

田
晴◎编著

情商

The emotional
quotient decides
destiny

决定命运

开启心智的钥匙 激发潜能的要诀

情商是决定个人命运最关键的因素之一。借助情商，你可以充分发掘自己的能力、影响和价值，提升你的个人潜能和精神状态，与周遭环境保持良好的融洽和亲近度，达至更好的生存质量和更为和谐的生命形态。



全集

情商

The emotional
quotient decides
destiny

决定命运

开启心智的钥匙 激发潜能的要诀

情商是决定个人命运最关键的因素之一。借助情商，你可以充分发掘自己的能力、影响和价值，提升你的个人潜能和精神状态，与周遭环境保持良好的融洽和亲近度，达至更好的生存质量和更为和谐的生命形态。

田 晴◎编著

全集

 中国纺织出版社

内容提要

情商是个体的重要生存能力,是一种发掘情感潜能、运用情感能力影响生活各个层面和人生未来最为关键的品质因素。

本书在总结国内外有关情商最新研究成果的基础上,从情商的传统内容出发,对情商的内涵加以延展和开发,通过对工作情商、快乐情商、家庭情商、爱的情商、领导情商、情商整合等情绪内涵多方面的综合分析和诠释,多角度、全方位地告诉读者,如何提高对自己生命的自知力和对情绪的自控力,更好地管理自己的人生资源,最大限度地提升成功的几率。

图书在版编目(CIP)数据

情商决定命运全集/田晴编著. —北京:中国纺织出版社,

2006.11

ISBN 7-5064-4085-7

I.情... II.田... 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 124555 号

责任编辑:曲小月

特约编辑:赵晓红

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

三河市南阳印刷有限公司 各地新华书店经销

2006 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

开本:730×980 1/16 印张:27

字数:350 千字 印数:1-10000 定价:38.00 元

ISBN 7-5064-4085-7

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换



第一章

认识情商——揭开情商的神秘面纱

什么是情商/2

情感智力是什么	2
认识情商	3
情绪自主的意义	4

情商的内涵/8

情商的真正内涵	8
情商是一种智慧	11
调控你内心的红绿灯	13

情商是调控情绪的一门艺术/14

情商是一门艺术	14
学会控制感情	15
情商的差异	17
情绪的感染力	18

第二章

了解情商——开启成功与幸福之门的金钥匙

情商开发/24

情商与智商	24
积极地开发情商	27
米歇尔教授的软糖实验	29
让情绪成为你腾飞的翅膀	31



情商与影响力/34

情商影响社交	34
健康的情绪	35
情绪决定成败	38

情商主宰人生/40

情绪改变命运	40
良好情绪的力量	41
高情商者的制胜法则	43
心态决定命运	44

第三章

自省情商——正确客观地认识自我

主动认识自己/48

认识你自己	48
自知者明	49
清楚自己的价值观	53
挖掘自己的潜能	55

内省,认识自我的魔镜/57

学会自省	57
欣赏自己	58
及时调节自我	59
自省是成功之母	61
发现你的独特价值	64

建立客观而积极的自我心像/67

驾驭自我意识	67
--------------	----



该放弃时就放弃	68
不要让他人左右你的路	69
迎着风暴前进	70
加倍重视自己的价值	72

第四章

管理自我——良好的情绪管理和行为模式

良好的情绪是成功的砝码/76

保持快乐的好心情	76
敢于梦想	77
操之在我,活在当下	78
健康情绪健康人生	79
成功并不像你想象得那么难	80

情绪自制,人生的别样魅力/83

掌握情绪的转换器	83
情绪是心灵的外现	85
让心湖平静	86
不为明天忧虑	87
培养战胜逆境的意志	89
有舍,才有得	89
画一幅积极的“自我肖像”	91

驾驭生活中的负面情绪/94

拨开复杂情绪的迷雾	94
控制好负面情绪	95
责怪他人不如控制自己	98
挫折并不可怕	99

学会控制愤怒	101
疲惫时,给心灵洗个澡	103
学会利用压力	105

做卓越的情绪管理专家/107

如何控制感情	107
情绪的自我调节	109
警惕坏情绪蔓延	112
不做情绪的奴隶	114
情绪控制的忠告	116
做自己情绪的主人	118

第五章

自我激励——不待扬鞭自奋蹄

懂得自我激励的价值/122

点燃希望的火把	122
进取的心永不停息	123
自我激励是重新崛起的动力	124
坚持就是胜利	126
激励的技巧	127
自我激励的方法	129

做自己命运的主人/131

自己想做的事	131
生活需要坚韧	132
目标是未来生活的蓝图	133
对目标要有专注的精神	135
命运操之在我	137





改变自我/139

稻盛和夫法则	139
积极暗示,引爆潜能	140
跳出自卑的陷阱	142
看不见的法宝	143
改变思想,改变生活	146

自信是攀登成功的阶梯/148

自信是成功的垫脚石	148
不要败于软弱的心智	151
暗示建立自信	152
建立自信的十大步骤	154
相信自己,就能成功	159

第六章

快乐情商——用情商的力量拓展快乐人生

快乐是美好人生的催化剂/162

微笑着面对生活	162
绽放出发自内心的笑容	163
微笑是情商的美丽外衣	164
多一分热忱,多一分收获	166

挑战坏心情/168

用微笑开启快乐的源泉	168
微笑是无声的力量	169
用乐观的心态挑战人生	170
远离不良情绪的感染	172
快乐是对自我信心的一种确认	174

学会放松心情/176

活在今天的快乐里	176
给自己放假	178
关上你身后的门	180
用期待改善心情	181
懂得享受生活	182

让心情愉快地成长/184

快乐情绪自己找	184
简单的人更快乐	185
平静的乐趣	186
幽默是生活的调味剂	188

第七章

人际情商——迈向成功之路的人脉金矿

识别他人情绪的密码/192

洞悉他人的情绪	192
准确掌握表情密码	192
利用别人的情绪突破口	196
从表情中流露出的情绪	200

感受他人内心的律动/202

眼睛是心灵的窗户	202
解读他人的体态语	204
习惯动作暴露情绪指数	206
从神情举止观察人	209
声音传递情绪	213
倾听话中情绪	216





从交谈中获得信息	219
----------------	-----

巧妙控制他人的情绪/222

察觉他人的情绪	222
良言效应	223
一笑泯恩仇	225
改善他人情绪的前提	227

成为人气高手的秘诀/229

拥有同理心	229
学会宽容	230
与人为善	233
热情让你拥有好人缘	234
幽默,人际交往中的润滑剂	236
用真心赞美他人	238
设身处地的倾听	239
给你十把友情锁	240
情绪活跃人际场	243
社会关系需要维护	245

第八章

爱的情商——收获最甜美的爱情硕果

爱的力量/250

爱能征服一切	250
爱是幸福之源	251
“赠人玫瑰,手留余香”	252



择偶识人必需的情商/254

选择比经营更重要	254
择偶识人	255
选择最适合你的人	256

铸就人间绝美真爱/259

真爱永远	259
用心播种爱	260
大胆说出你的爱	261
获得爱情机遇	261
营造杀伤力的暧昧	262
让他做你情感的俘虏	263

远离爱情的“迷雾”/265

理智地看待爱情	265
别让失恋摧垮你	266
不宜当选老公的十八种男人	267

提升你的情爱情商/270

爱要每天经营	270
为你的爱情保鲜	271
提升情爱情商的六大技巧	274

第九章

家庭情商——营造和谐家庭的黄金法则

诠释婚姻的无穷奥妙/278

婚姻的奥妙	278
不同的婚姻认知模式	279



剖析夫妻间的情绪冲突	280
用高情商打造完美婚姻/282	
幸福婚姻的八大特点	282
用宽容和尊重编写诗意的婚姻	283
保持爱的距离	284
学会体贴爱人	286
提升你的婚姻情商/287	
注重细节	287
善于示弱	288
经常沟通	288
学会向爱人道歉	290
及时处理好夫妻冲突	291
别让坏情绪毁了你的婚姻/294	
情感淡漠是婚变的前奏曲	294
别让嫉妒烧毁你的爱	296
任性蛮横是婚姻的最大杀手	297
改掉猜疑的坏习惯	297
远离夫妻争吵中的雷区	299
增进与父母情感沟通的妙招/300	
父母的爱,你能否读懂	300
孝心比一切都重要	301
关爱你的父母	302
与婆婆和睦相处的情商艺术/304	
最常见的婆媳矛盾	304

打造和谐的婆媳关系	305
与婆婆相处的情商艺术	307

培养高情商的孩子/308

了解你的孩子	308
多给孩子一点自信	309
做高情商的父母	311
培养孩子的自我意识	312
培养孩子的自强精神	314
多多关爱你的孩子	315

第十章

工作情商——游刃于职场的终生利器

让工作成为一种快乐/318

把枯燥的工作变成乐趣	318
精力充沛时做不喜欢的工作	319
在幽默中体验轻松的感受	320
快乐地工作	321

远离职场禁忌的情绪旋涡/322

切忌超速工作	322
让不良情绪远离工作	322
让不愉快的事烟消云散	323
轻松化解职场压力	324

充实你的职场人脉/326

好人缘是职场的资本	326
尊重身边的同事	327





认知同事的习惯性行为	328
别让思想消极的同事干扰你	329

做一个高情商的下属/330

了解上司的秉性	330
主动与上司沟通	331
学会尊重上司	332

提升你对上司的影响力/334

比别人做得多一些	334
培养谨慎细心的职业情商	335
博得领导的好感	336
影响上司的学问	338

加大你的晋升资本/340

善于表现自己	340
抛弃好高骛远的恶习	341
坦然面对挫折	342
忠诚是晋升的资本	343
竞争是提升自己的跳板	343

第十一章

领导者情商——提升企业和组织绩效的倍增器

好情商 好领导/346

领导要有高情商	346
打造情感上的共鸣	347
高情商,高绩效	349



卓越领导者必备的情商/351

了解自己的下属	351
尊重下属	352
信任下属	353
关爱下属	354

注重批评的艺术/355

批评是一种情商艺术	355
骂人也要讲求艺术	357
要教练而不要批评	358
不能对习惯性错误听之任之	359
不要不明真相就横加指责	360

培养你的亲和力/362

用微笑感染他人	362
用宽容赢得下属心	363
真诚地赞扬下属	364

提升你的影响力/367

驾驭他人的情绪	367
利用对比原则培养影响力	369
提升影响力的几点建议	370

用高情商打造高效团队/372

集思广益	372
善于倾听	373
与下级建立良好关系的情商	374
与不同性格下属相处的妙招	374
提升你的团队情商	376



第十二章

情商的修炼与整合——用卓越情商铸就幸福人生

给情商以美丽的翅膀/382

辉煌的人生源于使命感	382
为卓越建立良好的习惯	383
给情商插上翅膀	385

整合情商创造奇迹/387

用热情创造奇迹	387
敢为天下先	388

驾驭情绪,享受生活/390

消极情绪是消极心态的温床	390
丢掉不良绪的包袱	391
挥洒良好的情绪力	393

不做境遇的牺牲品/395

笑对挫折	395
学会持之以恒	396
把困难当作机遇	397
潇洒面对人生	399
从困境中突围	400

千锤百炼你的情商/402

创造良好的心境	402
为情感的能量充电	403
培养强烈的爱好	405

用卓越情商铸就人生辉煌与幸福/407

心怀梦想	407
永葆进取之心	408
感悟幸福	409

