

破译 EQ

激发情感潜能，塑造阳光心态，
成就完美人生。

Classic books
19.9元
超值典藏



密码

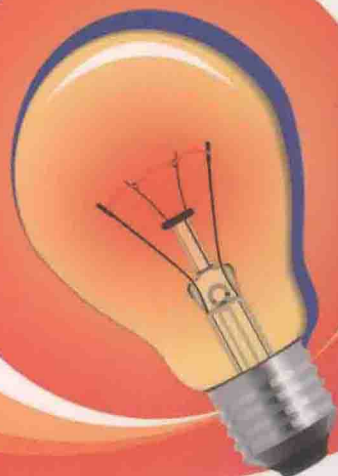
弓健◎编著

情商决定命运

EMOTIONAL QUOTIENT

智商决定录用 情商决定提升

高情商的人在人生各个领域都占尽优势，无论是在谈恋爱、处理人际关系等方面，还是在主宰个人命运等方面，其成功的概率都比较大。



❁ 超值典藏 ❁

破译EQ密码

情商决定命运

• 弓健◎编著 •



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目 (CIP) 数据

破译EQ密码：情商决定命运 / 弓健编著. — 长春：吉林出版集团有限责任公司，2011.6

ISBN 978-7-5463-5616-7

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 105874 号

破译EQ密码：情商决定命运



【出版策划】

孙亚飞

【责任编辑】

邓晓溪 孙骏骅

【特邀审校】

慧眼文化

【文图编辑】

陈丽辉

【封面设计】

罗雷

【版式设计】

阮剑锋

【美术编辑】

刘晓东

【插图绘制】

周洁雯

出 版：吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn/yiwen)

(长春市人民大街4646号，邮政编码 130021)

发 行：吉林出版集团译文图书经营有限公司 (<http://shop34896900.taobao.com>)

电 话：总编办 0431-85656961 营销部 0431-85671728

制 作： (www.rzbook.com)

印 刷：北京联兴盛业印刷股份有限公司

开 本：889×1194mm 1/16

印 张：15

字 数：250千字

版 次：2011年7月第1版

印 次：2011年7月第1次印刷

定 价：19.90元

破译EQ密码：情商决定命运

目录

第一章

破译EQ密码

7

- EQ是什么 7
- 聪明的“傻子”：智商与情商 10
- 情绪失控：生命不能承受之重 12
- 谁动了我的“软糖” 17
- 向情商盲说“不” 20

第二章

斯芬克斯之谜：认识自己有多难

25

- 特尔斐的神谕与斯芬克斯的谜题 25
- 做一个内心旁观者 29
- 自省，看清魔镜中的自己 32



- 小心巴奴姆效应 37
- 情绪周期，男女有别 40

第三章

红黄绿：掌控情绪的开关

44

- 情绪化，幸福和成功的杀手 44
- 给负面情绪一个正当的出口 47
- 制伏愤怒的魔鬼 51
- 战胜恐惧的阴魂 55
- 冲动的代价 59
- 摆脱忧虑就乐活 63
- 不抱怨的人生 67
- 自卑也是一种力量 71
- 嫉妒其实不可怕 74
- 上帝给的宝贝，叫不幸 78
- 人生并不完美 82
- 心灵垃圾，一键清除 85

第四章

赢在激励，做最好的自己

89

- 积极的心理暗示，成就美好人生 89
- 梦想的价值 92
- 信念激发潜能 95
- 勇气征服一切 98
- 有一种幸福叫珍惜 101
- 快乐其实很简单 105
- 乐观者总是命运的宠儿 108
- 行动改变命运 111

第五章

洞察人心的智慧

116

- 读心术，其实并不神秘 116
- 读心改变生活 120
- 换位思考，假如我是你 123
- 倾听“弦外之音” 126
- 有效破解身体语言 130
- 察言观色的艺术 133
- 美杜莎的魔法：从眼睛到内心 136
- 服饰是一种语言 139

第六章

情商造就影响力

143

- 情绪可以感染，愤怒可以遏制 143
- 赞美和认可：打开影响力通道的第一步 147
- 尊重是一颗双响炮 150
- 绝对说服力，攻心为上 154
- 有舍才有得 158
- 真诚，立身处世的不二法门 160
- 海纳百川，有容乃大 163
- 用幽默来提升人格魅力 167
- 微笑的影响力能够超越一切资本 170

第七章

职场情商修炼秘籍

174

- 态度决定一切 174
- 冷静内敛，让锋芒“微”露 177
- 勇于承担 180
- 以退为进的艺术 184
- 人脉是无形的存折 187
- 懂得合作与分享 191



- 领导力源于人格的魅力 194
- 对症下药，把准上司的脉 197
- 理智对待“办公室政治” 200
- 好习惯助你叱咤职场 202
- 铸造金饭碗：做不可替代的员工 204

第八章

儿童情商培养：赢在起跑线

207

- 父母是孩子最好的老师 207
- 从点滴小事做起，培养自信心 211
- 拒绝“软糖”的诱惑 214
- 自立自强：孩子总要自己长大 216
- 顽强的意志力是成功的基石 219
- “竞争意识”不能少 220
- 拓展孩子的人生目标 223
- 有责任心才堪当大任 226
- 诚实守信，孩子一生受用的品质 229
- 附录：国际标准情商测试题 233

超值典藏

破译EQ密码

情商决定命运

• 弓健◎编著 •



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

破译EQ密码：情商决定命运 / 弓健编著. — 长春：吉林出版集团有限责任公司，2011.6

ISBN 978-7-5463-5616-7

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第105874号

破译EQ密码：情商决定命运



【出版策划】

孙亚飞

【责任编辑】

邓晓溪 孙骏骅

【特邀审校】

慧眼文化

【文图编辑】

陈丽辉

【封面设计】

罗雷

【版式设计】

阮剑锋

【美术编辑】

刘晓东

【插图绘制】

周洁雯

出 版：吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn/yiwen)

(长春市人民大街4646号，邮政编码 130021)

发 行：吉林出版集团译文图书经营有限公司 (http://shop34896900.taobao.com)

电 话：总编办 0431-85656961 营销部 0431-85671728

制 作：RANPA (www.rzbook.com)

印 刷：北京联兴盛业印刷股份有限公司

开 本：889×1194mm 1/16

印 张：15

字 数：250千字

版 次：2011年7月第1版

印 次：2011年7月第1次印刷

定 价：19.90元

前言

情商是一个很有魔力的字眼。它既可以让天使降落凡间,让英雄折戟沉沙,也可以让普通人见证奇迹,成就辉煌。

82岁的大文豪托尔斯泰悄然离家出走,却因为缺乏自理能力,病倒在一个荒凉的小站,几天后含恨辞世。这是为什么?

美国第32任总统富兰克林·罗斯福,是美国历史上唯一一位残疾人总统。他摇着轮椅登上总统宝座,又打破了美国总统不能连任两届以上的惯例,创造了美国历史上空前绝后的纪录,总统任期长达12年。这是为什么?

35岁之前,乔吉拉德患有严重的口吃,换过40个工作,甚至做过小偷,开过赌场。这样一个人,竟然在短短3年内成为了世界上最伟大的汽车推销员。连续12年,他每天卖出6辆汽车,一直保持着销售员销售汽车的吉尼斯世界纪录。这是为什么?

2001年4月,南非约翰内斯堡市发生了一起足球惨案,近50名球迷被踩踏而死,100多人受伤,最小的死者只有12岁。这是为什么?

.....

太多的为什么,让我们将注意力集中到“情商”上来。科学家认为,我们每个人都有两个大脑——感性的大脑和理性的大脑,两种智力——智商和情商。在我们思考、制定决策、采取行动时,智商和情商在同时发挥作用,缺一不可。

情商的魔力是如何释放出来的呢?

心理学家认为,情商主要分为5个领域:认识自己、管理情绪、激励自己、识别他人以及处理人际关系。人们在这5个领域里表现出的能力各不相同。有人对自己有清醒的认识,有人却陷入“当局者迷”的窠臼;有人善于管理自己的情绪,有人却任大喜大悲的情绪泛滥;有人喜欢给自己加油鼓劲儿,有人却自暴自弃;有人具备同理心、通晓识人术,有人却不懂得察言观色、听不懂话外之音;有人处理人际关系时游刃有余,有人却不善于与周围的人相处,人生路上磕磕绊绊.....

情商对人的生活和命运影响极大。研究表明,情绪是人类做出某种行为的深层驱动力。积极的情绪能够引导我们乐观地对生活进行探索和思考,而消极

的情绪则会起到阻碍作用。换言之，高情商的人更容易充满自信，热情洋溢地面对工作和生活，胜不骄，败不馁，从而更容易取得成功。

然而，社会中却处处可见“情商盲”——这些人可能拥有出众的容貌、傲人的学历、满腹的学问，却无法获得一个满意的工作岗位，无法达成一个小小的目标，甚至无法相信自己能够成功。他们的“病灶”在于情商缺失。

本书提供了一些修炼情商的方法，虽然不可能放之四海而皆准，却足以给你指出一个努力的方向。书后还附上了国际标准情商测试题，按照测试题中的问题给自己打打分，有助于你更清醒地认识自己，有针对性地开展情商训练。

情商并不是与生俱来的，因此可以靠后天习得。情商是一种能力，也是一种技巧，因此有规律可循，能够熟练掌握。只要我们多点磨炼，多点情感投资，就能够像“情商高手”一样，营造一个有利于自己生存的宽松环境，在工作和生活中游刃有余。



破译EQ密码：情商决定命运

目录

第一章

破译EQ密码

7

- EQ是什么 7
- 聪明的“傻子”：智商与情商 10
- 情绪失控：生命不能承受之重 12
- 谁动了我的“软糖” 17
- 向情商盲说“不” 20

第二章

斯芬克斯之谜：认识自己有多难

25

- 特尔斐的神谕与斯芬克斯的谜题 25
- 做一个内心旁观者 29
- 自省，看清魔镜中的自己 32



- 小心巴奴姆效应 37
- 情绪周期，男女有别 40

第三章

红黄绿：掌控情绪的开关

44

- 情绪化，幸福和成功的杀手 44
- 给负面情绪一个正当的出口 47
- 制伏愤怒的魔鬼 51
- 战胜恐惧的阴魂 55
- 冲动的代价 59
- 摆脱忧虑就乐活 63
- 不抱怨的人生 67
- 自卑也是一种力量 71
- 嫉妒其实不可怕 74
- 上帝给的宝贝，叫不幸 78
- 人生并不完美 82
- 心灵垃圾，一键清除 85

第四章

赢在激励，做最好的自己

89

- 积极的心理暗示，成就美好人生 89
- 梦想的价值 92
- 信念激发潜能 95
- 勇气征服一切 98
- 有一种幸福叫珍惜 101
- 快乐其实很简单 105
- 乐观者总是命运的宠儿 108
- 行动改变命运 111

第五章

洞察人心的智慧

116

- 读心术，其实并不神秘 116
- 读心改变生活 120
- 换位思考，假如我是你 123
- 倾听“弦外之音” 126
- 有效破解身体语言 130
- 察言观色的艺术 133
- 美杜莎的魔法：从眼睛到内心 136
- 服饰是一种语言 139

第六章

情商造就影响力

143

- 情绪可以感染，愤怒可以遏制 143
- 赞美和认可：打开影响力通道的第一步 147
- 尊重是一颗双响炮 150
- 绝对说服力，攻心为上 154
- 有舍才有得 158
- 真诚，立身处世的不二法门 160
- 海纳百川，有容乃大 163
- 用幽默来提升人格魅力 167
- 微笑的影响力能够超越一切资本 170

第七章

职场情商修炼秘籍

174

- 态度决定一切 174
- 冷静内敛，让锋芒“微”露 177
- 勇于承担 180
- 以退为进的艺术 184
- 人脉是无形的存折 187
- 懂得合作与分享 191



- 领导力源于人格的魅力 194
- 对症下药，把准上司的脉 197
- 理智对待“办公室政治” 200
- 好习惯助你叱咤职场 202
- 铸造金饭碗：做不可替代的员工 204

第八章

儿童情商培养：赢在起跑线

207

- 父母是孩子最好的老师 207
- 从点滴小事做起，培养自信心 211
- 拒绝“软糖”的诱惑 214
- 自立自强：孩子总要自己长大 216
- 顽强的意志力是成功的基石 219
- “竞争意识”不能少 220
- 拓展孩子的人生目标 223
- 有责任心才堪当大任 226
- 诚实守信，孩子一生受用的品质 229
- 附录：国际标准情商测试题 233

第一章

破译EQ密码

英国权威大报《泰晤士报》刊登文章说：“情商是开启心智的钥匙、激发潜能的要诀。它像一面魔镜，令你时刻反省自己、调整自己、激励自己，是获得成功的重要来源。”

美国著名杂志《时代周刊》则大声疾呼：“如果你不懂EQ，从现在起，我们宣布——你落伍了！”

◆EQ是什么

《阿甘正传》与大学生自杀

情商是什么？在回答这个问题之前，我们先来看两个案例。

好莱坞大片《阿甘正传》曾经感动了无数人。主人公阿甘智商只有75，但他能集中精力于一点，认定目标后就坚定执著地去做，绝不动摇。在这种信念的指引和支撑下，他战胜了童年时同学的歧视和欺侮，进入大学校门；在大学里的橄榄球场叱咤风云，成为耀眼的明星；在炮火连天的越南战场死里逃生，成为英雄；在乒乓外交的球台旁潇洒挥拍，获得了国会勋章……最后，他拥有了自己的捕虾船，成为亿万富翁。他虽然并不聪明，但努力做好每一件事情。他的诚实、守信、勇敢、真诚等美德，成就了自己的事业和爱情。他常说：“妈妈说人生就像一盒巧克力，你永远不知道下一个是什么味道。”虽然阿甘是存在于影视中的虚拟人物，却也有现实生活中的映照。

2005年，北京高校有15名大学生自杀身亡。这15名自杀者中，有北京大学中文系的大二女生，有北京师范大学的韩国留学生，也有中科院理论物理所的博士后。他们选择结束自己生命的共同原因在于压力过大，导致精神抑郁，最终崩溃。而那位年仅36岁的博士后还是德国洪堡学者和日本东海原子能研究所（STA）研究员，32岁时就评上了正高研究员。他平时虽然沉默寡言，但人缘很好，每个认识他的人都认为他很优秀。出乎所有人的意料，他舍弃了自己本来光明的前途，选择了一条不归路。

这两个案例的对比十分鲜明。一边是智商低下的“傻小子”，一边是智力超群的“天之

骄子”。而傻小子能在人生路上过关斩将，取得一系列令众人羡慕的成就；骄子们却在象牙塔里徘徊抑郁，最终选择了结束生命。决定这一切的关键因素就是——情商。

简单来说，情商就是自我管理情绪的能力。它和智商（Intelligence Quotient，简称IQ）一样，是一个抽象的概念。不过，心理学家们常喜欢用EQ（情绪商数）来衡量一个人的情绪能力。

1990年，美国两位心理学家首次提出“情商”这一概念，成为一个标志性事件。5年以后，《纽约时报》专栏作家丹尼尔·戈尔曼出版了《情感智商》一书，迅速在全球掀起情商热潮。在随后的15年间，这个概念风靡全球，成为脍炙人口的词汇。

近几年，情商在中国也越来越受到重视。中宏保险于2010年发起一项调查，调查内容为中产家庭的幸福状况。名为《中产家庭幸福白皮书》的调查报告显示，绝大多数被调查者认为，健康、情商、财商、家庭责任以及社会环境是影响家庭幸福最重要的因素，并且五者相互关联，缺一不可。如果家庭成员情商过低，那将会大大影响整个家庭的幸福感受。

五大情商能力

心理学家们通过长时间的研究，将情商分为5个主要领域。

第一，认识自己。自我意识是情商的基石。所谓自我意识，就是能够及时认识到感受的产生。能够充分地了解自我的人往往对生活有更强的掌控能力。如果无法及时注意到自身的真实感受，就只能听命于感受的操控。

第二，管理情绪。在自我意识的基础上，恰当地管理情绪也是一种必不可少的能力。每个人在工作和生活中都不可避免地遇到积极和消极的情绪，沉迷于积极的情绪和受缚于消极的情绪都会导致同样的结果，就是自我迷失。为此，每个人都需要具备情绪调节能力。情绪调节能力差的人常会感受到痛苦，情绪调节能力强的人则可以更快地从生活的挫折和烦恼中解脱过来。

第三，激励自己。情绪会破坏注意力的集中，进而影响心智。紧张、焦虑、恐惧等负面情绪会让人出现短暂的失忆，极大干扰人的心理状况。而积极的情绪则会对提高成绩产生极强的引导作用。面对挫折和困难时，保持满腔热情并持之以恒，这是产生坚忍不拔的毅力的源泉。

第四，识别他人。这里要提出一个概念，叫做同理心，也就是了解他人感受的能力。通常情况下，人们用语言来表达自己的感受。而很多时候，人们不便于或者不喜欢使用语言，便会通过其他方式如表情、隐喻、动作等，来表达自己的心情和要求。同理心强的人能够及时体会到这种表达，并作出适当的反应。

第五，处理人际关系。恰如其分地处理人际关系是一门艺术，而掌控他人的情感是处理人际关系的艺术。社交技巧高明的人，能够自如地在公共场合掌握他人的情绪，提升自己的社交竞争力。社交竞争力强的人，能够提高个人的受欢迎程度、领导力和人际交往的有效性。

当然，每个人都不是完美的，在以上5个领域的表现也会各不相同。有的人可能擅长掌控自己的情绪，但不懂得如何处理人际关系；有的人可能善于识别他人，但不知道怎样激励自己。不过没关系，情商是可以依靠后天习得并改善的，只要在相关领域做出有针对性的努力，就可以获得相应的改进。

情商影响生活

想想看，如果你每天保持微笑，面对生活中的挫折时，你也能笑着对自己说：“这是生活对我的考验与磨炼”，然后想办法去克服，那你的人生道路将会如何？如果你每天忧郁神伤，遇到一点小困难也要放大十倍，悲观地认为这是命运故意与你过不去，那你的人生道路又将会如何？

情商和生活是密不可分的。积极的情绪能够激励我们不断地进行探索，改善我们的思维能力，提高我们的技能。消极的情绪则会分散我们的注意力，阻碍我们的思考。情绪是行为深层的驱动力。研究人员发现，不同的情绪在生理方面会导致不同的行为。

当人生气时，大脑给心脏下达指令，血液会流到手部，便于随时抓起武器或者攻击敌人。同时，心跳加速，肾上腺素分泌急速增加，准备采取强有力的行为。汉语中所谓“气血上涌”就是形容这种现象。

当人恐惧时，血液会涌向双腿这样大块的骨骼肌，以准备随时逃跑。这时，面部会由于血液的流失而苍白，身体会在一瞬间呆立不动，像戴上了枷锁一样。所以，我们常说的“吓呆了”是有科学依据的。大脑情绪中枢的回路会释放大量激素，使身体保持警觉。人的感觉也会变敏锐，环境中任何一个细微的变化都逃不过人的感知。

当人快乐时，负责抑制负面感觉与提升可用能量的大脑中枢变得活跃，而产生忧虑情绪的大脑中枢趋于平静。身体能够获得正常的休息，复原的速度也会加快。所以医生希望病人休养时保持好心情，科学依据也就在此。

当人恋爱时，副交感神经的活跃度增强。身体处于平静和满足的状态，容易与别人合作。对方做出的一个小小的关怀行为，都容易让人感到温暖和舒服。

当人吃惊时，眉毛会扬起，允许更多光线进入视网膜，也使视野更加开阔。这可以使人获取更多信息，来决定自己应该怎么办。

当人产生厌恶时，鼻子会微微皱起，上嘴唇撇向一边。这种面部表情在全世界几乎都是一样的，而且传递的信息也几乎没什么不同。达尔文认为这是人类的本能反应，为了不吸入有害气体或者吐出有害的食物。

人的情绪直接引起了生理反应，而不同的生活经历和文化背景又加剧了某种情绪。比如，将要离开家乡时，有人可能淡然处之，满心想去一个新的环境谋求发展；有人却安土重迁，拥抱着亲人不舍得离别。前者不把离开家乡当一回事儿，后者却认为这是人生中的重大改变。如何调控自己的情绪，需要诉诸情商。

► 聪明的“傻子”：智商与情商

莫以智商论成败

我们常常喜欢用智商来衡量一个人是否有足够的潜力。智商高的人，往往被人们寄予很高的期望。相反，智商偏低的人，往往遭到人们的嘲笑。从小学甚至幼儿园开始，代表智商的考试成绩，就成了判断一个学生是否优秀的重要标准。

然而，在学校里获得高分却不意味着会拥有幸福的人生。许多人在学校读书时经常能取得优异的成绩，毕业后却一事无成。他们喜欢抱怨工作环境不够好，无法得到上司的赏识，同事们也不够友善，总之，自己没有可以发挥才能的空间。久而久之，他们便渐渐沉沦下去，浪费了自己的高智商。而一些在校时成绩平平的学生，走上工作岗位后却能够很快进入角色，逐渐出人头地。究其原因，在于这些人善于掌控自己的情绪，也善于处理自己周围的人际关系。在激烈的竞争中，他们往往能笑到最后。

有心理学家对1981年毕业于美国伊利诺伊州多所高中的优秀生源进行了跟踪调查研究。这些学生都曾被选中在各自中学的毕业典礼上致辞，或者发表告别演说。他们进入大学后，成绩依然优秀。而到了将近30岁时，他们整体取得的成就，仅在社会上处于中等位置。高中毕业10年后，他们中只有25%的人在自己的领域处于同龄人的最高水平，大部分人的表现并不能让人满意。只注重智商，往往可能会得到失望的结果。

中国宋代文学家王安石曾记述过这样一个故事：神童方仲永5岁时就可以吟诗作对。别人指着一件物品让他作诗，他能脱口而出，被时人誉为神童。他的父亲觉得儿子很了不起，带着他四处给别人表演，赚足了声誉和钱财，却忽视了对他的培养。结果，方仲永的才能逐渐消退，二十多岁时和普通人就没什么区别了。不重视情商，神童也会沦落成凡人。

命运挑战罗斯福

美国历史上颇负盛名的总统罗斯福，小时候有很多缺点。他胆子很小，脸上总带着一副受到了惊吓的表情，背诵时双腿发抖，嘴唇颤动，回答问题时含糊不清。然而他在求学路上毫不气馁，凭借自己的努力考入了著名的哈佛大学。在大学里，他没有取得特别出色的成绩，却慢慢克服自己的缺点，为将来走入政界打下了基础。

1921年，罗斯福患上了脊髓灰质炎，高烧、剧痛始终伴随着他，最可怕的是终身丧失行走能力的威胁。这时，罗斯福只有39岁，事业刚起步不久，是美国政坛上的一颗新星。这个打击看上去似乎要断送他的政治生涯和未来。然而，他从来没有放弃自己的理想和信念。在医生的指导下，罗斯福坚持不懈地进行康复训练，尝试着逐渐恢复行走和站立的能力。他很少愁眉不展，总是面带微笑，还常常给周围的人讲笑话。他用来疗养的佐治亚温泉被称为

“笑声震天的地方”。

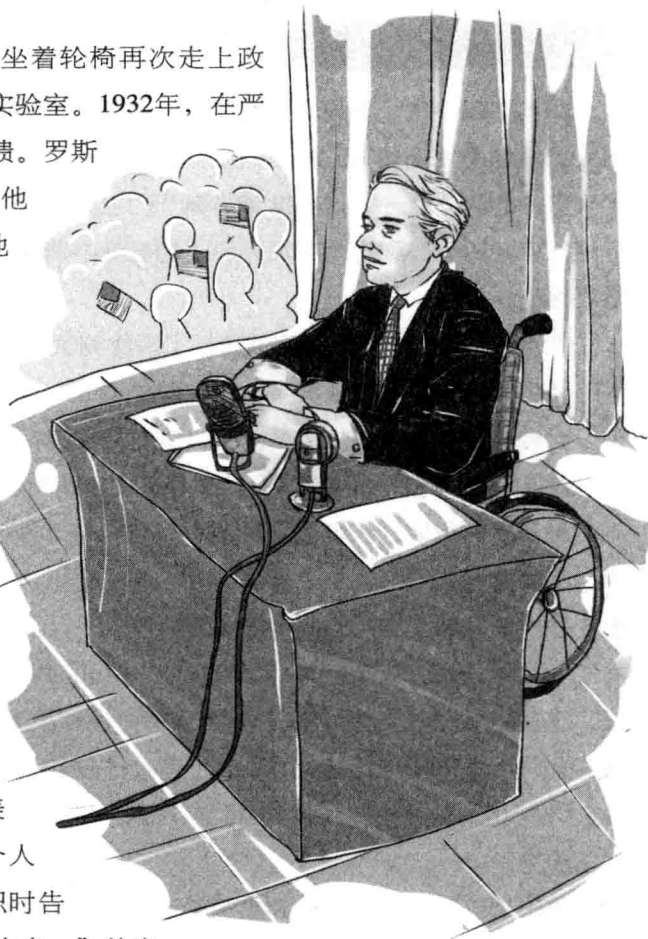
7年后，罗斯福未能恢复健康，却坐着轮椅再次走上政坛。纽约州成为他培养自己政治能力的实验室。1932年，在严重经济危机的打击下，美国经济濒临崩溃。罗斯福以“新政”为口号，竞选美国总统。他的残疾成为政敌们攻击的对象，然而他却能用诚恳的演讲把劣势转化为优势。早在竞选纽约州州长时，他就告诉人们：“一个州长不一定是一个杂技演员，我们选他并不是因为他能做前滚翻或后滚翻。他干的是脑力劳动，是想方设法为人民造福。”这样超出常人的乐观，帮助罗斯福击败胡佛，成为美国第32届总统。

1933年，罗斯福摇着轮椅登上总统宝座。这时，美国已经被经济危机冲击了将近三年，失业、破产、倒闭等现象随处可见，恐惧和绝望写在每一个美国人的脸上。罗斯福展现出了极强的个人魅力和压倒一切的自信。他在宣誓就职时告诉大家：“我们唯一恐惧的，就是恐惧本身。”他发表著名的“炉边谈话”，谈论国内外经济形势，号召人们恢复抵御危机的信心。他的乐观点燃了全美国人同心同德的新精神之火。

与此同时，罗斯福督促国会在一百天的时间里，通过了15项立法，促进了金融、农业、工业等领域的全面复兴。第一个任期结束后，美国国民收入增长达到了50%。这时，美国的“工厂机器齐奏乐曲，市场一片繁荣，银行信用坚挺，车船满载客货往来奔驰”。1940年，美国终于渡过了经济危机，国民收入基本恢复到危机爆发前的水平。

1941年12月7日，日本空军偷袭美国在夏威夷珍珠港的海军基地，将刚刚平稳下来的美国再次推上风口浪尖。美国人一度惊慌失措，以为世界末日要到了。美国本来想在“二战”中保持中立，却不得不对日宣战。在战争中，罗斯福提出“把战争带给敌人，带到敌人的本土上去”的战略思想，使美国本土免于受到攻击和战争的践踏。他带领美国成为国际反法西斯联盟的领袖，对世界反法西斯战争的胜利起到了积极的推动作用。

纵观美国历史，没有哪位总统像罗斯福这样，受到这么多次命运的挑战。而罗斯福却以自己的乐观与坚毅，一次又一次地战胜命运，成为美国历史上执政时间最长的总统，也是有威望的总统之一。



从情商走向成功

20世纪70年代，美国的一家保险公司雇用了5000名推销员，并对他们进行了职业培训，每人的培训费用高达3万美元。出人意料的是，一年后就有一半人辞职，四年后，留下的人不到原来的四分之一。这些推销员离开的主要原因在于推销保险的过程中遭遇一次又一次的拒绝，自己的耐心和勇气在没完没了的拒绝中消磨殆尽。于是，这家公司求助于心理学教授塞里格曼。

塞里格曼对15000名新员工进行了两次测试，一次以智商测验为主，另一次以乐观程度测验为主。塞里格曼对被测者进行了跟踪研究。有一组新员工在智商测验中表现很差，却在另一次测验中取得了“超级乐观主义者”的成绩。研究结果表明，这组员工第一年的业绩比“一般悲观主义者”高出21%，第二年高出了57%。

最新研究表明，人们取得的成就中，只有20%可以归功于智商。另外80%的非智商因素中，情商占据了绝对优势。可见，在人的一生中，情商起着不可忽视的作用。情商较高的人无论在什么领域，成功的概率都比较大。

一项以IBM、百事可乐等大型跨国公司的高层管理人员为对象的研究显示，情商的高低，是决定一位领导者卓越还是平凡的关键性因素。卓越的领导者在一系列情商方面（如领导能力、协调能力、自信等），都有优越的表现。很多员工并不一定希望自己的上司是天才，但一定希望上司能够体察下情，与下属关系融洽，极大发挥一个团队的积极性和创造力。

美国流行一句话：“智商决定录用，情商决定提升。”很多跨国公司在聘任领导者时，不仅要测验应试者的智商，更注重应试者的情商。美国最好的商学院——哈佛大学商学院也意识到了情商的重要性，越来越重视培养学生的情商。

智商决定一个人的职业，情商则决定一个人能否在职业生涯中实现自己的人生目标。心理学家们认为，一个情商水平高的人，社交能力强，性格外向而开朗，正直而富有同情心，不容易被沮丧忧郁的情绪所束缚，从而更容易获得成功。

情绪失控：生命不能承受之重

感性战胜理性的恶果

《儒林外史》讲述的范进中举的故事已经脍炙人口，耳熟能详。老儒生范进屡试不第，生活贫苦潦倒，遭到岳父胡屠户的嘲笑和轻视。忽有一日时来运转，中了举人，报喜人前来报喜，范进竟然高兴得昏厥过去，醒来后又一时痰迷心窍，发了失心疯。还是胡屠户斗