

XINLI ZIXUN SHOUC E QINGSHANG YU CAIZHI

情商与才智

心理咨询手册

马敏 编著

①思与行的情商心理咨询

②人与我的情商心理咨询

③爱与恨的情商心理咨询

④美与丑的情商心理咨询

⑤荣与辱的情商心理咨询

⑥强与弱的情商心理咨询

⑦常与变的情商心理咨询

⑧成与败的情商心理咨询

⑨女与男的情商心理咨询

人民日报出版社

XINLI ZIXUN SHOUCHE QINGSHANG YU CAIZHI

情商与才智

心理咨询手册

马 铁 田伟娜/编著

◎思与行的情商心理咨询

◎人与我的情商心理咨询

◎爱与恨的情商心理咨询

◎美与丑的情商心理咨询

◎乐与苦的情商心理咨询

◎强与弱的情商心理咨询

◎富与贫的情商心理咨询

◎成与败的情商心理咨询

◎女与男的情商心理咨询

人民日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

情商与才智/马铁等编著. —北京: 人民日报出版社,
2006. 9

(心理咨询手册)

ISBN 7-80208-426-1

I. 情... II. 马... 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 109409 号

书 名: 情商与才智·心理咨询手册

策 划: 曼 熳

编 著: 马 铁 田伟娜

责任编辑: 曼 熳

封面设计: 红蚂蚁工作室

出版发行: 人民日报出版社

社 址: 北京金台西路二号

邮 编: 100733

电 话: (010) 65369524 65369530

经 销: 新华书店

印 刷: 北京展宏印刷厂

开 本: 960×720mm 1/16

字 数: 1680 千字

印 张: 116

版 次: 2006 年 10 月第 1 版

印 次: 2006 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80208-426-1/Z·018

总 定 价: 200.00 元

版权所有 盗版必究

21世纪心理咨询丛书

激烈的竞争，沉重的压力，使人不堪重负，迷茫失意，随之出现一系列心理问题……

针对国人的价值取向、性格特征、心态心境、生活方式、行为习惯，采用实用的问答形式，多方面阐述了自我修炼、自我调整的方法和途径；揭示了拥有健康心理、赢得智慧人生的规律和秘诀。

策 划：曼 慢
责任编辑：曼 慢

特约编辑：汤叔咏
封面设计：红蚂蚁工作室
red-ant@263.net

XINLI ZIXUN SHOUCE XIJIE YU CHENGGONG

细节与成功

心理咨询手册



XINLI ZIXUN SHOUCE RUODIAN YU RENXING

弱点与人性

心理咨询手册



XINLI ZIXUN SHOUCE QINGSHANG YU CAIZHI

情商与才智

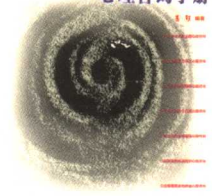
心理咨询手册



XINLI ZIXUN SHOUCE SILU YU YEJI

思路与业绩

心理咨询手册



XINLI ZIXUN SHOUCE KUANRONG YU CHUSHI

宽容与处世

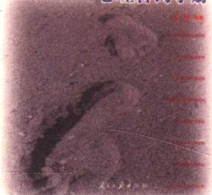
心理咨询手册



XINLI ZIXUN SHOUCE ZUOREN YU ZUOSHI

做人与做事

心理咨询手册



XINLI ZIXUN SHOUCE NANTI YU QINGXU

难题与情绪

心理咨询手册

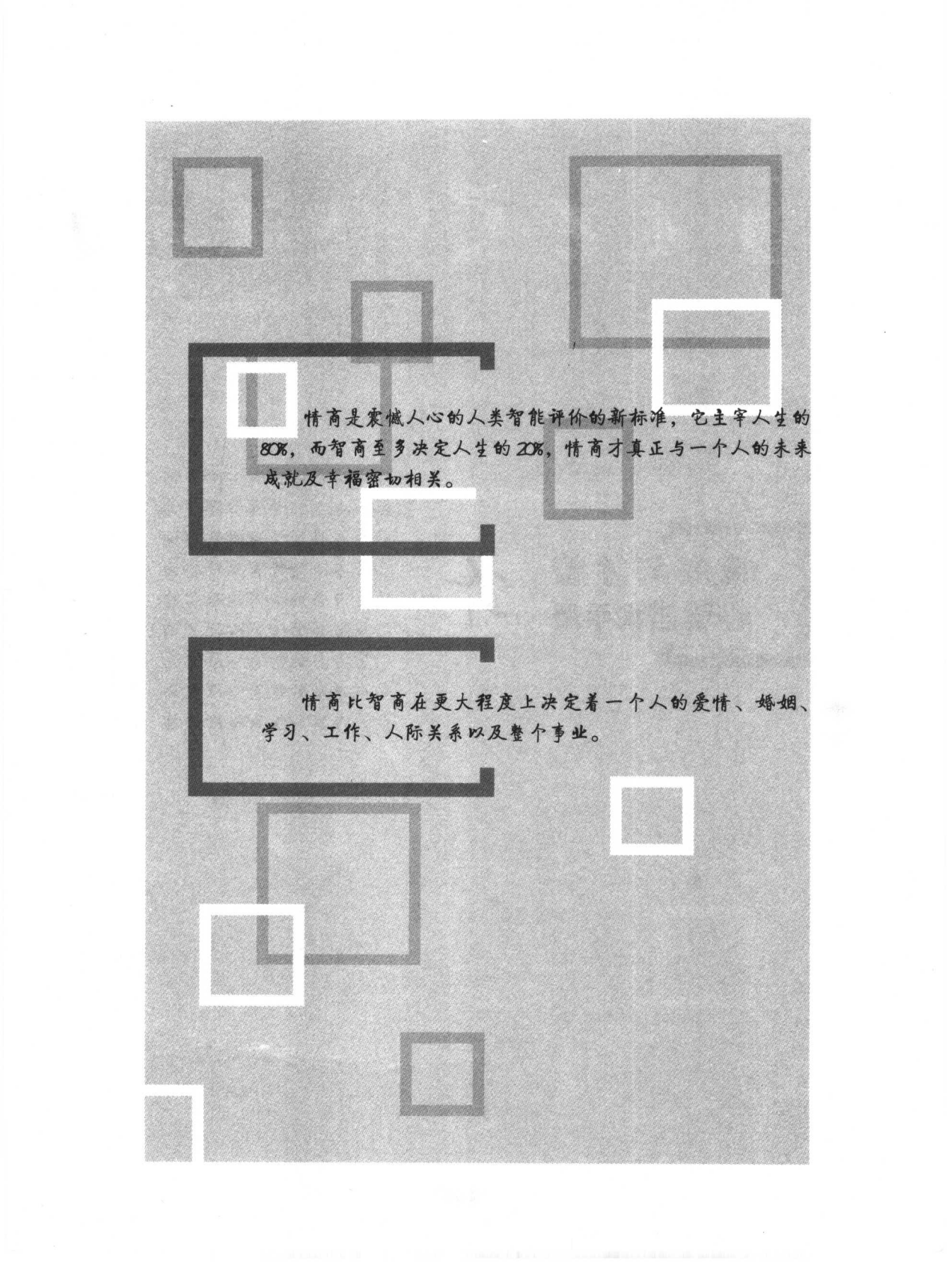


XINLI ZIXUN SHOUCE BOYI YU MINGYUN

博弈与命运

心理咨询手册





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

情商比智商在更大程度上决定着一个人的爱情、婚姻、学习、工作、人际关系以及整个事业。

情商与才智 心理咨询手册



- ◎思与行的情商心理咨询
- ◎人与我的情商心理咨询
- ◎爱与恨的情商心理咨询
- ◎美与丑的情商心理咨询
- ◎乐与苦的情商心理咨询
- ◎强与弱的情商心理咨询
- ◎富与贫的情商心理咨询
- ◎成与败的情商心理咨询
- ◎女与男的情商心理咨询

前言

QIANYAN

金钱、地位、名望、汽车、洋房……光怪陆离的世界里，给了人们太多的诱惑；在滚滚红尘中，芸芸众生追名逐利，喜新厌旧。对身外之物过多地关注，在物欲横流中沉浮，人们开始晕眩，开始迷失自己，找不到自己。在当今这个瞬息多变、日新月异的经济社会，激烈的竞争影响着人们命运的荣枯沉浮。其实，每一个生命从诞生之日起，恐怕就从来没有想要白活一场，让一生轻如鸿毛，而都是充满希望、满怀信心、准备能有所作为的，每个人都想创造自己生命的辉煌。但是，没有人生来就会成功。成功在于追求，辉煌源自创造。于是，我们编撰了《做人与做事心理咨询手册》、《情商与才智心理咨询手册》、《细节与成功心理咨询手册》、《难题与情绪心理咨询手册》、《宽容与处世心理咨询手册》、《弱点与人性心理咨询手册》、《博弈与命运心理咨询手册》、《思路与业绩心理咨询手册》等成功人生指南图书，希望能引导人们登上人生辉煌的顶峰。

一个人的成功，15%属于专业知识，85%靠人际沟通和处世技巧等综合因素。因为，社会是由众多的人编织而成的网络，这个网络上的每一个结都存在利益交织。于是，我们在此丛书中诚恳地向你分析如何求生存，如何谋发展，如何攀登高峰；从各个角度告诉你如何韬光养晦，卧薪尝胆，如何进行自我修炼，累积实力，如何总体谋划，精心布局，为你的出征做好准备；教你如何审时度势，清楚自己的地位，分清敌友，如何与对手针锋相对，寸步不让，如何规避升迁的风险，走出成功路上的雷区；如何提防明枪暗箭，应对陷阱圈套；如何上兵伐谋，出奇制胜；如

001 >>>

前
言





何消嫌同心、杀伐立威，并不断地充实自己，能够彻底认识自己的优点和弱点，从而取长补短，以哲学的高度来唤醒自我意识，寻找人生的目的、意义和价值。此外，我们还全面系统地告诉您保持健康心理秘诀和焕发青春的效力，以最大限度地开发健康和长寿潜能。总之，只要学会做人与做事，保持一颗健康的心，通过自己胜人一筹的处世本领，就能将幸福聚拢到自己身边。

但是，人生最重要的一件事就是心理是否健康，因为生活中的成功机遇不是时时都会出现在你的身边，相反，困难和挫折常伴随你左右。如果你挺不住，一定会无所成就。也就是说，在困难和挫折面前，最可怕的就是心理失败。成功的所有秘诀上都写着四个字——健康心理。在我们面前有多少人能伸手获得成功的“馅饼”呢？绝大多数人都是要靠自己的拼搏、计划、策略去打开人生成功的局面，更为重要的是，要像个心理大师一样不断地安慰自己、调整自己、找到自己之所以失败的关键点，然后才能一步一步纠正自己，向正确的成功之路靠近。

令人惊奇的是：在无数充满竞争的道路上，很多人不是被别人打垮了，而是被自己打败了。他们心灵脆弱，一遭遇人生难题，就哀声叹气，心乱如麻，结果在自我责备的过程中丧失了最美好的时机，所以在最后关头看到的是自己失败的影子。

成功需要健康的心理，没有健康心理的成功早晚会出现“漏洞”，甚至会塌陷。为什么拿破仑能够顶住压力而叱咤风云？为什么海伦·凯勒在双目失明的情况下，依然心中有光明之梦？这都是健康心理所起的作用！

此套丛书着重分析和阐述做人、做事的基本方法与途径。书中观点精辟，案例丰富，语言生动，取材广泛。如果您能把此套丛书吃透，并能领悟和运用书中提供的材料的含义，就一定能使您在事业上得到成功，在经济上得到财富，在爱情上得到美满，在人生中得到幸福。

我们真诚地希望此套丛书能够成为您成就大事业的得力助手！

目 录

MULU

第一章

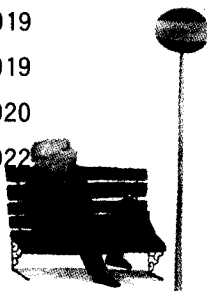
□ 思与行的情商心理咨询

SI YU XING DE QING SHANG XIN LI ZI XUN

001 >>>

为什么情商决定命运	002
如何开发情商的测试	003
为什么情绪效应是一笔巨大的无形资产	004
什么是神奇的第六感	006
如何收集心灵深处的讯息	008
如何做个务实的梦想者	009
为什么自我心像能助你认识自己	010
如何让负重的自己活得更好	012
为什么不打没把握的人生之仗	012
为什么自视清高导致失败	013
为什么每个人都有不幸和霉运之时	016
如何不要抱怨自己命不好	016
为什么命运不是任何人安排的	018
为什么人总是在不幸当中找出口	019
为什么人生不如意事十之八九	019
如何不让小忧虑困住自己	020
为什么人生苦短别和自己过不去	022

目
录





为什么识时务者为俊杰	023
为什么名利都是身外之物	024
为什么别把金钱看得比生命还宝贵	024
不要被坏心情笼罩	027
如何让希望鼓舞情绪	027
痛下决心改正缺点	028
如何学会与众不同地思考	031
如何做与众不同的工作	032
如何学会认知行为模式	033
为什么做人做事不必面面俱到	034
为什么凡事不求和取要巧用智谋	035
为什么不要为失败寻找借口	036
如何拉长战线保存主力	037

第二章



人与我的情商心理咨询

REN YU WO DE QING SHANG XIN LI ZI XUN

如何赢得他人好感	040
如何关注别人	041
如何记住别人的名字	042
如何感动人	043
为什么与人交往切不可冲动行事	045
如何请好朋友来“数落”自己	046
如何“同理心式”倾听他人的叙述	047
什么是真正的聆听	049
如何做个好的倾听者	049
如何分析生理掩盖着的心理状况	050
什么是丰富无声的身体语言	052
如何识别角色的转换	053
为什么微笑是通往心灵的虹桥	054

为什么表达方式要热情洋溢	055
如何刺激对方的功名心	056
如何客观评价而不要妄下结论	056
如何面对激烈的情绪冲突	057
冲突解决有哪些最佳方法	058
如何观察行为的背后	060
如何了解你的上司	061
如何与下属进行有效沟通	062
为什么嫉妒是腐蚀人际关系的毒瘤	064
为什么受别人关爱时要心怀感恩	065
为什么情绪化是幸福的杀手	066
如何建设性地引导愤怒	068
如何做一个明智的旁观者	069
为什么轻视领导会毁灭前程	071
为什么诋毁别人会毁掉性命	072
如何让对方站到自己的立场上来	073
为什么微笑挽救了一个公司	073
如何使人乐于为你效劳	074
如何控制自己容易激动的性格	076
为什么高尚的人不顾自己的利益	076

003 >>>

目
录

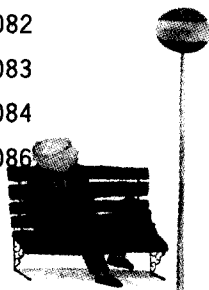
第三章



爱与恨的情商心理咨询

AI YU HEN DE QING SHANG XIN LI ZI XUN

情感是如何发生的	079
何为移情	081
为什么爱支撑着生命	082
爱有哪些力量	083
为什么爱是一种不求回报的付出	084
为什么给别人需要的爱才是真爱	086





为什么伟大人物善于服务他人	086
为什么友情抚慰足以使人重树信心	087
为什么最真最美的爱就是心与心的共鸣	088
为什么爱情能够使人成为天才伟人	088
为什么感情细腻的人容易获得真爱	089
为什么爱是相互的接纳	090
为什么爱心比金钱更重要	091
为什么付出为给爱人带来的快乐	091
为什么深爱一个人就要用心去体会	092
为什么聆听蕴含着真爱的魅力	092
如何让爱永恒让恨遗忘	094
为什么爱自己也是世间的一种爱	095
为什么爱敌人是人生中最崇高的爱	096

第四章



美与丑的情商心理咨询

MEI YU CHOU DE QING SHANG XIN LI ZI XUN

为什么人的面貌是最美的景物	099
如何用心去体验生活是美丽动人的	100
为什么生命的美丽在于希望和追求	101
为什么美的神奇力量来自于心灵深处	102
为什么内在的美永远不会衰竭	103
为什么愈自然就愈能散发出美的魅力	105
如何不断完善自我的美丽人性	107
为什么美与丑之间没	
有一条绝对的界限	108
如何悦纳自己 丑也能转化为美	110
如何用一只左脚写出人生的辉煌	111

第五章

□ 乐与苦的情商心理咨询

LE YU KU DE QING SHANG XIN LI ZI XUN

如何选择乐观的生活态度	114
为什么快乐主要是一种内心感受	115
为什么快乐来自于分享和付出	116
为什么苦难是天才的阶梯	117
为什么受苦的人没有悲观的权利	118
如何经过苦难的人生才幸福甜蜜	119
为什么暗示产生威力	120
如何从工作中寻找快乐	120
如何在工作中创新	121
如何大胆地施展自己的专长	123
如何使工作变得并不那么讨厌	126
为什么连续加班后更要精神饱满	128
如何增强敬业精神	128
如何去做真正喜欢的事	130
为什么热诚是人生无形的财富	130
如何挖掘自己坚强的自信	131
如何享受工作之乐	132

005 >>>

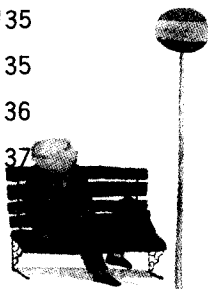
目
录

第六章

□ 强与弱的情商心理咨询

QIANG YU RUO DE QING SHANG XIN LI ZI XUN

为什么要永远都坐在前排	135
为什么不要低下高贵的头颅	135
为什么成功来自于对自己强项的极致发挥	136
为什么心灵强大方能造就真正的强者	137





为什么强者的天地是用信念之柱撑起来的	138
如何从悲痛中凝聚力量	140
为什么困难和阻碍是强者的天赐恩人	142
为什么强者永远支配和主宰自己的命运	143
为什么温柔比暴力的力量更强大	144
为什么人生在零度也能沸腾	146
如何自强不息从厄运中崛起	147
为什么开弓没有回头箭	148
为什么天无绝人之路	149
为什么实力靠自己打造	149
如何扼住命运的喉咙	151
为什么别怕人生的挑战	152

第七章



富与贫的情商心理咨询

FU YU PIN DE QING SHANG XIN LI ZI XUN

如何“人情味”经营	154
如何努力挖掘第一桶金	154
如何将创意转变为财富	155
为什么资金少也能得到财富	156
为什么做生意不能一次赚足	157
如何选择贫穷与财富	158
为什么贫困是个人奋斗的起跑线	159
为什么富贵是比贫困更大的障碍	160
如何把贫穷当作意志的磨刀石	161
为什么生活不宜奢华	163
为什么别让金钱给你带来烦恼	164
为什么不要向富人借钱	165
如果让你花掉 100 万	166

小气生财有哪 10 诀窍	167
如何让每个环节都能获得巨大利润	168
如何获得别人无法企及的财富	170
如何跻身于富人行列	170

第八章



成与败的情商心理咨询

CHENG YU BAI DE QING SHANG XIN LI ZI XUN

为什么成功的惟一因素在于情商	173
为什么热忱是生命的原动力	174
如何敢于接受命运的挑战	175
为什么自己是成功的最大障碍	176
什么是逆境中的情商	177
为什么在时运不济时也永不绝望	179
为什么创造是情商的最高追求	180
如何在绝望中找到希望	181
如何在危难之中学会绝处逢生	182

007 >>>

目

录

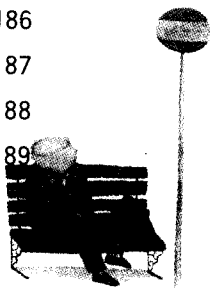
第九章



女与男的情商心理咨询

NU YU NAN DE QING SHANG XIN LI ZI XUN

为什么不要在情绪上被男人左右	184
为什么女人流泪是“净化”心灵	185
为什么说“心肠软”是女人的感情精品	186
为什么女人的强颜欢笑隐藏着惨痛	187
为什么女人爱操心是存积着责任感	188
为什么女人情感脆弱来自于恐惧和担忧	189





化解女人心疾有哪些处方	190
赢取成功的有哪些高情商女人	192
男人出人头地有哪些秘方	195
为什么男人珍惜名誉胜过生命	196
为什么男人都渴望成为英雄	197
为什么理想造就男人伟大的成功	199
男人为什么说得少干得多	200
男人为什么要深谋善判	200
男人为什么要敢于负责	201
为什么男人不受年龄困扰	203
为什么男人理性多于感性	203
男人为什么爱发明创造	204
男人为什么喜欢竞争	205
男人有哪些弱点	206
为什么男人爱吹牛	207
男人为什么不愿吃软饭	208
什么是男人的虚荣心理	209
为什么男人时常怀着罪孽感	210
男人有哪些脆弱心理	210
为什么男人害怕一个人呆在家里	212
为什么男人会因自己没用而愤怒	213
男人迷恋球赛有哪些心理	214