

刘宗劲
著

高情商

打造你的个人魅力

High EQ
Wonderful Life



南方日报出版社
NANFANG DAILY PRESS

刘宗劲
著

高情商

打造你的个人魅力

High EQ

Wonderful Life



南方日报出版社
NANFANG DAILY PRESS

中国·广州

图书在版编目(CIP)数据

高情商：打造你的个人魅力 / 刘宗劲著. -- 广州：南方日报出版社，2014.6

ISBN 978-7-5491-0918-0

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第094481号

高情商——打造你的个人魅力

刘宗劲 著

出版发行：南方日报出版社

地 址：广州市广州大道中289号

电 话：(020) 83000503

经 销：全国新华书店

印 刷：广州市怡升印刷有限公司

开 本：787 mm×1092 mm 1/16

印 张：15.5

字 数：280千字

版 次：2014年6月第1版

印 次：2014年6月第1次印刷

定 价：35.00元

投稿热线：(020) 83000503 读者热线：(020) 83000502

网址：<http://www.nfdailypress.com/index.html>

发现印装质量问题，影响阅读，请与承印厂联系调换

作为一名教育工作者，我对情商的关注已经多年。今年3月，在有教育部袁贵仁部长出席的全国政协教育界别联组讨论中，我曾经提出要加强“情商”教育，做足素质教育的“加减法”。会后，新华社记者对我进行了专访。当时我谈到，“智商过分发达，情商极度缺失”是目前中国很多中小學生甚至大學生的真实写照，情商教育已经成为教育的“短板”。不少学生的智力堪与专家PK，却常因心理承受能力弱、人际交往能力差等原因难以健康成长，有的甚至走上犯罪道路。因此，要做好减法，将减负进行到底，为学生“情商”教育腾出时间和空间；要做好加法，即加强“情商”教育，注重学生非智力潜能的开发，提高其生存竞争能力。这个专访刊发后随即被国内各大门户网站转载，引起强烈的社会反响。

没想到，刘宗劲老师今年10月找到我，说当时看到新闻很振奋，因为近八年以来，他一直痴迷于情商的研究并致力于在教学中传播情商，2010年他就计划在2013年完成一本著作《高情商：打造你的个人魅力》。如今书稿刚刚定稿，希望我能为该书作序。

我很高兴，没想到真有人在实实在在做这件事情。读完全书，我觉得有两大主题值得评说：情商和梦想。本来，梦想（自我激励）是情商的题中应有之义，但这部著作的行文风格饱含激情，很励志，所以，需要单列出来谈一谈。此外，情商与教育关联密切，身处教育战线多年，我也想借此机会再次表达对我国教育重智商轻情商的隐忧。

先说情商。和同类书相比，本书有以下三大亮点：



第一，作者以自身经历为蓝本的独特的叙事研究范式。作者很真诚，在情商的阐释过程中，作者对自己的正面、中性和负面个性都做了客观的描述。本书大量使用鲜活的个人事例，通过对生活和工作中一些司空见惯事例的解读，深刻而又通俗易懂地阐释了情商的内涵、情商对于我们一生的意义、提升情商的途径等一系列问题，很容易引起读者共鸣。这种叙事研究范式在众多的情商普及读本中可谓独树一帜。

第二，作者敏锐的观察力和擅长讲故事的能力。书中身边的案例比比皆是，生活和工作中的瞬间点滴，都被作者轻描淡写地融入了情商解读的素材，这让我们不得不感叹作者的细腻和敏感。除了洞察力，会讲故事也是作者的专长。可以说，书中的每一个小故事（例子）都是珍珠，作者用“情商”的精美丝线把这些“珍珠”串在一起，凸显了作者的妙思，让人身临其境，不但会给读者带来阅读的快感，而且启迪性极强。

第三，作者的高情商范本。这一点，对于情商研究特别重要。因为情商不高的人多半不敏感，换位思考能力低，那么，他就难以走进读者内心的文本方式进行写作。尤其是这种带有自传色彩的情商研究，如果著者自己的情商不高，无论他怎么分析，都没有什么说服力。而本书作者恰好就是一个高情商的真实活版教材，无论是对自己优势和局限的认识、情绪的妥善管理、自我激励、换位思考还是良好人际关系的建立，作者本人都堪称高情商的范本，这使情商的解读很有说服力。而且，作者没有说教，真情实感，零距离交流，以这种很“情商”的方式阐述情商，务实而便于效仿。读完本书，我们发现：生命可以展望，幸福可以追寻，人性原来可以如此的美好！这既是作者的魅力，更是情商的魅力，两者交相辉映，相得益彰。或许，这就是作者将此书取名为“高情商：打造你的个人魅力”的原因吧。

再谈梦想。是否具有自我激励的能力，或者说有没有梦想是判断一个人情商高低的标志之一。因此，在情商的解读中，作者结合自己的追梦历程对梦想做了催人奋进、直抵人心的解读。作者的“我的梦”使壮丽辽阔的“中国梦”这个时代大词变得更有质感，充满了温暖向上的力量，传递了强大的正能量。

作者在书中展露了三个心怀天下的灿烂梦想：成为中国的情商之父；在人类对沟通的理解、阐释和传播进程中，成为少数几个具有里程碑意义的人物之一；《高情商：打造你的个人魅力》和计划以后出版的《沟通的智慧》将影响中国现代化进程中国民的价值判断和人生选择。乍眼一看，作者是否很狂妄？

比如，第一个梦想：成为中国的情商之父。一般而言，“××之父”基本上来自于他人的称誉，很少有人自己这样册封自己的。但看完作者对自己梦想有理有据的解读，一种曼妙的感动得以在我们内心流淌：原来，我们每个人都拥有如此张扬而美好的梦想、追求和生命。

第一，这只是作者的潜能和禀赋被自己充分发掘而已。在“认识你自己”这一部分，作者剖析了自己的缺憾和优势，淋漓尽致地呈现了其在随波逐流生活中的狼狈和尴尬，同时也情不自禁地表达了其在认识自己之后实现人生华丽转身的喜悦。我发现，作者活得相当明白，他清楚自己的缺憾，了解自己的优势，他知道怎样扬长避短将自己的潜能发挥到极致。事实上，每个人都是独一无二的，“每个来到这个世界上的人，都是上帝赐给人类的恩宠”，因此，如果能够在人生的每一个阶段都做最好的自己，相信每个人都能够成为某一方面的NO.1。这一点，值得我们每个人反省。

这么说来，作者能够把我们每个人内心深处、精神层面最珍贵的东西揭示出来，不是说他有多厉害，他只是在曲折的人生经历中用心感悟，把自己的潜能和天赋发掘出来了而已，仅此而已。比如，在教学中，作者很受学生欢迎。如果我们因此用“工作认真负责、教学水平高、勤于钻研学术”等世俗的表达来评价他，难免有点牵强附会。他只不过是发自内心地热爱教育，愿意用全部心血投身其中，并从中得到乐趣，且永远不舍它而去而已。相信读者在阅读中能充分感受到，作者对心中执著追求的东西已经真实地融入到了其生命的激情和对事业的追求之中，因为这既是他的钟爱，也是他的梦想。

这一点，也是此书对梦想阐释颇为闪光的地方，即本书生动而又富有逻辑地分析了梦想的实现路径，相信将激励无数人走向更有价值的人生。梦想，是人类亘古以来的不懈渴求。很多时候，我们谈梦想时有点浪漫主义色彩，往往是就梦想论梦想，比如，我们要志存高远，不懈努力，追逐梦想人生。作者则另辟蹊径，以其艰难的心路历程为例，说明并不是所有的梦想都能实现，梦想有时就是空想，因为“命里八尺，难求一丈”。怎样才能实现自己的梦想？朝自己的天性发展。一个人只有通过认识自己的局限才能过上有意义的生活。因此，作者得出结论：“我的梦想，既是我个人的梦想，同时也是人类的梦想。每个人只要能够发现自己的潜能和优势，努力向上，每个人都能成就天才的梦想，每个人都能成就不朽的传奇。”

第二，作者有着强烈的励志精神。作者对生活很有激情，尽管他现已年过



四十，但内心深处仍然饱含着对未来美好生活的执着追求。书中写道：“很多人，大学毕业以后，就把青春和激情埋葬在了校园。我没有，您同样可以没有。”作者的梦想首先体现在生活中，他对生活始终满怀热情，在生活中感受着美、发现着美。当然，作者不仅爱做“梦”，同时，他还是梦想的坚定实践者，作者用两三千字的笔墨描述了其备考硕士研究生的经历，颇让人动容。相信很多人都有过那种为了得到一样东西而不顾一切地奋斗和付出的经历，我自己也曾有过，我能充分感受到作者那种苦后甘甜的百感交集。作者在厦门大学无意中浏览到《掌声响起来》歌词时的倾盆泪水，同样让人慨叹作者梦想之路的执著、艰辛、欢乐和幸福。所以，作者称自己会“成为中国的情商之父”不是因为他想把自己抬得多高，而是因为他自己成天就是这么想的。

情商和智商是孪生兄弟。书中在不少地方谈到了情商与教育的关联，针砭当前教育把“圆形孩子”“硬按在方孔里”，反复阐明“天生我材必有用”的哲理，为莘莘学子指点迷津。我从事教育工作已近三十年，对此也有不少感触。我们的教育没有把塑造一个人的健全人格作为其首要任务，学校没有给予他们人生成长真正需要的东西，没有教育他们如何从内在而不是外在汲取力量。我们流水线式的教育只关注智商，没有注重对学生同样重要的情商培养。书中谈到，当前大学毕业生面临毕业找工作时，绝大多数都茫然不知所措，只得像无头苍蝇那样盲目地去“撞”自己的未来。这在中国是一个普遍现象。

“如果我们从小到大的教育能够以情商教育为契机，创造条件让学生捕捉兴趣爱好以及生命中的亮光，培养学生自我选择的意识，那么，也不至于大多数学生毕业时对自己可能的人生走向感觉措手不及，只能到了工作以后才能艰难寻觅。”

其实，生命之所以令人神往，就是因为每个生命都有独特的芬芳，每个心灵都有七彩的美丽，每个人内心都有一个专属于他自己的发动机，即每个人都有自己独特的天赋，珍贵而不可替代。但我们的教育从来没有关注学生的兴趣，没有因材施教，更没有个性化的培养。“事实上，兴趣和潜能往往是孪生兄弟。兴趣通常是潜能的外显形式，每个人的某种兴趣背后正是与兴趣相对应的潜能，很多人的潜能也往往是在追逐兴趣的过程中偶然发现的。从这种意义上讲，所谓大师，大概就是那些能将自己的兴趣爱好发挥到极致的人，因为他们通过兴趣尽情释放了自己的潜能和才情。”因此，理想的教育应该在学生的情商教育方面多下功夫，使我们的学生成为真正的人，使其理解他们个性中的

有意识的和无意识的组成部分，从而增进个体对生命的理解、控制、美化和享受。

我们知道，教育分为家庭教育、学校教育和社会教育。这本书不但对我们的老师具有启发意义，对家长同样具有启发意义。在中国有着“治沙愚公”之称的日本“圣人”远山正瑛说：“孩子是看着父辈的背影长大的。”在影响孩子的情商方面，父亲和母亲拥有最好的机会。从这种意义上讲，要提高孩子的情商，首先要提高父母的情商。如果家长通过这本书能够意识到某些东西，比如，引导孩子按其天性快乐发展，而不是把读书学习作为孩子唯一的目标任务，这既是孩子个人之福，也是家庭之福、社会之福、国家之福。因为，无论如何，一个人发自内心的快乐和幸福才是最重要的，也是我们最应该给予孩子们的。孩子是中国未来和希望！

是为序。

马敏

（华中师范大学党委书记）

2013年12月20日



引言

我在学校开了一门“沟通与情商”课程。

30个学时的沟通内容结束之后，我接着讲情商。每次正式讲情商之前，我都会问大家：“你们听说过情商吗？”同学们异口同声地大声回答：“听说过！”问他们是什么时候知道“情商”的，他们说初中时就听说了。

我继续问：“那么，什么是情商？谁来给我们解释一下？”几乎无人回答。我接着问：“经过我们七周的相处，你们已经很了解我了。你们认为，我情商高吗？”绝大部分学生回应道：“高！很高！”这时，我发现，有人尖叫，有人拍桌子。这是他们兴奋和友好的表现。

为什么学生认为我情商高呢？因为我在人际沟通的讲解过程中，引入了我人生中的无数生活经历片断和感悟，通过上这门课，学生对我的过去和现在都很了解。我的优点、我的缺点、我的快乐和我的幸福在课堂中展露无遗。在课程中，他们充分领略了沟通的乐趣，进而发现了生活中的美，感受着生活中的美。

先自我评价一下吧，我这个人，智商一般，但情商确实比较高。

先说智商。我曾经无数次地认为，如果我高中时想考北京大学、清华大学等名牌大学，即使高考后我复读十年也考不上。原因很简单，像北大、清华那种名校，智商要求是很高的。这一点，我在高中阶段感触很深。

比如，英语或语文试卷上的“阅读理解”试题，总分40分，做第一套模拟题，我得了30分，后来发现，我做了成百套试卷，依然在30分左右徘徊，每次都跟不上出题者的思路。相反，我们班上成绩最好、后来考上中国人民大学的一位同学，每次“阅读理解”总是在36—40分之间，这就是天赋。

也就是说，我智商一般。但是，阅完本书，您会发现，我会成就不平凡的一生，原因在哪里？因为情商，因为我的高情商。

何以判断我的情商较高？看完这本书，掩卷细思，您不但会感叹我们的一生原来可以如此绚烂和壮阔，而且会完整理解情商的内涵，从而明白我的高情商高在何处。

事实上，正如前面所述，现在稍微有点文化的人都听说过情商，也很想提升我们的情商，因为情商关乎我们的一生，但生活中大多数人并不了解情商的真谛、智慧及魅力。很多人只是简单模糊地认为情商与人际关系大致相符，其实它远远不止这些。

本书不但将真实呈现高情商的生活状态，更是人类对自身价值的回眸审视和人生幸福的哲学追问。

本书将通过我的人生经历全面解读与我们生活息息相关的情商内涵。显然，很有必要在这里作一个详细的自我介绍。

我，刘宗劲，1970年1月生于重庆市梁平县城郊农村。1989年高考后被中南财经大学贸易经济专业录取，1993年7月大学毕业后进入中国工商银行湖北省分行国际业务部工作，2003年在职获得了管理学硕士学位。在银行工作11年之后，即2004年9月，离开工行重返母校中南财经政法大学^①，在工商管理学院产业经济专业攻读博士学位，2007年7月博士毕业后进入广东省顺德职业技术学院（以下均以简称“顺德职院”代替）工作。这意味着从1989年到武汉上大学至2007年离开武汉，我在武汉生活了18年之久。2009年11月进入厦门大学教育研究院博士后流动站，在职从事高等教育研究工作。按照导师的意见，每学期我在顺德职院集中完成了教学任务之后都会到厦门大学呆上一两个月，屈指算来，累计在厦门大学呆了七八个月的时间，熟悉厦门大学的一草一木。

因为家庭的一些特殊情况，2007年8月我从武汉来到顺德以后家人没有随迁，寒暑假我基本上在武汉生活。因此，2010年至2012年三年间主要奔波于顺德、武汉、厦门三地。

不言而喻，书中的绝大多数案例（或故事）来自于我人生阅历中的真实生活，其中，与我个人（包括家人）相关的案例，无论是正面的还是“负面”的，我都没有作出任何修改。书中的其他信息，若属正面的或者中性的，我会根据具体情节或当事人的个性要么写实名，要么仅以姓氏或职业通称（如“老师”）代替。但是，有一些内容因属负面案例，为了避免此书出版后影响当事

^① 2000年，中南财经大学和中南政法学院合并组建为中南财经政法大学。



人的工作和生活，其个人信息采用了移花接木的方式进行了恰当的技术处理。比如，其中的高中同学，真实情况可能是我的大学同学；其中的大学同学，可能实为我的同事；貌似顺德职院的案例，则有可能发生在中国工商银行湖北省分行，等等，不一而足。基于同样原因，部分负面案例中因情节需要而出现的“真”名“实”姓，均为化名或化姓。但毫无疑问的是，所有案例没有任何想象的成分。

尽管“情商”在学术界和大众文化中都有着深刻的影响，而关于情商理论的广泛研究却只有十多年的历史，但是，长期致力于情商研究的专家学者对情商理论本身的论战从来没有停止过，这不是本书探讨的范畴。作为一本情商普及书，本书以叙事研究的方式，架起了情商理论和日常生活之间的桥梁，既不乏学术研究的严谨，又处处洋溢着生活的乐趣。

当下，焦虑和烦恼是我们的生活常态。游走于世俗的生活，很多人辛勤奔忙同时困惑迷茫。我们渴望散淡的快乐，我们企盼单纯的幸福。在匆忙的旅程中，我们一直在寻找一条既迎合自己心灵，又不辜负众望的人生之路。在追寻人生幸福的道路上，我们不断内省：一个人要抬头仰望多少次，才能看到无际蓝天？

在这本书中，我将通过我的真诚、从容、纯净、智慧和理想贡献一份视野，诱发您内心最美好的东西，同时导引大家认识情商的力量，从而追寻梦想中的人生幸福。相信您在静心的感悟中，不仅会联想到自己，也会联想到家人、同事、朋友……

本书既是现实的，也是超现实的。因为我既是一个普通人，同时也是一个闪烁着人类光芒的普通人。

从现在开始，让我们一起，从这部带有自传性质的现实题材著作中，分享情商的魅力，分享乌托邦式的远见，分享淳朴的人性，分享这个时代的梦想和温暖。相信在这个过程中，您会发现很多自己先前没有意识到的东西，从而开启全新的人生体验。



序 言 / 1

引 言 / 6

第一章 情商初体验

一、引入性思考：几个低情商的样本 / 2

二、智商（IQ）认知 / 5

三、生活中的困境 / 6

四、情商（EQ）认知 / 8

五、情商的定义 / 11

第二章 认识你自己

一、重新观照您自身 / 14

二、认识我们的潜能 / 17

三、扬长避短，选择今生您喜爱并适合的职业 / 36

四、认识你自己是人类贯穿古今的一个哲学命题 / 58

第三章 妥善管理自己的情绪

- 一、控制自己的不良情绪 / 62
- 二、适度展现您的喜乐哀伤 / 64
- 三、学会推迟满足感 / 71
- 四、日常生活和工作中的情绪管理 / 74

第四章 学会自我激励

- 一、自我激励生活会更加阳光 / 78
- 二、拥有梦想人生会更有意义 / 80
- 三、自信是成就梦想的前提 / 99
- 四、毅力是成就梦想的关键 / 102
- 五、要接受挫折，要敢于面对挫折 / 109
- 六、每个人都可以在梦想中拥有幸福人生 / 111

第五章 学会换位思考

- 一、换位思考即善解人意 / 118
- 二、在换位思考中获得双赢 / 126
- 三、换位思考的表达方式 / 135

第六章 建立良好的人际关系

- 一、沟通是立足社会的资本 / 144
- 二、懂得赞美即懂得了人生大半 / 145
- 三、批评是赞美的孪生兄弟 / 177
- 四、让赞美成为您的习惯 / 185

第七章 怎样认识情商

- 一、情商和智商的区别 / 190
- 二、情商的性别比较 / 193
- 三、情商的年龄比较 / 196
- 四、团队情商和管理情商 / 197

第八章 怎样提高情商

- 一、情商的形成 / 202
- 二、中国教育批判 / 204
- 三、怎样提高情商 / 214

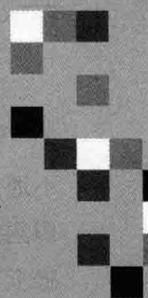
第九章 高情商：人生幸福的DNA

- 一、情商与世俗的“成功”没有相关性 / 222
- 二、情商仅与整体的幸福感相关 / 223
- 三、我会不断创造属于我个人的奇迹 / 227

后 记 / 229

第一章

情商初体验





一、引入性思考：几个低情商的样本

无论是生活还是工作中，我们总能碰到这样一些人：为人处世独特另类，不通人情世故，不按常理“出牌”，和我们大部分人的正常思维不一样。和他们沟通交流往往让我们束手无策，如同俗语所说的“鸡同鸭讲”，我们能明显感觉双方不在同一个脉冲频率上，不在同一个气场上。

在这里，不妨撷取我的三个人生经历片断：

生活片断1

单位新调来一位领导，计算机专业出身。

赴任之际，领导对全体员工讲话，印象最深的一句话是“我这个人一生都与管理有缘，对管理很有心得。”因为工作，大家日渐熟悉，我们慢慢发现，这位领导很“怪”：每次听他谈工作思路，貌似很有想法，但我们觉得太理想化，不靠谱；每次全体员工开会他总说要怎样关爱员工，怎样团结合作，但是，在私底下，他对绝大部分员工——是的，对绝大部分员工——很不友善。因为不知道怎样和这位领导打交道，所以，我们很多人能不找他就绝对不会找他。

比如，我申请硕士学位的时候需要单位人事部门盖章，因为那份申请表不需要所在部门签章，我就直接找到了人事部门，没想到在人事部碰到了那位领导。既然被他看见了，我想回到本部门以后得跟领导汇报一下以示尊重。当天下午，我敲开领导办公室的门，说道：“领导，给您汇报一件事，就是我读研究生的事情，上午去人事部就是为了这件事。”领导冷冰冰地抛出第一句话：

“要辞职去读书？”我慌忙说：“没有没有，是在职学习，利用业余时间完成学业。”没想到领导的第二句话是：“那我给你说，在职学习我们不会给你报销一分钱，因为这是你的个人行为。”他这样一说，我倒坦荡了。我说：“领导，我现在之所以给您说这个事，是因为想表达对您的尊重，让您知道这件事。至于报销，我压根儿就没有这种想法。这是私人的事情，怎么可能找公家报销呢？”接着他又重复了一遍不可能报销的话。因为没有什么话讲，我点头称是然后就退出了他的办公室。

类似的事情我还经历过不少。因为这位领导的为人处世和管理方式总是让我们员工觉得不可理喻，搞得整个部门人心涣散，工作陷入瘫痪状态，这位领导最终被迫离开了我所在工作单位。

生活片断2

读博期间，住在我隔壁寝室的一位同学成天唉声叹气，原因无它，都是被导师“摧残”所致。

同学的导师本科毕业于数学专业，硕士和博士都是经济学专业，学术做得相当不错。但导师的为人处世方式实在让人不敢恭维，他被很多同事和学生私下里称为“极品导师”。

比如，导师上课时经常会抨击其他老师的各种“劣迹”。对学生的要求同样苛刻，根本不考虑客观情况。有一次，导师在召集大家讨论完某一个话题之后，要求我那位同学三天内交一篇一万字的命题论文，同学不敢反驳，只好东拼西凑按时“完成”了任务——按照常理，一篇标准意义上的学术论文从收集资料到完成没有一个月以上的时间是很难做到的。导师简单地瞄了一下论文说：“你这写的什么东西？！糊弄我？！你这种态度能毕业吗？到时你能否拿到博士学位与我没有任何关系！”因为经常见面导师，经常无故遭受打压，导致那位同学长期做噩梦，长期便秘，恍恍如惊弓之鸟。至今记得那位同学有一次对我说：“感觉好痛苦啊，那种痛苦是难言的、真切的、内心的痛，真想早点解脱，这个博士读得实在是太压抑了！”

当然，不仅是我那位同学，他们同一个导师组的所有同学在导师面前都噤若寒蝉。有一次一个新来的博士生在会议上做自我介绍，并谈了自己的梦想。没想到遭到导师的当场训斥：“都三十多岁的人了还谈什么兴趣和梦想这些不靠谱的东西！读博士靠的是实力和未来的可持续发展能力，你要再这样‘兴