只要我能见到这本书的作者，他一定能帮助我再度站起来。现在，我来了，我想知道你能替我这样的人做些什么。”

在他说话的时候，罗伯特从头到脚打量流浪汉，发现他茫然的眼神、沮丧的皱纹、十来天未刮的胡须及紧张的神态，完全向罗伯特显示他已经无可救药了。但罗伯特不忍心对他这样说。因此，罗伯特请他坐下来，要他把他的故事完完整整地说出来。

听完流浪汉的故事，罗伯特想了想，说：“虽然我没有办法帮助你，但如果你愿意的话，我可以介绍你去见本大楼的一个人，他可以帮助你赚回你所损失的钱，并且帮助你东山再起。”罗伯特刚说完，流浪汉立刻跳了起来，抓住罗伯特的手，说道：“看在老天爷的分上，请带我去见这个人。”

流浪汉会有此要求，显示他心中仍然存在着一丝希望。所以，罗伯特拉着流浪汉的手，引导他来到从事个性分析的心理试验室里，和他一起站在一道布帘之前。罗伯特把布帘拉开，露出一面高大的镜子，流浪汉可以从镜子里看到自己的全身。罗伯特指着镜子说：“就是这个人。在这世界上，只有一个人能够使你东山再起，除非你坐下来彻底认识这个人，当作你从前并未认识他。否则，你只能跳湖自杀，因为在你对这个人充分认识之前，对于你自己或这个世界来说，你都是一个没有任何价值的废物。”

第一章 自我认识，做清醒的自己

流浪汉朝着镜子走了几步，用手摸摸他长满胡须的脸孔，对着镜子里的人从头到脚打量了几分钟，然后后退几步，低下头，开始哭泣起来。过了一会儿，罗伯特领着流浪汉走出房间，送他离去。

几天后，罗伯特在街上碰到了这个流浪汉。他不再是一个流浪汉的形象，而是西装革履，步伐轻快有力，头抬得高高的，原来那种衰老、不安、紧张的姿态已经消失不见。他说，他感谢罗伯特先生让他找回了自己。现在，他又找到了工作。

后来，那个人真的东山再起，成为芝加哥的富翁。

一个情商高的人在追求成功之前，善于认识自己。因为只有清楚地认识自己，才会明白自己需要什么，才会知道自己能做什么，才能把握自我、完善自我。

认识应该是你选择来的，你必须了解自己的选择。如果你对自己和对世界的认识不是你自己选择来的，而是完全由别的东西所决定的，那么就很难帮助你解决心底的困扰和冲突。问题的关键是，你要获得一个对自己清晰和稳定的认识，这个认识将帮助你认清自己的心灵和这个纷繁复杂的世界。

尼采曾经说过：“聪明的人只要能认识自己，便什么也不会失去。”正确认识自己，才能使自己充满自信，才能使人生的航船不迷失方向。正确认识自己，才能正确确定人生的奋斗目标。只有有了正确的人生目标，并充满自信，为之奋斗终生，才能此生无憾。即使不成功，自己也会无怨无悔。

日本保险业泰斗原一平在27岁时进入日本明治保险公司开始推销生涯。当时，他穷得连午餐都吃不起，并露宿公园。

有一天，他向一位老和尚推销保险。等他详细说明之后，老和尚平静地说：“听完你的介绍之后，丝毫引不起我投保的意愿。”

老和尚注视原一平良久，接着说：“人与人之间，像这样相对而坐



的时候，一定要具备一种强烈吸引对方的魅力。如果你做不到这一点，将来就没什么前途可言了。”

原一平哑口无言，冷汗直流。

老和尚又说：“年轻人，先努力改造自己吧！”

“改造自己？”

“是的，要改造自己首先必须认识自己。你知不知道自己是一个什么样的人呢？”

老和尚又说：“你要替别人考虑保险之前，必须先考虑自己，认识自己。”

“先考虑自己，认识自己？”

“是的，赤裸裸地注视自己，毫无保留地彻底反省，然后才能认识自己。”

从此，原一平开始努力认识自己、改善自己，终于大彻大悟，成为一代推销大师。

一个人可能渺小，也可能伟大，这取决于你对自己的认识和评价，取决于你的心理态度如何，取决于你能否靠自己去奋斗。说到底，还是取决于你对自己究竟是怎么看的，是如何认识自己的。总之，一个情商高的人善于正确、全面地认识自己、了解自己，从而正确、全面地看待自己、改善自己。

学会自我欣赏，将缺点变成优点

有一句格言说：“不是因为遭遇了挫折，我们才迷失自我；而是因为我们迷失了自我，才会有那么多的失败。”有较高情商的人是不会迷失自己的，因为他们懂得欣赏自己。对于自己，他们坦然地承认，欣然地接受，不排斥自己，不欺骗自己，当然也从不拒绝自己，更加不会怨恨自己。学会自我欣赏是你在培养高情商的道路上必走的一步。

一位挑水夫有两个水桶，他把它们分别吊在扁担的两头，其中一个桶子有裂缝，另一个则完好无缺。在每趟长途的挑运之后，完好无缺的桶子总是能将满满一桶水从溪边送到主人家中，有裂缝的桶子到达主人家时却只剩下半桶水。

两年来，挑水夫就这样每天挑一桶半水到主人家。当然，好桶子对自己能够送满整桶水感到很自豪。破桶子对于自己的缺陷非常羞愧，它为只能负起一半的责任而感到非常难过。

饱尝了两年失败的苦楚，破桶子终于忍不住，在小溪旁对挑水夫说：“我很惭愧，必须向你道歉。”“为什么呢？”挑水夫问道，“你为什么觉得惭愧？”“过去两年，因为从我这边一路漏水，我只能送半桶水到你主人家。我的缺陷，使你做了全部的工作，却只收到一半的成果。”破桶子说。挑水夫为破桶子感到难过，他充满爱心地说：“我们



回到主人家的路上，我要你留意路旁盛开的花朵。”

果真，挑水夫走在山坡上时，破桶子眼前一亮，看到缤纷的花朵在路的一旁开放，沐浴在温暖的阳光之下，这景象使它开心了很多。但是，走到小路的尽头，它又难受了，因为一半的水又在路上漏掉了。破桶子再次向挑水夫道歉。挑水夫温和地说：“你有没有注意到小路两旁，只有你的那一边有花，好桶子的那一边却没有开花呢？我明白你有缺陷，因此我善加利用，在你那边的路旁撒了花种。每当我从溪边挑水过来，你就替我一路浇了花。两年来，这些美丽的花朵装饰了主人的餐桌。如果你不是这个样子，主人的桌上也没有这么好看的花朵了。”

俗话说：“金无足赤，人无完人。”也就是说任何人和事都不可能尽善尽美，重要的是看你怎么去面对，怎么样和自己的弱点好好相处，用一种什么样的心情和心态来面对它。只有正确地看待自身的优缺点，才能扬长避短、为我所用。

大卫·梅克是一家杂志的主编。一次会上，他宣布将要解雇一名员工。散会后，有位员工实在太担心、太紧张，因为他感觉自己在公司的表现似乎很糟糕。忐忑不安之余，他直接去找大卫·梅克问：“您要解雇的人是不是我？”大卫·梅克看了他一眼，然后慢悠悠地说：“本来我还没想好要解雇谁。现在，既然你提醒了我，那么就是你了。”就这样，那位员工当场就被炒了鱿鱼。

显然，这位被大卫炒掉的员工是个一点也不懂得欣赏自己的人，因此，大卫才否定了他的价值。

其实，每个人都有自己的优点和缺点。有的人因为缺点而全盘否定自己，把那些本来没什么的弱点和不足变成了沉重的心理包袱，压得自己喘不

过气来，整天只能在生活的阴影中自怨自艾。有的人始终用欣赏的目光来看自己，即使看到自己有不少的缺点，也不会否定自己。他们认为缺点也是自己的一部分，它们和优点共同塑造了世间独一无二的自己。他们相信自己能够超越缺陷，能够将它转化成自己的优势。

有一个10岁的美国小男孩里维，在一次车祸中失去了左臂。但是，他很想学柔道。最终，里维拜一位日本柔道大师为师，开始学习柔道。3个月里，师傅只教了一招，里维有点弄不明白。

几个月后，师傅第一次带里维参加比赛。里维没有想到，自己居然轻轻松松地赢了前两轮。第三轮稍稍有点艰难，对手很快就变得有些急躁，连连进攻，里维敏捷地施展出自己的那一招，又赢了。

就这样，里维稀里糊涂地进入决赛。决赛的对手比里维高大、强壮许多，似乎更有经验。有一段时间，里维显得有点招架不住，裁判担心里维会受伤，叫了暂停，打算就此终止比赛。然而，师傅不答应，坚持说：“继续下去。”比赛重新开始，对手放松了戒备，里维立刻使出在自己的那一招，制服了对方，赢了比赛，夺得冠军。

回家的路上，里维和师傅一起回顾每场比赛的细节。里维鼓起勇气道出心里的疑问：“师傅，我怎么凭一招就能赢得冠军？”师傅答道：“有两个原因：第一，你几乎完全掌握了柔道中最难的一招；第二，就我所知，对付这一招唯一的办法，是对手抓住你的左臂。”如此，里维最大的劣势变成自己最大的优势。

其实，你所认同的劣势或缺点，都只是没有信心的借口，就算你拥有最好的竞争条件，如果缺乏自信，也会变成阻碍前进的劣势。

有的人遇到一点儿困难就悲观失望，受到一点儿挫折就灰心丧气，而如果与别人相比，身体上有某种缺陷，更是绝望不已，破罐子破摔，总认为自