

# EQ

# 情商

金鑫 编著



## 决定

# 命运

Emotional Quotient

情商是人类智能评价的新标准，  
它主宰人生的80%，而智商最多决定人生的20%，  
情商才真正与一个人的未来成就及幸福密切相关。

高情商者不但容易形成良好的人际关系，而且易于为自己营造良好的成才环境，从而更容易在职业生涯和生活中取得成就。

海潮出版社

# EQ

## Emotional Quotient

情商是人类智能评价的新标准，  
它主宰人生的80%，而智商最多决定人生的20%，  
情商才真正与一个人的未来成就及幸福密切相关。



金鑫  
编著

# 情商

## 决定

# 命运

高情商者不但容易形成良好的人际关系，而且易于为自己营造良好的成才环境，从而更容易在职业生涯和生活中取得成就。

海潮出版社

**图书在版编目 ( CIP ) 数据**

情商决定命运/ 金鑫编著. —北京: 海潮出版社, 2006

ISBN 7-80213-301-7

I. 情... II. 金... III. 情绪—智力商数—通俗读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 101163 号

**情商决定命运**

金 鑫 编 著

☆

海潮出版社出版发行 电话: (010) 66969738

(北京市西三环中路 19 号 邮政编码 100841)

北京市秋豪印刷有限责任公司印刷

---

开本: 760 毫米×1000 毫米 1/16 印张: 16.25 字数: 260 千字

2006 年 11 月第 1 版 2006 年 11 月第 1 次印刷

印数: 1-6000 册

---

ISBN 7-80213-301-7

定价: 26.00 元



# 前言

近些年来，在很多关于成才道路的讨论中，有一个热门词汇，就是所谓“情商”的话题。许多人都认为情商是事业成功的重要因素，一个人的情商高低主要表现在自我认知的能力、自我控制的能力、人际交往的能力等等。

有一位心理学家做了一项有关情商的研究，哈佛大学聚集了全世界的精英人物，他们个个才华出众，成绩非凡，在人们的眼里他们肯定每一个人都是智商高的人。其实不然，调查数据表明，那些走出哈佛校门，尔后又在事业上取得成就的人都是那些情商高于智商的学生。

例如走出哈佛校门的比尔·盖茨，他的情商就高于智商，据说他的智商只可以打20分，而他的情商可以得到80分。

这个分数其实是让很多人瞠目结舌的，那么成功者和失败者最大的区别到底是什么呢？这是成功学的核心问题，也是每一位追求成功的人必须思考的问题。对于这个问题，不同的人有不同的回答，最为常见的答案有四个：受教育程度、智商、家庭背景、运气。这些答案在几十年前或更久远的时代也许是正确的，然而今天的事实却不是这样。如今，我们处于一个机会更为均等的时代，教育的普及使大多数人都有足够的学习机会。基本上，你的大部分竞争对手都和你处于同一起跑线上，因此学历并不能保证你在竞争中胜出。那么智商呢？现代科学已经证明，人与人之间在大脑功能上的差距是微乎其微的，心理学界的大量研究也表明，成功者的智商并没有高出人类的平均值。至于家庭背景和运气，属于先天的和不确定的因素，与个人修养无关。决定成功与失败，主要在于情商的高低。

对自己和他人情绪的评估能力是一个人最基本的情商。高情商者之所以更受欢迎，在于他对自己和他人的情绪能作出准确的判断，在此基础上见机行



事,调整自己的言行,而低情商者则因无法认知自己和他人的情绪,容易陷入心灵的困境中不能自拔,在现实生活中处处碰壁。

情商让你学习审视和了解自己,学会怎样激励自己,你将不会再无助地听任消极情绪的摆布,能够从容地面对痛苦、忧虑、愤怒和恐惧,并且,你发现自己能轻而易举地驾驭它们。

高情商者不但容易形成良好的人际关系,而且易于为自己营造良好的成才环境,从而更容易在职业生涯和私人生活中取得成就。

你也许是一个穿梭于高楼大厦之间的高级白领,也可能是一个刚刚开始创业的青年俊杰,或许你已然是一位颇有成就的成功人士。你不是面临着办公室里复杂的职业竞争,就是正在事业的沉浮中颠沛流离。你在梦想着成功,努力追求着心中的目标,你面前又是无休无止的压力、挫折、残酷的优胜劣汰……这一切都可能让你的情绪跌入深渊,使你的勇气在黑暗中消磨殆尽。

而在《情商决定命运》一书中,你将了解到情商的重要性,认知自我情绪,学会疏导和激发情绪,学会利用情绪的自我调节法改善与他人的关系,感谢每一个帮助你的人,树立挑战挫折的信心,每天都快乐无穷,使自己走出坏情绪的困扰,抵达成功辉煌的人生彼岸。

书中谬误之处,敬请批评指正!



# 目 录

## 一、成功者是高情商者 / 001

情商的核心内容可以用以下四句话概述:掌握别人的情绪;知道自己的情绪;尊重别人的情绪;调控自己的情绪。

情商的重要性 / 001

开发情商的测试 / 004

情绪效应是一笔巨大的无形资产 / 005

## 二、神奇的第六感 / 007

朋友热心地给你介绍认识一位异性,初次见面还没有交谈,你就恨不得马上离开她,但你只能委婉地对你的朋友说:不来电!这种感觉是物理现象还是化学现象?

神奇的第六感 / 007

收集心灵深处的信息 / 010

自我心像助你认识自己 / 011

## 三、将脑袋“打开”一毫米 / 014

詹姆斯惊喜万分,匆匆一算,这一封信所带来的利益,相当于他们公司两年的利润总和!他在迅速与写信人取得联系后,方才知悉,这封信出自一位老妇人之手,而这位老妇人正是美国亿万富翁“钢铁大王”卡内基的母亲。

将脑袋“打开”一毫米 / 014

身无分文也感觉是个大富翁 / 016

做个务实的梦想者 / 019

## 四、信念梦想 / 022

我们做事情首先自己要树立一个成功的信念,这个信念要始终扎根在我



们的脑海当中,那么我们会不断地努力拼搏,无论遇到什么样的困难。

理想是人生的彩虹 / 022

希望主宰自己的人生 / 023

找到人生最关键的事情 / 024

## 五、让自己的脸上多一点微笑 / 026

能让自己的脸上多一点微笑,是生活快乐的象征。请多给别人一点善良的微笑吧!这是一种好习惯,是成大事者的一种人格魅力!

让自己的脸上多一点微笑 / 026

用微笑逃生的囚徒 / 029

## 六、让希望鼓舞情绪 / 033

获得卓越创意仍然不够,因为获得创意只占整个解决问题过程的 1/10,其余 9/10 则是对创意的善后工作:即对创意进行加工。创意只有与行动结合,才会走向成功。

让希望鼓舞情绪 / 033

不要被坏心情笼罩 / 034

痛下决心改正缺点 / 035

## 七、相信你自己 / 039

如果你相信自己是一个非凡人物,并付诸努力的话,终获得成功、幸福、健康,并且完成有价值的目标。

相信自己是一个非凡人物 / 039

适时地表现出自己的专长 / 040

增强自信心的六大方法 / 041

## 八、珍惜你所拥有的 / 043

把你拥有的所有美好事物都写下来。然后在脑子里设想这些事物一样一样都被剥夺了,那时你的生活会变得怎样。等你充分体会到了这种失落空虚的感觉,再慢慢地、一件一件地把这些宝贝还给自己,这时你一定会惊讶地发现自己好多了。



珍惜你所拥有的 / 043

接纳不完美的自己 / 044

## 九、要学会苦中作乐 / 046

乐观会给生命注入一份活力与生机,使人从痛苦、贫困、难堪的处境中超拔出来,乐观是生命保鲜的最佳良药。苦中作乐不是自我麻痹,不是消极退却。如果大家都不那么锋芒太露、以牙还牙,多一些理解、尊重,世界也就不会被扭曲。

世上没有绝对的幸福 / 046

要学会苦中作乐 / 048

寻找世界上最快乐的人 / 051

## 十、每天都乐趣无穷 / 053

你知道快乐是你给自己的一种馈赠——不仅在圣诞节期间才给,而且每年的365天中的每一天都能给予。

每天都乐趣无穷 / 053

幸福和快乐就在心中 / 054

快乐人生靠自己 / 055

## 十一、令人神往的人生境界 / 057

你可以随时享受生活,而不必限定在有了一定数量的钱之后。抛弃功利思想,以一种悠闲的心态在海滩上垂钓,观朝霞,赏落日,该是一种多么令人神往的人生境界啊!

令人神往的人生境界 / 057

幸福联想大世界 / 058

以愉快的回忆美化人生 / 059

## 十二、信守你的承诺 / 061

一个讲信用的人,能够前后一致,言行一致,表里如一,人们可以根据他的言论去判断他的行为,与他进行正常的交往。

无信不立 / 061

遵守诺言注重一个小小的约会 / 062



学会适度承诺和切实应诺 / 063

### 十三、真诚是做人的美德 / 066

真诚是做人必备的美德,这是显而易见的。有的人误将虚伪当作成熟,奸诈当作高深,这样的人是不能成就大业的。

真诚是做人的美德 / 066

过分诚实的总统 / 067

### 十四、做人必须讲诚信 / 069

一位很有名的商人说,如果一个商人在每天晚上临睡前都看一看自己的账本,然后很放心地对自己说,“我今天没有赚黑心钱,我可以安心睡了!”那么这个商人一定会成功。

一毛钱的诚信 / 069

对仇人言而有信 / 070

### 十五、如何赢得他人好感 / 071

人对于一个人的“富有人性”的感受,远远超过对这个人的财产、职位、薪水的兴趣。因为人人都喜欢、希望人性。实践证明,一般人对于别人的嗜好、特殊经历比对他的地位、单位更感兴趣。

如何赢得他人好感 / 071

如何关注别人 / 073

如何记住别人的名字 / 075

### 十六、如何感动人 / 077

在日常生活中遇到意想不到的好人或好意,往往带给人意外之喜。这种情绪之下,心中常常只有感动二字。所以,为了在对方脑海中留下深刻的印象,一些意想不到的行动是很具效果的。

如何感动人 / 077

把荣耀的桂冠戴在别人头上 / 079

为灾区及慈善福利机构募捐 / 080



## 十七、同理心式倾听他人的叙述 / 083

同理心式倾听,就是用心聆听另一个人的思维与心声,这是设身处地,尝试以他人的双眼来探究世界的倾听方式。在所有的倾听方式中,这是唯一能够真正深入他人心理的方式,也是高情商的表现。

同理心式倾听他人的叙述 / 083

真正的聆听 / 085

做个好的倾听者 / 086

## 十八、表达方式要热情洋溢 / 088

松下胸有成竹地说服冈田说:“这一宣传绝对有效果。我想,这一炮打响,年内能卖出去 20 万个灯具。为 20 万个,耗费一万个是值得的。”冈田受其感染,终于决定一试。

表达方式要热情洋溢 / 088

微笑是通往心灵的虹桥 / 089

刺激对方的功名心 / 091

## 十九、以别人的利益为先 / 092

成功有不同的方法,有不同的思维模式。世界上没有卖不掉的产品,只有不会卖的人,关键看你会不会转变一下思想,先想想别人。

以别人的利益为先 / 092

为人处世贵在忍耐 / 094

洒向人间都是爱 / 095

## 二十、对人要心怀感恩 / 098

一个坚强、有自尊心的人,他们会感激别人对他们的生活所作的贡献。当一个人记起了信心、梦想和希望是促使他生活下去的原因时,他就会越伟大、越谦卑。

对人要心存感激 / 098

学会与别人分享 / 101

不带一点儿怒气 / 102



## 二十一、帮助别人强大自己 / 104

一直认为要帮助别人自己就要有所牺牲,别人得到了自己就一定会失去。其实很多时候帮助别人,并不意味着自己就吃亏。如果你帮助其他人获得他们需要的东西,你也可能因此而得到想要的东西,而且你帮助的人越多,你得到的也越多。

爱自己才能爱别人 / 104

帮助别人强大自己 / 106

爱心可以改变你的命运 / 107

## 二十二、给足人家面子 / 109

良好的人际关系并不意味着你要喜欢所有的人,也并不意味着你要和所有相识的人都成为知心朋友。但是如果你认为某些人是有价值的朋友,那就应当细心呵护这种友情。

给足人家面子 / 109

不可挖苦别人的嗜好 / 111

不要打碎别人的饭碗 / 112

## 二十三、把喜怒哀乐放在“口袋里” / 114

喜怒哀乐是人的最基本情绪,也是最容易暴露自己弱点的行为。如果喜怒哀乐表达失当,有时甚至会招来无端的横祸。所以,我们在为人处世的时候,切记要时时克制自己,把喜怒哀乐放在“口袋里”隐藏起来。

把喜怒哀乐放在“口袋里” / 114

不能放纵自己的情绪 / 116

## 二十四、帮助诽谤者谋生 / 118

狄德罗受人诽谤,不仅未动气,反而帮助诽谤者谋生,还向诽谤者指出正确的生活之路,这是何等广阔的胸怀!他对青年的挽救也可显示他的机智。

帮助诽谤者谋生 / 118

真假高尔基 / 119

达·芬奇认错 / 120



## 二十五、面对激烈的情绪冲突 / 122

整个会议笼罩在畏惧和愤怒的气氛中,凯莉拒绝让自己陷进去。她挺身而出,因为她冷静,并且对目前的合同状况极为关注。

面对激烈的情绪冲突 / 122

冲突解决有哪些最佳方法 / 123

客观评价而不要妄下结论 / 126

## 二十六、观察行为的背后 / 128

看清行为的背后是一个很有用的方法,这样可以摆脱很多的困扰,当别人做出我们不喜欢的东西时,最佳的策略就是跟这个已经发生的行为拉开距离,从背后看穿行为的动机。

观察行为的背后 / 128

了解你的上司 / 129

与下属进行有效沟通 / 131

## 二十七、放下就是快乐 / 134

“放下就是快乐”是一个开心果。只要你心无挂念,什么都看得开、放得下,何愁没有快乐的春莺在啼鸣,何愁没有快乐的泉溪在歌唱,何愁没有快乐的白云在飘荡,何愁没有快乐的鲜花在绽放!

放下就是快乐 / 134

放弃是一种美丽 / 135

摆脱人生困厄的最好办法 / 136

## 二十八、每天给自己一个希望 / 138

在这个世界上,有许多事情是我们很难预料的。我们不能控制际遇,却可以掌握自己;我们无法预知未来,却可以把握现在;我们不知道自己的生命到底有多久,我们却可以安排眼前的生活;

每天给自己一个希望 / 138

注重人格上的修炼和进步 / 139

苦难是走向成功的阶梯 / 140



## 二十九、在绝望处抓住快乐 / 142

快乐是血、泪、汗浸泡的人生土壤里怒放的生命之花,正如惠特曼所说:  
“只有受过寒冷的人才感觉得到阳光的温暖,也唯有在人生战场上受过挫败、  
痛苦的人才知道生命的珍贵,才可能感受到生活之中的真正快乐。”

人生最大的挑战是自己 / 142

正视坎坷的人生 / 144

在绝望处抓住快乐 / 145

## 三十、情感是如何发生的 / 148

在人类的进化历程中,内在的情感一次又一次反复出现,直至烙印在神经  
系统,成为先天的、自主性的情绪反应倾向,这再次证实了情感的存在价值。

情感是如何发生的 / 148

何为移情 / 151

## 三十一、爱有哪些力量 / 153

暴力会使国与国之间充满火药味,国家内部矛盾丛生,而友爱可以消除部  
落之间、省份之间的敌意,国与国之间和平共处。

爱有哪些力量 / 153

聆听蕴含着真爱的魅力 / 155

爱支撑着生命 / 157

## 三十二、生命的美丽在于希望和追求 / 159

完美的生命,一定是为爱美的习惯所点缀、所激发、所丰富的生命。

生命的美丽在于希望和追求 / 159

人的面貌是最美的景物 / 160

用心去体验生活是美丽动人的 / 162

## 三十三、逆境中的情商 / 164

很不幸,他接连几次都被拒绝了,但他并未气馁。每失败一次,他就思考,  
他就认真反省,然后再度出发,寻找新的机会……为了维持生活,他在好莱坞  
打工,干些粗笨的零活。



逆境中的情商 / 164

创造是情商的最高追求 / 167

### 三十四、悦纳自己,丑也能转化为美 / 169

长时间地为丑而郁闷,丝毫不能改变现状,仍然无法完成精神整容的奇迹,而且还在一张本来就丑的脸上徒然多添了一层压抑。尔后年龄愈大,面相愈发奇丑无比,客观规律不以个人的意志为转移,也就索性彻底放任自流了,干脆丑出一份个性来。

悦纳自己丑也能转化为美 / 169

美与丑之间没有一条绝对的界限 / 170

用一只左脚写出人生的辉煌 / 172

### 三十五、学会自己拯救自己 / 175

当别人认为你是弱者时,只要你不认为自己是弱者,那你就不是弱者,因此,不要乞求别人的怜悯,在这个世界上,唯一能够拯救你的只有你自己。

给自己树立一个旗帜 / 175

学会自己拯救自己 / 176

从迷途之中走回来 / 177

### 三十六、苦难是天才的阶梯 / 179

每一份磨难,在不屈的人们面前都会化为一种礼物,一种人格上的成熟和伟岸,一种对人生和生活的深刻的认识。

苦难是天才的阶梯 / 179

受苦的人没有悲观的权利 / 180

### 三十七、扼住命运的喉咙 / 182

你要想取得成功,那就要变得勤奋起来。你要想与幸运握手,那就要付出艰辛的劳动。著名画家达·芬奇说得好,勤劳一日,可得一夜安眠;勤劳一生,可得幸福长眠。

扼住命运的喉咙 / 182

别怕人生的挑战 / 184



实力靠自己打造 / 185

### 三十八、“心肠软”是女人的感情精品 / 187

女人的心肠比男人的软。女人在爱抚幼小、同情弱者方面表现突出;并且她还经不起别人哀求,见不得悲惨场面等等。

“心肠软”是女人的感情精品 / 187

女人情感脆弱来自于恐惧和担忧 / 188

### 三十九、赢取成功的高情商女人 / 190

高情商女人都有这样的特征:她们不管情绪如何,总是坚持正常工作,她们努力培养“坐下来”的努力,使自己置身于一个最可能取得成功的环境之中;她们只要有一个不完备的计划、一个粗糙的想法、一个念头、一个草案,她们就着手去干。

赢取成功的高情商女人 / 190

女人爱操心是因为有责任感 / 195

女人的强颜欢笑隐藏着惨痛 / 196

### 四十、男人出人头地的秘方 / 198

进入商界的第一要务是“投师”,也就是说要找个好导师,给你入行引路。商界交际之道的重要一环就是学会合作,从一些成功的生意人那里学生意经,这样你才能走向成功。

男人出人头地的秘方 / 198

男人珍惜名誉胜过生命 / 199

男人都渴望成为英雄 / 201

### 四十一、男人爱发明创造 / 204

男人之所以发明创造能力高于女人,这是男人与生俱来的探索精神决定的。男人在自己的兴趣这一方面,往往表现得孜孜不倦。所以,男人通常是干哪一行像哪一行,古今中外,无不如此。

男人爱发明创造 / 204

男人理性多于感性 / 205

男人喜欢竞争 / 206



## 四十二、男人不能吃软饭 / 208

大多数男人对“女强人”现象持肯定的态度,但他们并不因此自暴自弃,去吃女人施舍来的那一口软饭。所以,男人“吃软饭”不值一提。

男人为什么不愿吃软饭 / 208

男人会因自己没用而愤怒 / 209

男人时常怀着罪孽感 / 210

## 四十三、爱心比金钱更重要 / 212

金钱永远都是身外之物,拥有一颗博爱之心,才是人生真正价值所在。

付出为给爱人带来的快乐 / 212

深爱一个人就要用心去体会 / 213

## 四十四、让爱永恒让恨遗忘 / 214

把吉米救他的事刻在石头上,而将吉米打他的事写在沙滩上?汤姆回答说:“我永远都感激吉米救我,至于他打我的事,我会随着沙滩上字迹的消失,而忘得一干二净。”

让爱永恒让恨遗忘 / 214

爱自己也是世间的一种爱 / 216

## 四十五、大难临头我不飞 / 218

试想有一天你不幸闯了大祸,如惊弓之鸟般向上司报告之后,忧心忡忡地挨到第二天,坐到了那个如同“公审大会”的会场上“听候发落”的时候。上司竟掷地有声地来了句:“一切责任在我!”那该是何种心境?

大难临头我不飞 / 218

盛赞之下无怒气消 / 220

## 四十六、情绪化是幸福的杀手 / 221

让自己的心理状态完全被情绪左右,那样伤害的不仅是别人,就连你自己因此也会失去拥有幸福的机会。

情绪化是幸福的杀手 / 221

建设性地引导愤怒 / 224



## 四十七、命运不是任何人安排的 / 227

命运不是任何人能安排控制的,自己的命运只有自己去把握、去创造,只要我们不懈地努力和坚持,就一定可以实现自己心中的梦想。

命运不是任何人安排的 / 227

不要抱怨自己命不好 / 228

人总是在不幸当中找出口 / 231

## 四十八、别和自己过不去 / 232

有许多人都想要出名,等到出名之后,却又怪人人注意。我们常常处于极端矛盾之中,而不自知。

别和自己过不去 / 232

不让小忧虑困住自己 / 234

## 四十九、做人再苦也得笑一笑 / 237

贪婪的心是时刻也得不到满足的,当你觉醒时,才发现其实你已经一无所有了。

太多的欲望是人生的一杯苦酒 / 237

如何把苦日子过甜 / 239

## 五十、成也英雄败也英雄 / 240

成功很多时候是不能从名利的角度来审视的,尤其不能以金钱衡量,以金钱衡量成功是一种亵渎,真正的成功是对人生的一种完善,是生命里一点亮色的东西,是永远不能消磨的一段美好记忆。

人生几十秋而磨难如歌 / 240

人生没有过不去的坎 / 241

成也英雄败也英雄 / 242