《解读人生智慧密码》之二

仲 侯 主 编

情商成就智慧

（上册）

韩荣兰 编 著

中国环境科学出版社
学 苑 音 像 出 版 社

需要全本请访问 www.ertongbo

图书在版编目(CIP)数据

解读人生智慧密码/仲侯主编. —北京:中国环境科学出版社,2006

ISBN7-80135-698-5

Ⅰ.**解**... Ⅱ.**仲**... Ⅲ.**生活-基本知识** Ⅳ.C913

中国版本图书馆 CIP **数据核字(**2006**)第** 015408 **号**

解读人生智慧密码

主编 仲 侯

中国环境科学出版社
学苑音像出版社 **出版发行**

北京海德印务有限公司

2006 **年** 5 **月第** 1 **版第** 1 **次印刷**

开本:850×1168 1/32 **印张:**190 **字数:**3958 **千字**

ISBN7-80135-698-5

全二十四册定价:598.80 **元(册均** 24.95 **元)**

(ADD:**北京市朝阳区三间房邮局** 10 **号信箱)**

P.C.:100024 Tel:010-65477339 010-65740218**(带** Fax**)**

E-mail:webmaster@BTE-book.con http://www.BTE-book.com

目　　录

•上　册•

第一章　情商：主宰人生的心灵之泉

一、撩开 EQ 的神秘面纱 ……（2）

1. 智商的误区 ……（2）
2. 多元才能的启示 ……（4）
3. 情绪智能的科学发现……（8）
4. 举世瞩目的“ 情商 ” ……（9）

二、EQ 的丰富内涵 ……（12）

1. 自我了解，认识自己的情绪……（13）

2. 克己自律，管理自己的情绪……（14）
3. 理性生活，克制自己的情绪……（16）
4. 坦然处世，消除不良的情绪……（17）

三、高情商者的突出表现 ……（18）

1. 自我激励，自我期待 ……（19）
2. 具有较强的人际交往能力 ……（20）
3. 自控、自适，承受挫折 ……（23）

四、事业轨迹新设计：情商与职业选择 ……（26）

1. 情商提醒你：正视社会现实……（26）
2. 自我期待：生命美丽的翅膀……（29）

五、并不迷惘的爱绪：情商与婚姻……（32）

1. 情商与两性的情感差异 ……（32）
2. 情商与两性的情绪管理能力……（33）
3. 情商与离婚 ……（36）

第二章　情商与人生：成就事业的关键

一、EQ 的能量：成功人士的史诗 ……（40）

1. 自我觉知：生命的内核与运行 ……（40）
2. 自我意识：创业者的财富之源 ……（43）
3. 情绪效应：一笔巨大的无形资产 ……（46）

二、人际沟通：一张走向成功的通行证 ……（49）

1. 情感：人际关系的基础 ……（49）
2. 人际沟通：打通成功之路的关节点 …（52）
3. 人际沟通的四大要素 ……（56）
4. 不做空洞的交际人 ……（58）

三、自我激励：生命美丽的翅膀 ……（59）

1. 自我激励是人生无形的财富 ……（60）
2. 塑造一个坚强肯定的自我 ……（67）

第三章　情商测试：帮你在社会中找到自己的“坐标”

一、认识自己情绪能力的测试 ……（74）

1. 认识自己情绪能力的测试 ……（74）
2. 情绪类型的测试 ……（79）

二、自我调节能力的测试 ……（86）

需要全本请访问 www.ertongb

1. 自我控制能力的测试 ……（87）
2. 承受能力的测试 ……（90）

三、交际能力的测试……（98）

1. 第一印象评价测试 ……（99）
2. 交谈能力的测试 ……（103）
3. 人际交往能力的测试……（106）

第四章　开启人生的金锁：情商的培养、训练与教育

一、情商的培养：开发自己最大的能量 ……（110）

1. 自我意识的提高 ……（110）
2. 避免庸俗就接近高尚……（111）
3. 自我激励的训练 ……（115）

二、情绪控制的培养 ……（126）

1. 负面情绪是健康的大敌 ……（126）
2. 学会控制情绪 ……（128）
3. 人际沟通的途径 ……（131）
4. 挫折承受能力的加强……（139）

三、情商的教育：打下情商的坚硬基石

……（147）

1. 情商的基点——家庭环境 ……（147）
2. 情商的社会二次教育……（152）
3. 情商的矫正 ……（160）

第五章　认识自我情绪

一、自我情绪认识 ……（170）

1. 情绪的判断 ……（170）
2. 情绪的风格 ……（172）
3. 情绪心灵的逻辑 ……（173）
4. 情绪的深层 ……（176）

二、情绪能改变生活 ……（179）

1. 情绪使生活五颜六色……（179）
2. 负面情绪是健康的大敌 ……（180）
3. 情绪化：幸福的杀手……（182）

三、体验乐观情绪 ……（186）

1. **悦纳自己，悦纳他人**……（186）
2. **快乐的溯源** ……（192）
3. **快乐情绪创造美好人生** ……（198）
4. **让欢愉永驻心中** ……（203）

四、感受不良情绪 ……（209）

1. **心中的忧伤** ……（209）
2. **可怕的孤独** ……（219）
3. **压抑的心情** ……（222）
4. **不良的沮丧** ……（225）

第 一 章

情商：主宰人生的心灵之泉

一、撩开 EQ 的神秘面纱

情商并不神秘。我们一直以来对情商的神秘感主要是来自对智商的一些认识误区。情商与个性的教育、个人成长以及人际交往的影响是毋庸置疑的，一旦我们对情商的具体内涵有了清楚的认识以及对智商的认识误区有了理性认识后，情商的神秘面纱就自然脱落了。

为什么有的智商高的人事业无成而智力平庸的人却能取得成功？人生决胜的关键究竟在于什么？

一个人生之结久久萦绕着中西方学者，他们不遗余力地去解结、打结，解结、打结……

1. 智商的误区

我国某名牌大学少年班曾有这么一位学生，他进校时，经专家测得智商高达 160 分以上，属于天才型。然而，此人自命不凡，性格孤僻，言语刻薄，无法与同学处理好关系，以至于终日里神情落寞，郁郁寡欢。后来他迷上了佛教，阅读了大量佛经及有关文献著作，渐渐沉溺于其中不能自拔。一日，他独自一人走入茫茫深山之中，从

此一去不返，杳无音信。尽管家长为之痛不欲生，老师、同学为之遗憾、惋惜，然而他再也没有出现，就此从世上无声无息地消失了。

若论智商，此人不可谓不高，然而他最终所选择的路无疑是很可悲的。高智商并未给他带来人生的成功，他短暂的一生反而不如那些智商平庸者过得有意义。事实上，在智力测验中取得成功而在现实生活中一败涂地的人比比皆是。不少在智力测验中得分 130、140 的人，却往往只能做智商 100 分的人的下级或助手。

美国心理学家曾对该国伊利诺州一所中学 81 届 81 位优秀毕业生进行过跟踪研究，这些学生的平均智商是全校之冠，他们上大学后成绩也都不错，但到近 30 岁时大都表现平平。中学毕业 10 年后，他们之间只有 1/4 的人在本行业中达到同年龄最高阶层，而很多人的表现甚至远远不如同侪。

曾参与此项研究的波士顿大学教授凯伦·阿诺针对这一调查结果指出：“面对一位毕业致词代表，你惟一知道的就是他考试成绩不错，而对一位高智商者，你所知道的也就是他在回答某些心理学家们所编制的智力测验时成绩不错，但我们无法对他未来的成败作出准确有效的预测。”

凯伦·阿诺对智力测验和智商的有用性的评价代表了很大一部分心理学家的观点，也折射了传统智力测验目前所面临的窘迫处境。

需要全本请访问 www.ertongboo

2. 多元才能的启示

多元才能观对人们的生活有很大的启示。近年来，不少人对情绪智能很感兴趣，传播媒体对这一课题也很热心报导。流传广了，产生误解亦在所难免。在此，我们就情绪智能的误解作出澄清，借此让读者了解“多元才能观”对人才培养的意义。

误解一：智商只能预测个人成就 10% ~20% 的变量，情绪智能则可预测其余 80% ~90% 的变量。

虽然智商预测个人成就的能力不高，但情绪智能只能解释智商无法解释的变量的一部分。才能是多元的，除了智能和情绪智能外，其他才能如创造力、沟通能力、务实能力、意志力等对成就也十分重要。至于情绪智能可以预测成就变量的百分之几，仍是未知之数。心理学家也没有必要去确定其百分比。

误解二：情绪智能比智商重要。

从多元才能的观点来看，智能和情绪智能谁也不比谁重要。因为智能测验和一般的学校测验考试在形式上较接近，所以较能准确地预测学业成绩，但对一个人是否善于驾驭情绪，预测能力便不足了。同样地，情绪智能在情绪范畴上可以发挥的功用较大也较直接，但对学业成绩的影响，则比较间接。

误解三：凡是不能用智商量度的能力便是情绪智能。

近来传媒和很多人都将智商以外的能力笼统地纳入情绪智能的范畴内。其实除了智能和情绪智能外，还有很多其他重要的能力。情绪智能是管辖和调控情绪的能力，把其他如意志力、沟通能力等才能与情绪智能混为一谈，犯了概念不清的毛病。

误解四：情绪智能可以预测成就，如果我知道自己的情绪智能，便可估计未来的成就。

首先，“情绪智能”测验并不存在。要知道自己的情绪智能有多高，现在还言之过早。更重要的是，我们不应将情绪智能看作为一种评估或用来预测成就的概念。《情绪智能》一书的作者希望读者留意到情绪的调控和疏导，对个人成长有重大意义，并反省自己是否过分重视智能而忽略了情绪的发展。一边读这本书，一边评估自己的情绪智能有多高，是把书读歪了。

同样地，智能测验在法国开始时，目标是想辨认学习进步较缓慢的孩童，以便及早向他们提供特殊教育。后来智能测验传到美国，测量成风，测验人一度沉迷于评估受测者的智能。结果智能测验一度沦为替歧视偏见推波助澜的工具。这种偏于评估的取向，是把理弄歪了。

误解五：一个人的分析能力差不打紧，只要情绪智能高，仍可以有很大的成就。

这种观点是自欺欺人。要成大器，各种才能必须同时配合，缺一不可。按照多元才能的观点，成长的目标应是全面发展，多种才能并驾齐驱，每一种才能都有增长的余

地。如果发现自己在某一种才能上比较落后，便应在那方面多下工夫。看到自己分析能力不足，只靠情绪智能来补救，虽然可以得到精神上的胜利，但却阻碍了个人成长。

误解六：情绪智能是一种从自小便不可改变的定量。

要提高情绪智能的确不是一件容易的事，必须下定决心去改变固有的世界观和方法论，才会有显著进步。认为情绪智能是不可改变的定量，则未免夸大其辞了。目前心理学家已辨认出一些可以预测情绪智能的信念，也有研究成功成果显示，可以成功地改变少数族群的推理方法，从而使他们更懂得面对挫折。

误解七：情绪智能是可以培养的，所以应将子女送到情绪智能学校，接受情绪智能教育。

家庭教育在培养情绪智能上扮演着最重要的角色，父母在这方面责无旁贷。有些父母以为把子女送到“情绪智能学校”，便是尽了培养子女情绪智能的责任，其实他们只是将责任推卸到别处去。这种做法对培养子女的情绪智能不见其利，反见其害。

误解八：情绪智能是古已有之的老生常谈，不值得小题大做。

调节情绪的方法和哲学，教育家曾经讨论过，哲学家、宗教家也讨论过。在民间智慧中，对情绪智能也有不少精辟的见解。《中庸》有云：“喜怒哀乐之未发谓之中，发而皆中节谓之和。”难道不是疏导情绪的大智慧吗？

心理学以行为科学角度分析情绪发展的方向，当然只能成一家之言，无足居尊。但心理学家对这方面作出的研

究努力，却有助于辨别哪些传统智慧和时下流行的教育思想，值得推广。但也有值得商榷之处。譬如受行为主义影响的教育哲学，认为应将复杂的学问分割为简单的课程，确保学生能顺利完成每一课程，获得奖励，并借此提高学生的自信心和心理健康。但在这种教育哲学盛行之世，青少年的情绪问题却日益严重，抑郁自杀的个案日增。为什么在强调奖励与建立自信心的学习环境下，学生更容易受情绪困扰呢？

一些研究情绪智能的心理学家鼓励教师们作以下的反省：把复杂的学问分割为简单的程序，学生会否觉得学习是沉闷的和缺乏挑战？当每位学生都得到师长的奖励时，学生是否仍会觉得奖励有意义？在奖励和赞许中成长的学生，很少遇到困难和挫折。当他们受挫时，是否懂得处理自己的情绪呢？老师是否应改变他们的教学方法，多给一些稍稍超出学生目前能力水平的功课，并教导他们面对挫折和克服困难的方法？

因此，我们相信，有关多元才能的心理学研究是可以为教育和个人成长提供反思的素材的。我们也希望通过理清一些混淆的概念，使读者对自己各方面的才能，特别是对自己情商方面的才能做更深入的思考。

3. 情绪智能的科学发现

美国耶鲁大学的 Peter Salovey 和 John Mayer 自 90 年代初期，已开始研究情绪智能的本质。他们认为，具有情绪智能的人有以下几个方面往往表现卓越：

- 能准确地察觉、评估和表达情绪；
- 能有效地运用情绪来辅助思维；
- 了解情绪的本质和特性；
- 能借调节自己的情绪，来促进自己的情绪和智能发展。

自从 Daniel Goleman 的《情绪智能》一书在 1995 年出版后，情绪智能即广受大众注意。同年 10 月 9 日，美国《时代周刊》更以《情绪智商》为封面专题，介绍西方心理学界对情绪智能的研究成果。情绪智能不久便像旋风一般席卷中国大陆和港台地区。1996 年 12 月，香港一本名为《健康 Live》的杂志，更有这样的一段幽默描述：

“眨眼间，已踏入 1996 年最后一个月份。回想这年，香港各界红得炙手可热的是什么？

- 政界——候选特首三大天王
- 电脑界——internet
- 医学界——双氧水
- 运动界——李丽珊

- 时装界——低腰裤
- 娱乐界——众位师奶杀手
- 牢狱界——叶继欢
- 社会各界——EQ（情绪智能）”

情绪智能之所以能引起大众的关注，主要是因为很多人相信：

——情绪智能和智能的相关很低。智能高的人情绪智能未必会高，而情绪智能高的人智能也不一定高。

——情绪智能可能比智能更能够预测个人成就。

——情绪智能是可以提高的。

于是，很多人对提高情绪智能的方法特别关注。

4. 举世瞩目的“情商”

20 世纪年代中期，美国某保险公司曾雇佣了 5000 名推销员并对他们进行了培训，每名推销员的培训费高达 3 万美元。谁知雇佣后第一年就有一半人辞职，4 年后这批人只剩下 1/5。原因是，在推销人寿保险的过程中，推销员得一次又一次地面对被人拒之门外的窘境，许多人在遭受多次拒绝之后，便失去了继续从事这项工作的耐心和勇气了。

为了确定是不是那些比较善于对付挫折、将每一次拒绝都当作挑战而不是挫折的人更可以成为成功的推销员，

需要全本请访问 www.ertongboo