

EQ情商

决定个人命运的关键力量

端木自在◎编著

Emotional Quotient

三分智商，七分情商

EQ情商是一种基本生存能力，决定你其他心智能力的表现，也决定你一生的走向与成就。如果不懂EQ，那么你就OUT了。

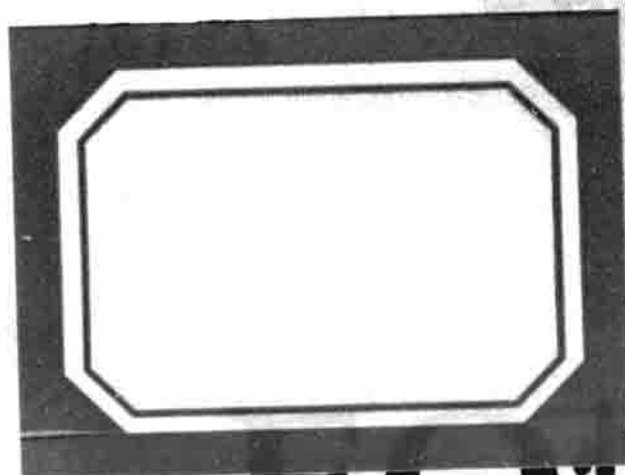


*Emotional
Quotient*



立信会计出版社

LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE



EQ情商

决定个人命运的关键力量

端木自在◎编著



立信会计出版社

LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

EQ情商: 决定个人命运的关键力量 / 端木自在编著.
—上海: 立信会计出版社, 2012.7

(时光文库)

ISBN 978-7-5429-3493-2

I. ①E… II. ①端… III. ①情绪-自我控制-通俗
读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第082318号

策划编辑 蔡伟莉

责任编辑 蔡伟莉 周 瑜

封面设计 久品轩

EQ情商：决定个人命运的关键力量

出版发行	立信会计出版社		
地 址	上海市中山西路2230号	邮政编码	200235
电 话	(021) 64411389	传 真	(021) 64411325
网 址	www.lixinaph.com	电子邮箱	lxaph@sh163.net
网上书店	www.shlx.net	电 话	(021) 64411071
经 销	各地新华书店		

印 刷	北京东海印刷有限公司	
开 本	720毫米×920毫米	1/32
印 张	12	
字 数	222千字	
版 次	2012年7月第1版	
印 次	2012年7月第1次	
印 数	1-15000	
书 号	ISBN 978-7-5429-3493-2/B	
定 价	18.80元	

如有印订差错，请与本社联系调换

前言



情商决定命运

曾几何时，智商只有 75 的傻小子——阿甘，红遍了全球，带有传奇色彩的是，无论在体坛、战场、商界，还是爱情上，成功总伴随着他。这个故事在一般人眼里只是个“虚构的传奇”，也称得上是对“傻人有傻福”的经典诠释。可是，我们从他做人的原则看来，阿甘的成功，有其终极原因，那就是他常说的一句话：“妈妈告诉我，人生就像一盒巧克力，你不知道下一个会尝到什么味道。”

美国学者丹尼尔·戈尔曼 1995 年的新著《情感智力》完全可以用来解释阿甘成功之谜。在心理学界并不知名的丹尼尔·戈尔曼，是《纽约时报》的一名专栏作家，1995 年，他推出《Emotional Intelligence》（《情感智力》）一书，一下子使“EI”一词风行世界。“情商”（EI）现在已经是颇为流行的词汇之一，简单来讲，“情商”就是“情感智力”（Emotional Intelligence），简称情智（EI）。但多数情况下，我们简称情商为 EQ，有人误以为 EQ 是 Emotional Quotient 一词的缩写，因为

EQ 与 IQ 对立，但是，两者不是简单的对立关系，当然，IQ 是 Intelligence Quotient 的缩写，但事实上，学术上是没有 Emotional Quotient 这个词的。但按习惯我们依然使用 EQ 这样的缩写形式。

“情商”按我们一般的理解，主要指信心、恒心、毅力、乐观、忍耐、直觉、抗挫折、合作等一系列与个人素质有关的反应程度，说得通俗点就是指心理素质，指一个人运用理智控制情感和操纵行为的能力。

情商是个体最重要的生存能力，是一种发掘情感潜能、运用情感能力影响生活的各个层面和人生未来的品质要素。情商是一种洞察人生价值、揭示人生目标的悟性，是一种克服内心矛盾冲突、协调人际关系的技巧，是一种生活智慧。所以，我们有理由说：高情商的人比高智商的人更容易获得成功。

中华民族是一个感性多于理性的民族，在任何地方、任何事情上都可以看到人的感情因素在起作用。这并不是坏事，如果能把自己的感情管理好，的确可以为自己增加许多成功的机会，纵目四顾，世界上有多少人受情绪所困扰？因为情绪不佳，多少人的工作、事业、家庭、生活以致人生受到影响？因此，情绪是人生中最具影响力、最重要和最基本的题目，同时也是在人类历史上最被忽视、最少研究的题目之一。

今天，我们已经越来越认识到情感在人的智力方面所起的重要作用，正像字典中所下的定义一样：“一个人所具有的能够适应一些新的环境，能够找到对付他所

EQ 情商

——决定个人命运的关键力量

遇到的各种困难的解决办法的能力”。情感在支配着智力，在这方面，情感所起的作用大概要比数十年来人们所推崇的数理逻辑能力所起的支配作用要大。对哈佛大学一些学生进行的研究证明，那些在考试中或在智商测试中成绩最好的学生的成功率并不比那些当时看上去并不那么突出的学生高。

在个人的成功中，智商只起 20% 的作用，其他 80% 靠的是社会环境、机遇，尤其是靠标准测试所没有考虑进去的那部分智力——情感智力。“情感智力”这个概念其实并不新，它与我们过去说的“非智力心理因素”十分接近。大家都知道，理性是人们认识事物本质和规律的抽象思维能力和思维形式。概念、判断和推理是理性的最主要表现形式。理性具有内在性、自觉性、抽象性、逻辑性和过程性等特征。与理性相对应，非理性则是理性之外的人的心理因素、认识能力和认识形式。具体地说，非理性是指不属于理性范围的无意识、直觉、灵感、情感、意志、信仰等人的心理因素、认识能力和认识形式的总和。它是一个人获得成功的关键。个人要在社会上更好的生存与发展，必须将自己的理性与非理性因素优化组合起来。智力打铁还得自身硬，自身的条件就是“情商”的磨练了。可以预见，未来社会的竞争将不仅是智商的竞争，更是情商的竞争。

情商的水平不像智力水平那样可用测验分数较准确地表示出来，它只能根据个人的综合表现进行判断。心理学家们认为，情商水平高的人具有如下的特点：社交

能力强、外向而愉快、不易陷入恐惧或伤感、对事业较投入、为人正直、富于同情心、情感生活较丰富但不逾矩、无论是独处还是与许多人在一起时都能怡然自得。一个仅仅学业优异的人，未来并不一定能够成功，也就是说并不意味着他能登上事业的巅峰或能开创惊天的业绩。当然，学习能力也很重要。但是，要想在竞争日趋激烈的社会中能立足并取得成绩，仅仅依靠学习好是远远不够的，还必须具备能够适应社会的多种能力。其实，现实生活中的成功者，往往都具备极佳的人际关系、极强的工作能力这两个重要的特点。

智商如果说是一种和生理学、遗传学有关的学说，那么，情商应该是和心理学有关的学说，它的起源一开始就和心理学家的研究联系在一起。耶鲁大学的心理学家沙洛维与梅耶第一次提出了“情感智力”这个说法，他给情感智力下的定义要从五个方面看：能充分认识自己的情感；使情感专注；控制自己的情感；对他人情感的感知；掌握好人际关系。这些能力直接关系到一个人的事业成败。如果一个人性格孤僻、怪异、不易合作；自卑、脆弱，不能面对挫折；急躁、固执、自负，情绪不稳定，他的智商再高也很难有成就。中国的一位心理学教授龚浩然先生在1985年前后就提出一个关于人才成长的重要观点：“智力正常，个性成才。”一个人智力高，只是成才的一个条件，更重要的是他是否从小培养和发展了良好的个性。有一些智商高的孩子，由于没有良好的个性，一生十分平庸。

如果拿十分评判成功的标准，一个人的智商占三分，情商则占七分。一个儿童，只要他具有正常的一般孩子所具有的智力，就能培养成才，关键是良好个性的培养。这里的个性指的是一个人整体的精神面貌，包括情感、性格、气质、理想、信念、人际关系、价值观念、兴趣、爱好等诸多因素，可以理解为是一个人的思想道德风貌与智力因素、非智力因素的总汇，也就是我们所说的人格，智商和情商都包括在内了。这就启示我们，要从孩子小时候就高度重视良好个性品质的培养，智力因素与非智力因素协同开发，突出做人的教育。

古往今来，无人不渴望成功，也无人不存在成功的巨大潜能，然而，成功有什么奥秘？一个人智商高就一定成功，智商低的人必然失败吗？大量研究表明，一个人在校成绩优异，并不能保证其一生事业的成功。在今天这个竞争日益激烈的世界里，良好的成绩绝不是成功的唯一条件。在现代社会中，既要有高智商，又要有更高的情商，特别要在理性与感性之间、智力因素与非智力因素之间求得最佳平衡；否则，就可能在这个复杂而多变的信息时代迷失方向。

鉴于此，我们编写了这本书，希望对您提高情商有所帮助。

目 录

第一篇

发现情商

第一章 情商——决定个人命运的关键	2
高校自杀事件为何频频发生	2
“天才”与“白痴”的一步之遥	9
新的人才观念横空出世——情商	16
“智商”与“情商”的异同	25
情商与成功之间	32
第二章 情商比智商更重要	39
智商的源起	39
高智商不等于成功	42
智商重要，情商更重要	44
高情商的人魅力无穷	46
情商赋予成功更多的要求	48
不同领域的情商明星	63
第三章 情商与智商结合就是智慧	68
智力的不同类型	68
什么是情感智力	71
情感智力胜于认知能力	79



第四章 情商影响你的生活 87

 情感是如何驱使我们行动的 87

 了解情感的三个原则 91

 树立健康意识应对各种压力 95

第二篇

提高情商

第五章 改变心智，改变情商 108

 人的头脑是可塑的 108

 情商是可以改变的 111

 努力提高你的情商 114

 自我情绪调节 121

第六章 提高控制情感的能力 128

 控制情感的基础知识 128

 情感的自我调控 135

 提高自我意识 140

 加强自尊 146

 树立自信 152

 保持积极的情绪 156

 成为自己的情感导师 162

第七章 认识自我、评价自我、战胜自我 169

 自我的正确认知 170

 认识自我的乔韩窗口理论 172

 认识自我，克服自卑 175

给自己一个好的改变	180
自身的分量取决于自己	183
正确地评价自己	186
充满自信，精神不倒	187
你能做得更好	191
战胜自己是一个超越的过程	193
最终击败你的只有自己	196
靠自己拯救自己	200
第八章 处理心情，调整心态	203
永远不对失败低头	203
永远都要看到更好的	206
希望之心永远不灭	209
保持平和心，得失随缘	214
做人要谦虚，不上巅峰	217
乐观通达，乐观处世	220

第三篇

运用情商

第九章 激发忍耐力和进取心	226
坚韧之心不能丢	227
冰雪的消融等待春的到来	229
坚韧中守住阳光	232
沙粒下的珍珠	236
积蓄奋战的力量	239

目录



天才就是长久的忍耐	241
每天进步一点点	243
第十章 锻炼抗挫力和豁达心	248
逆境是上帝的礼物	248
在绝境中寻找机遇	251
吃苦中苦，为人上人	253
不为昨天流泪	256
羞辱成就强者	259
微笑面对困境	262
相信明天更美好	264
想赢就不怕输	266
第十一章 坚定意志力，提高行动力	270
在哪里跌倒就在哪里爬起来	270
坚定信念什么时候都不晚	273
高高扬起信念的风帆	276
坚定地走自己的路	279
丢什么别丢激情	280
坚持方能成功	283
挖掘潜能，爆发实力	286
敢想敢做，炫出精彩	289
第十二章 用情感技巧影响他人	294
强化社交“雷达”	294
掌握与他人沟通的技巧	298
将感情技巧用在他人身上	312
构建人际关系网络	315

第十三章 用情商发展自己的事业	319
通过控制自己来发展事业	319
培养正确的态度和价值观	322
建立工作中的人际关系	325
调整心态，适应变化	334
第十四章 活出自己的精彩	338
让自己活得精彩	338
别跟自己过不去	341
让爱好给你快乐	343
按照自己的方式生活	346
学会给自己减压	349
帮助别人善待自己	352
再给自己一个机会	354
附录 情商测试	359
情商测试	359



第一篇
发现情商

第一章

情商——决定个人命运的关键

曾经，我们总是以智商的高低来评判一个人将来是否是个人才，将来是否会有出息。但是，我们发现，很多智商很高的人却让我们失望了，他们并没有成长为我们所期望的人才，反而是因为一些小挫折、小困难就无法生存下去，成了大众的反面教材。这是为何？因为他们的情商低。情商，原来我们一直忽略了它。

高校自杀事件为何频频发生

2005年4月23日下午4时，北大中文系大二的一名女生从北大理科2号楼9层跳下，经抢救无效，身亡。后经证实确认这名女同学系自杀，是因为心理压力过大而选择自杀的。半个月后，数学系一名男博士从同样地点跳下，当场身亡。死亡原因不明，但可以肯定，一定是由于情绪或者心理问题而导致的轻生。

2005年6月4日上午，北京师范大学一名韩国留学生自该校公寓楼7层跳下身亡。当天下午，中国青年政治学院社会学系一名大二女生自学生公寓4层跳下。她站上窗台的瞬间，同寝室同学曾经竭力拉她，但最终没能留住她的生命。

2005年8月20日下午4时多，中科院上海有机化学研究所的在读博士生孟懿从研究所教学楼7楼纵身跳下，结束了自己26岁的年轻生命。令人感到震惊的是，孟懿在决定自杀之前并没有表露出任何征兆，而在遗书中，他坦言自己选择跳楼来结束生命的原因是“厌世、精神抑郁”。

2005年9月14日晨，北京中科院高能所28号楼下，中科院理论物理所的博士后茅广军的尸体被人发现。之后，警方排除他杀。36岁的茅广军是中科院理论物理所的博士后、德国洪堡学者和日本STA学者，在32岁时就成为了正高研究员，每个认识他的人对他的评价都是“优秀”。茅广军平时比较沉默寡言，很多人难以相信，这个人缘极好、前途光明的中科院理论物理所的博士后，会选择这样的方式结束自己的生命。

仅2005年一年，北京高校就有15名大学生自杀身亡。2004年，北京自杀死亡的学生为19人。触目惊心的数字啊！警钟已经拉响，我们必须直面一些不愿看到的问题。这些国家培养的学子，他们的智商不应怀疑，知识水平不能否认，为什么会有这样令人惋惜的举动结束自己的生命呢？一本《自杀日记》一度在大中

小学校的校园里悄悄地流行。可见，这样内容的一本书迎合了这些在校学子的心理需求，为什么会有这样的书在那个神圣的地方有生存的土壤？

问题出现之后，大家都开始思索大学生这一高智商人群的心理问题，出现问题的原因何在？我们发现了“情绪”这个因素的巨大影响力。

当高智商的学子在情绪上不能自控的时候，往往会产生许多心理问题，不但不能发挥自己的才能；相反，会对自身和整个社会产生可怕的后果。然而，作为非正常死亡的自杀，它并非肉体生命发展的自然结局，而是人的自由意志的断然抉择。

法国著名社会学家迪尔凯姆在其名著《自杀论》中给自杀下的定义是：“凡由受害者本人积极的或消极的行为，直接或间接引起的受害者本人也知道必然会产生这种后果的死亡。”根据这个定义，迪尔凯姆把自杀划分为四种类型：第一，利己主义自杀。即在极端个人主义支配下，个体脱离社会，远离集体，空虚、孤独，丧失社会目标而自杀。第二，利他主义自杀。这往往是个人利益服从于某种集体利益所促成，如老人或病人为了不给亲属增加负担而自杀。第三，反常自杀。它主要发生在社会大变动时期或经济危机时期，个人丧失对社会发展的适应能力，新旧价值观念的冲突无法解决，或因社会变动而造成个人沉沦。第四，宿命论自杀。这是集体强加于个人的过多规定与束缚造成的，个人感到前途黯淡，压抑过大，因此选择自杀来结束自己的生命。

EQ 情商

——决定个人命运的关键力量