

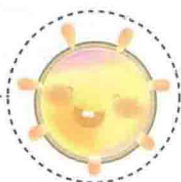
5Q,
你想知道的Q



情商



杨忠 李鑫◎编著



没有笨小孩儿
打造超强的“你”
未来，头脑说了算

管理自我情绪的

50个秘密法则



中央民族大学出版社



EQ

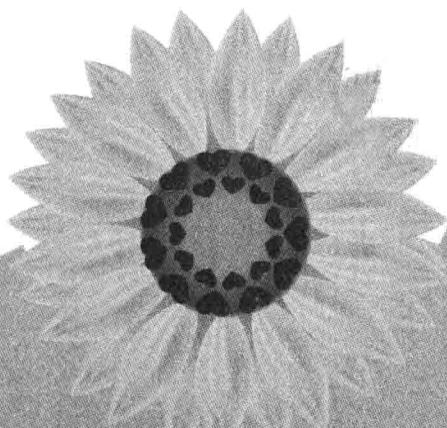
情商

杨忠 李鑫◎编著

常州大学图书馆
藏书章

管理自我的情绪

50个秘密法则



中央民族大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

EQ 情商：管理自我情绪的 50 个秘密法则 / 杨忠，李鑫编著.

— 北京：中央民族大学出版社，2012.3

ISBN 978-7-5660-0157-3

I. ①E… II. ①杨… ②李… III. ①情商—青年读物

②情商—少年读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 015751 号

EQ 情商：管理自我情绪的 50 个秘密法则

编 著 杨 忠 李 鑫

策 划 杨成春

责任编辑 蔚 然 宋亦芳

封面设计 法思特书装

出 版 者 中央民族大学出版社

北京市海淀区中关村南大街 27 号 邮编：100081

电话：010-68472815（发行部） 010-68932218（总编室）

传真：010-68932751（发行部） 010-68932447（办公室）

发 行 者 全国各地新华书店

印 刷 厂 北京市艺辉印刷有限公司

开 本 710×1000（毫米） 1/16

印 张 10.5

字 数 160 千字

版 次 2012 年 3 月第 1 版 2012 年 3 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5660-0157-3

定 价 19.80 元

版权所有 翻印必究



前言

QIAN YAN



大量研究表明，科学合理地从EQ（情商）、IQ（智商）、AQ（逆商）、FQ（财商）、CQ（创商）五大方面提高自身素养，有助于我们更健康地成长。

素养实际上就是一个人的素质，是成才的必备条件。谁都渴望自己成才，但如果只具备一定的单一素质，而欠缺综合素质，最终只能成为人们所说的“机器人”、“工具人”、“单面人”。因此，加强自身的综合素质对我们的成长具有重要的意义。

在一个人的一生中，智商是基础，我们可以从记忆力、观察力、注意力、想象力和思维能力等方面来提高自身的智商。成功=智商（20%）+情商（80%），情商可以让我们更好地观察别人、认识别人和了解别人。生活中还会有挫折、迷惘，逆商让我们有了面对困境的态度和超越困境的能力。

处于社会中的青少年，更要有理财的智慧，具有正确的认识并应用金钱及金钱规律的能力。财商是与智商、情商并列的现代社会能力三大不可或缺的素质。可以这样理解，智商反映人作为一般生物的生存能力；情商反映人作为社会生物的生存能力；而财商则是人作为经济的人在经济社会中的生存能力。

在现代社会，个人要想成长、发展得更好，也离不开创商，对于青少年来说尤其如此。创商就是创造智商，是一个人运用思考去产生一种崭新的构思、观念、想法的能力。哈佛大学第24任校长普希曾经讲过：“一



个人是否具有创造力，是一流人才和三流人才的分水岭。”心理学研究认为，人人都有创造的潜能，也就是说创意，创造的能力和天赋隐藏在每个人内心深处，等待被发觉，能不能被开发和发挥出来，需要我们不断地认识自己、了解自己、唤醒自己。

IQ+EQ+AQ+FQ+CQ能综合提高我们的全脑素养和生存、生活智慧，更能为我们彻底解决学习问题，引导我们对学习产生持久的兴趣，从而帮助我们迅速进步。

这是一套经过无数次实践检验，精选而成的素质培养丛书。在编写过程中，充分考虑了青少年的成长需求，对智商、情商、财商、逆商、创商都进行了一一揭晓，是青少年朋友提高综合素养和生存能力不可多得的良师益友。

本套丛书语言轻松活泼，并辅以大量的故事、事例对所论述的方法进行生动的解释、说明，将此5Q作为一套书出版，可以看作是一个创举，无论是对于出版人还是青少年都将是难得一遇的好丛书。

此外，个性鲜明、精美的图片更是本套丛书的一大特色。从这套书中，青少年可加深对智商、情商、逆商、财商、创商的认识和理解，相信定会受益匪浅。

编者

2012年2月



第1章 认识自己——情商提高的核心

- 五招让你正确地认识自己 / 2
- 挖掘自己的潜能 / 6
- 消除自卑心理的四种方法 / 9
- 露皮塔的自我暗示故事 / 12
- 不轻易放弃的海耶士·钟士 / 15
- 常见的四种性格 / 18
- 学会驾驭自我意识 / 21
- 时刻都要心存希望 / 24
- 学会果断的四妙招 / 27
- 对自己进行合理定位 / 30



第2章 把控情绪——情商提高的基础

- 自我安慰的三个重要法则 / 34
- 四个方面入手培养幽默感 / 37
- 自我控制能力的培养 / 40
- 瓦尔特·米歇尔教你调节情绪 / 43



学会自我反省,及时发现不足 / 46

学会宣泄不良情绪 / 49

防止急躁情绪产生的三法宝 / 52

恰当地表达自己的情绪 / 55

懂得控制自己的愤怒 / 58

缓解紧张情绪的三妙招 / 60



第3章 科学的态度——情商提高的条件

微笑着面对生活 / 64

低调做人,高调做事 / 67

对烦恼学会不在意 / 70

相信自己能够成功 / 73

学会看开身边事 / 76

善于接受他人的批评 / 79

懂得理解他人 / 82

对自己要严格要求 / 84

敢于认错,勇于道歉 / 87

掌握七法,让愤怒变理智 / 90



第4章 自我激励——情商提高的动力

自我激励的六种方法 / 94

学会为自己鼓掌 / 98

态度决定命运 / 102

换一种心态看问题 / 105

为了目标，全力以赴 / 108

克服困难，勇往直前 / 111

做自己想做的事，紧抓自己的命运 / 114

摆脱不良习惯的束缚 / 117

不为小事累坏自己 / 121

发现机遇，更要把握机遇 / 124



第5章 沟通交流——情商提高的表现

善于和他人交流 / 128

勇于伸出援助之手 / 132

妥善处理矛盾的三大法宝 / 135

举止大方才能吸引人 / 138

学会容忍，减少矛盾 / 142

学会热情待人 / 145

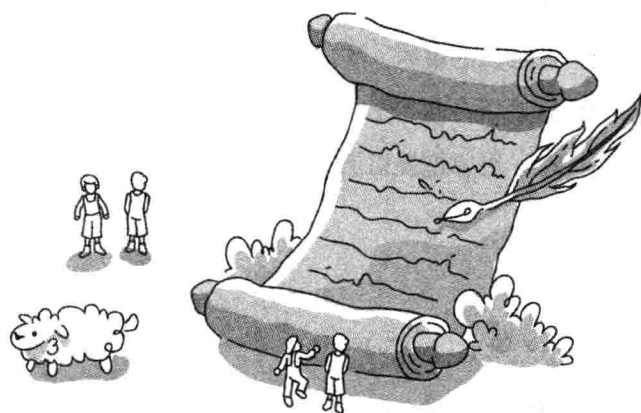


学会赞美他人 / 148

恰到好处地表现自己 / 151

了解对方的性格类型 / 154

学会原谅他人 / 158





第1章

认识自己

——情商提高的核心



EQ

情商

管理自我情绪的50个秘密法则



五招让你

正确地认识自己

认识自己是情商的核心。在现实生活中，如果过度夸大自己，就很容易产生虚荣心理，出现自我陶醉的情况。这样的人总是喜欢向别人炫耀自己，对自己不能进行客观地评价。如果过度贬低自己，就很容易产生无能心理，认为自己一无是处。这种过度贬低自己的人本来可以成绩超群，才华出众，但是由于退缩使自己受到了伤害。如果不能正确地认识自己就不能发挥自己最大的能动性，也不能更有效地成长、学习和生活。如果不能正确地认识自己很可能会失掉自信，不能保持良好的心态。



我国著名京剧表演艺术家梅兰芳先生，出身梨园世家，从小开始学戏。但是他年少时双目眼皮下垂，眼神不能外露，有时迎风还会流泪，眼珠转动也不灵活。这对于一名京剧演员来说，简直就是致命的缺陷。

但是酷爱京剧艺术的梅兰芳，没有因此而放弃对京剧艺术的追求，他决心克服这个缺陷。后来，他开始放养鸽子，望着天上飞翔的鸽子，主人的眼睛要随时追随它们，眼睛圆睁，眼球灵活转动，而且要跟着鸽子极目远望。坚持了很长时间，最后不但这些缺陷被克服，并且在舞台上创造了一个又一个顾盼传神、风韵绰约的艺术形象，眼神的功夫也成为梅派艺术的重要部分。

在古希腊的帕尔索山上有这样一块石碑，上面刻着这样一句话：“你

要认识你自己。”卢梭称此碑铭：“比伦理学家们的一切巨著都更为重要，更为深奥。”由此可见，认识自己有多么的重要。

为了能够正确地认识自己，我们可以运用几种方法进行尝试。

第一，自我反省。

自我反省是对自身的一种体验。在实际生活中，我们可以通过自我检查和自我反思来正确地认识自己。从一些相对比较重大的事件当中我们可以获得很多的经验和教训，可以从中了解自己的

能力和个性，发现自己的长处和不足，并对自己的长处加以利用，对短处进行弥补。



第二，认识自己的优缺点。

任何事物都存在正反两个方面，对自己的认识也应该是这样，我们既要充分发现自己的优点和长处，也要清楚地认识自己的缺点和不足，只有这样，我们才能够正确地把握自己，做到扬长避短，使自己取得更大的进步。

第三，与他人进行比较。

通过与同学和朋友在情感表达、对人对事的态度和处世的方法等方面进行比较，找出自己所固有的特点，从而达到认识自己的

目的。在和他人进行比较时，要选择好

对象，不要找不如自己的人或能力远远高

于自己的人作比较，也不能用自己的

缺点（优点）与他人的优点（缺

点）作比较，这样都会使结果

出现偏差。因此，我们必须根

据自己的实际情况，选择条

件和自己差不多的人作比较，

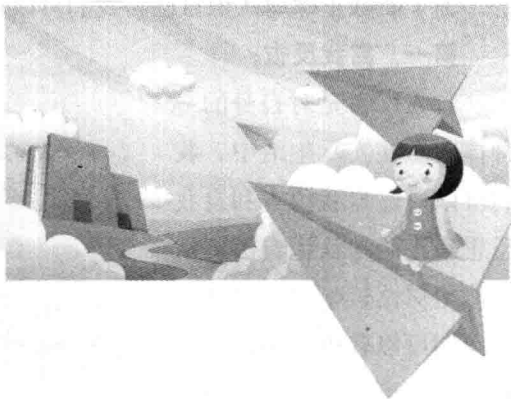
找到自己在这个群体中的适当位置，这样才能够客观地认识自己。





第四，在经历中总结。

无论是在学习还是在生活中，我们都可以通过对成功与失败进行总结来获得经验和吸取教训，从而发现自己的特点，因为总结是一面镜子，对自己的成功和失败进行总结最能反映一个人在能力和性格上的优势与劣势。



第五，重视他人对自己的评价。

在认识自己的同时，我们也应该对他人对自己的评价加以重视。因为他人对自己的评价比自己主观的自省更加客观和真实。如果他人的评价与自我的评价很相近，就可以说明自己的自我认识能力比较好；如果两者之间相差很大，那就说明自己在自我认识上有偏差，需要进行调整。当然，对于他人的评价，我们也要分辨其是否合理，不能盲目地听信他人的评价，要做到能够恰当地认识自己。



情商测试

假使你走向一个熟睡的婴儿时，他忽然睁开眼睛，你认为接着他会有什么反应？

A. 哭

B. 笑

C. 闭上眼睛继续睡觉

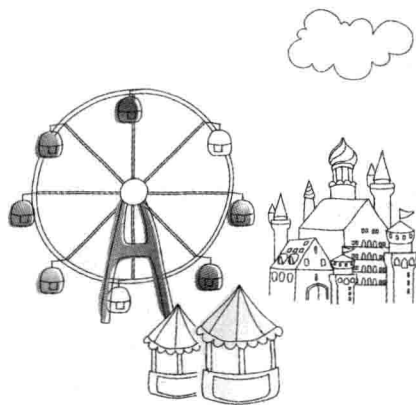
解析：A. 你是一个缺乏自信的人，害怕与他人相处，害怕泄露自己的缺点，因此常缩在自己的壳中裹足不前。如果你能自信一点，积极与他人接触，你会发现外面的世界很美好！

B. 你是个自信满满的人，很善于交际，很容易和他人打成一片；但要注意的是，不要过度自信，只陶醉在自己的世界中，忽略了别人的感受、想法。

C. 你是个孤僻的人，所以根本不愿也觉得没必要踏入别人的世界；但工作是注重团队合作的，绝不可独来独往，所以可要好好调整自己！

新年的愿望

一家人吃年夜饭，父亲对三个孩子说：“你们都许个愿望，看看谁最高明。”“我的愿望是样样考第一。”刚进大学的儿子说。“我的愿望是希望不让爸妈生气。”就读高中的二儿子说。“我的愿望……”小女儿说道，大家都瞪大了眼睛。“我只知道要存钱买一套故事书。”每个人都报以最热烈的掌声，因为当别人还在“愿望”时，她却已经决定要“做”。





挖掘自己 的潜能

人的潜能主要是指心理能量和大脑潜力，事实表明，每个人身上都存在大量的未被激发出来的潜能，潜能需要激发，这种激发需要一个过程。在这个过程中，很多因素会影响我们是否能够顺利地激发潜能。

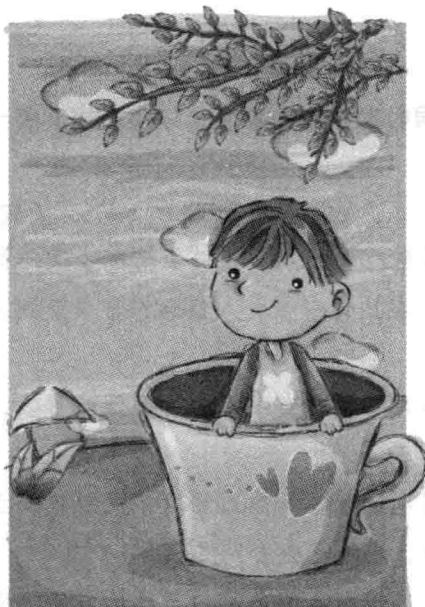
很多人总是认为自己天生就笨，事事都比不上别人，因此产生自暴自弃的心理。智商的高低确实在一个人的学习和生活中占据着重要的位置，其实很多人对自己缺乏充分的认识。

自己究竟能成为什么样的一个人，自己的能力究竟如何，很多人对此是一无所知，总认为自己一无是处。在学习中，很多同学在学习失败的时候，总是归咎于自己没有能力，即使取得了好成绩，也会认为是运气好。这会让同学们存在侥幸心理，就是缺乏学习的积极性和主动性，不愿在学习



上投入太多的精力。这种消极的情绪会使同学们忽视了自己那巨大的潜能。很难想象得到，一个对自己不“自知”的人如何能够“自信”地面对学习和生活。

无论是成功还是失败，我们每个人都需要学会归其原因。当我们的学习取得进步的时候，我们可以将其归功于自己的努力，这样可以激发自己进一步取得进步的欲望，并产生继续努力的动力；我们也可以将进步当做自己能力强的体现，使自己在内心产生一种自豪感，并使自己的



自信心得到增强。如果遇到失败，我们可以把失败归因于运气不好或任务太重，然后一笑了之，这样既可以使自己获得心理安慰，也可以鼓励自己克服困难，继续努力。但有一点需要记住，今后无论是学习还是生活，都不能产生侥幸心理。

要养成好的习惯。好习惯能够引导我们的行为和思维朝成功的方向前进，坏习惯则反之。好习惯能够激发成功所需要的潜能，坏习惯则会腐蚀有利于我们成功所需要的潜能。

有这样一个实验：把一只青蛙放进装有沸水的杯子当中，青蛙马上就会跳出来，但是当把一只青蛙放在另外一个温水的杯子中，并且慢慢加热至沸腾，那么青蛙在刚开始的时候，还会很舒适地在杯中游来游去，到它发现太热时，已失去力量，跳不出来了，最后被烫死在里面。

其实，人在很多时候也会像青蛙一样，沉湎于逐渐变热的水中，被坏习惯所蚕食。

现在有非常多的同学做事情还是需要依赖父母，也正是因为父母的溺爱才让很多同学失去了独立自主的欲望；还有很多同学考试取得好成绩后就在满足中失去了思考和分析的能力等。这所有的一切，都会阻碍我们在成功的道路上潜能的释放。

只有当我们充分认识自己，并且不断挖掘自己的潜能时，才能够最终自信地奔向成功。





EQ

情商

管理自我情绪的50个秘密法则



情商测试

假设你是摄影记者，当某个地方同时发生四件事时，你会先拍下哪一个状况？

- A. 车祸事件 B. 杀人事件 C. 殴打事件 D. 火灾

解析：A. 你是个热情、大胆又不失冷静的人，能够依情况表现不同面的自己，可以说是成功稳定的类型，在团体中很受人信赖，常成为别人谈心的对象。

B. 你是个理智而冷静的人，以作为警察调查线索的行为固然可敬，但在别人眼中却是个冷血动物。

C. 你是个爱凑热闹的人，一遇到事情就容易热血沸腾，同时也是正义感十足的人，如果不是因为公务在身，说不定会去火拼一场。

D. 你是个充满悲天悯人精神的人，视别人的危险为自己的危险，看到火灾现场就忍不住想把它拍下来，必要时可能会助这些人一臂之力。

情商故事

对自己的后果负责

1920年，有个11岁的美国男孩踢足球时，不小心打碎了邻居家的玻璃。邻居向他索赔12.5美元。在当时12.5美元足足可以买12.5只生蛋的母鸡，闯了大祸的男孩向父亲承认了错误，父亲让他对自己的过失负责。男孩为难地说：“我哪有那么多钱赔人家？”父亲拿出12.5美元说：“这钱可以借给你，但一年后要还我。”

从此，男孩开始了艰苦的打工生活，经过半年的努力，终于挣够了12.5美元，将钱还给了父亲。这个男孩就是日后成为美国总统的里根。他在回忆这件事时说：“通过自己的劳动来承担过失，使我懂得了什么叫责任。”