

教你数算自己的日子，好得着智慧的心

情商高
商台
DNA



SEU 2713939

向口 索有



建立正确的关系



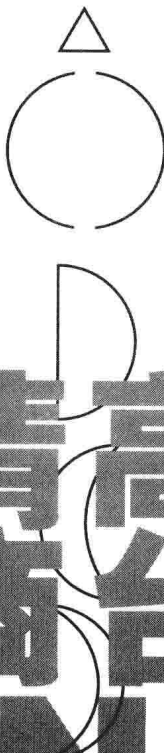
做“转播台”，不做“垃圾桶”



聆听的“三不”原则



甘肃人民美术出版社



情商 高台 DNA

高台 编著



图书在版编目(CIP)数据

高台情商DNA / 高台编著. — 兰州: 甘肃人民美术出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5527-0164-7

I. ①高… II. ①高… III. ①情商—通俗读物 IV.

①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第222955号

高台情商DNA

高台 编著

责任编辑: 刘铁巍

编 辑: 马吉庆

封面设计: 门乃婷工作室

出版发行: 甘肃人民美术出版社

地 址: 兰州市读者大道568号

邮 编: 730030

电 话: 0931-8773224 8773148(编辑部)

0931-8773112(发行部)

E-mail: gsart@126.com

印 刷: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

开 本: 700×1000mm 1/16

印 张: 11.5

字 数: 160千

版 次: 2013年10月第1版

印 次: 2013年10月第1次印刷

印 数: 1~10 000

书 号: ISBN 978-7-5527-0164-7

定 价: 38.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

本书所有内容经作者同意授权, 并许可使用。

未经同意, 不得以任何形式复制转载。

献给我的父母、妻子和两个儿子
他们的生命与我血肉相连，心灵相通。

“求你指教我们怎样数算自己的日子，好叫我们得着智慧的心。”

推 荐 语

我在这几天使用“高台情商DNA”进行的培训中，体会最深的是透明和敞开。我常参与公益活动，但总觉得人与人的心离得很远，从来没有像这两天这样的幸福感。学了“高台情商”的五大工具和方法后，我才知道，是我们自我保护太厉害了，弄得自己很辛苦。我第一次参加培训时，把压在心底的对父母、婆婆的怨恨释放了出来。第二次组织并带领时，令我继续透明，并用我的透明影响了小组里的人，智慧和爱就在我们当中显明了。

——张飞碟（温州瑞安）

我的童年，家庭生活不是很好，这使我不愿意接纳自己。我一直在抱怨，为什么会是在这样的环境下长大？我不愿意接受现状。虽然现在父母的生活已不再像从前那样，他们也都改变了。可我自己的婚姻又出了问题。我再次被深深地伤害。我不能接纳这一切。但通过这几天的学习分享，我认识到，自始至终，我没有一次接纳过自己的不足与缺点。我只知道去埋怨别人，没有省察过自己。我错了，我们首先要学会接纳自己，认识自己，不管是现在的，还是过去的，这样才能更好地接纳别人。我希望通过应用本书介绍的五大方法进行沟通，能够让我的婚姻走出黑暗。给我信心！

——张梅拉（温州瑞安）

我在“高台情商DNA”的培训中，感到非常开心，很轻松释放，没有任何的压力。我还体会到，当把我心灵深处的秘密说出来，过程虽很痛很苦，但当我说出来

后，心一下子很舒畅，所有的压抑都没有了，恐惧感也离我而去，所有的重担都放下了，好像乌云密布的天空一下子明快晴朗了；重要的是，旁边有那么多听者，他们只是听，不说话也不评价。这也给了我深度敞开的信心，使我可以更好地讲述自己的经历。总之，一句话，真的是太棒了！我会用这个方法去帮助别人。

——林杰（温州瑞安）

很荣幸我和妻子能与许多职场朋友一起参加“高台情商”的系列培训。诚实地讲，在我参加过的众多培训中，这是最棒的培训经历之一！真理、真诚、真爱充满其间！亲爱的朋友们，真诚地邀请您和您的企业能够经历这份特别的体验。

——李振华

上海赛克思福企业管理顾问有限公司 董事长

职场的朋友们，如果您困惑于如何与同事建立健康的工作关系，如果您希望改善您与领导之间的沟通方式，如果您希望在职场中寻求信仰、工作和生活的平衡，我向您郑重推荐“高台情商”的培训。在这里您将学习到建立关系的核心，与人沟通的关键，信仰、生活、工作的优先次序。真诚欢迎您加入“高台情商”的大家庭。

——陈潺潺

北京惠恩管理咨询有限公司首席讲师

原爱立信中国通信有限公司资深项目经理

上苍所赐予人的情感是公平的，但人有经营自己情感的责任。“高台情商”使您知道怎样经营情感，直到收获爱情。

——张金生

“高台情商”高级讲师

亲爱的朋友们，生活在节奏如梭的当下，你想了解自己的情绪吗？你想找到管理情绪的捷径吗？你想识别他人的情绪并与他人正常交往、沟通、和谐相处吗？

《高台情商DNA》在智慧和爱的引领下，静默中让你切实感受到聆听所带来的无条件的接纳、尊重、支持、鼓励和关爱，诚实地透明自己，找到真我的自由，找到管

理情绪的捷径，找到正确识别他人情绪并重建与他人关系的方法。来吧，让我们一起感受智慧和爱的魅力，做回真我，重建关系。

——王臻英Lily

“高台情商”高级讲师

“高台情商”培训是打开智慧之门的敲门砖，有光从这打开的门中照出来，让人的心里亮堂。当你使用“高台情商”去帮助辅导别人时，你的心中会越来越亮，明如正午。这时，你会发现，自己过去的每一天，都是有意义的；将来的每一天，更是充满了盼望和爱。这就是数算自己日子的方法。

——彭建敏

“高台情商”高级讲师

前言 智慧在召唤

智慧在街市上呼喊，在宽阔处发声，在热闹街头喊叫，在城门口、在城中发出言语，说：“你们愚昧人喜爱愚昧，褻慢人喜欢褻慢，愚顽人恨恶知识，要到几时呢？你们当因我的责备回转，我要将我的灵浇灌你们，将我的话指示你们。”（箴1:20-23）

本书的写作，不仅仅是给广大读者提供一些原则和故事，更重要的是让我们一起聆听智慧的呼喊。这呼喊的声音，从遥远的过去，一直灌入我们的内心，让人警醒、谨守，谨记智者的教训，来应对这个变化万千的世界。我们的生理靠基因遗传，同时还有变异；我们心里也有一个情商的基因，决定我们的喜怒哀乐、人际关系及幸福生活，我们称之为高台情商DNA。高台是通往高处的台阶，也展示了稳行高处之人的境界。高台情商的基因主要和我们的心、我们的耳、我们的口和其他各项感官有关，这些是人与外界沟通的渠道。但是，情商本身源于智慧，而不是自己的情绪。人的情绪是善变的，而智慧的高台是不变的。如果我们把自己心与智慧的高台相连接，操练本书介绍的各项原则，就可以让高台的智慧进入我们的心，呼应人类历史上各个时代智慧的呼喊，建立正确的世界观和人生观，成为智慧人。因为“智慧人必发光，如天上的光；那使多人归义的，必发光如星，直到永永远远”。（但12:3）

作为一个六十年代的人，我小时候认为的“智慧人”就是战斗英雄，指挥千军万马的将领。凭着自己有限的经历，我能想到的场景是抗日战争和解放战争的战场，士兵们为了占领一个制高点，冒着枪林弹雨，往上冲杀。同时，守在至高点的勇士，也不甘示弱，借助于自己的有利地形，坚守阵地。我会想到上甘岭，人民志愿军坚守的这座山，即使被美军的炮火削去几米，也没让美军得到上甘岭的一寸土地。这些都是从电影上看到的，从巍巍《谁是最可爱的人》的文章中读到的。我很羡慕那些战斗英雄们，后来我发现自己的

许多思想、行为都受到了这些革命英雄的影响。他们在那个时代的确是最可爱的人，因为他们为了革命事业，献出了自己的生命。他们在用自己的热血和生命，向后人呼喊……

青年时代，我所经历的是高考的“战争”，一门门的功课，就像是要攻克的一座座山头。每所学校都有一些名列前茅的尖子生，他们似乎是“智慧人”，胜算在握。十年寒窗，为的是光宗耀祖，衣锦还乡。没想到又赶上了改革开放，一时间，某些在街上卖茶叶蛋的商贩，收入超过了大学教授。人们很迷茫，路在何方？之后，一股股的商业浪潮袭来，让许多人出人头地，成为百万、千万、亿万富翁。他们似乎象征着成功，是具有影响力的“智慧人”，成为许多人效法的榜样。而社会一直提倡的“好人好事”、“革命精神”，在金钱面前却显得有些无力。

智慧在呼喊，他在呼喊什么？难道非得有人再次抛头颅、洒热血，才能唤醒人们的一些良知吗？人类历史难道注定要献上人的生命才能前进吗？我们的文明在进步，不能停留在荒蛮状态。人类进步到可以登上月球了，但人们回过头来，却依然彼此对问：

“你幸福吗？”这是多么令人心酸的一问！一问三十年，人生能有几个三十年？

本书是作者与几千人交流辅导，研究他们生命状况的结晶，把这些方法与众人分享，为的是让人与人之间都能互相考察，互为借鉴，让人与人能够和睦相处，让我们的社会能够和谐。我们一起来寻找智慧，寻找幸福，建造和谐的人际关系，并且把这些原则作为我们行事为人的准则，贯穿在我们的日常生活和工作中。这就是高台情商DNA的魅力。

天生我材必有用，这是我小时候常常对自己默念的一句话。现在想想，别有一番滋味在心头。首先，我当时并不明白，“天生”是什么意思。但即使不明白，我相信自己是“天生”的，那么，我人生的路就是“天定”的。这对我的一生的确起到了很大的作用。在我人生的低谷中，我从来没有放弃过。现在，我知道，这位“天”从来没抛弃过我，也没放弃我。这个“天”在中国人的心目中，就是一位全知、全能的智者，是一切智慧的源头。

再说“我材”。我是个什么“材”？当时我也不知道。有时候，我觉得自己拙口笨舌，毫无用处。有时候，我又相信自己的努力不会白费。挑灯夜读，争分夺秒，这是我学生生活的写照。我珍惜光阴，一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。直到现在，我也无法忍受浪费时间的人和事。前不久，途径香港，本来是中午的航班，被改到下午三点，我悻悻地接受了。等到三点，又被告知，飞机延误到了五点。我非常愤怒，就用机场的电脑给航空公司发了一封抗议信。事后再想，航空公司也没办法，因为是飞机晚点了。我凡事都要追求高效率，在《高台情商DNA》的编排上，也能看到这一点。参加学习的人，不会浪费一点时间。学员一直都处于“专心”的状态，这就可以保证他们有最大的收获。这样看来，我是个爱惜时光的“材”。

最后说“有用”。人有没有用，不是自己说了算，要看别人怎么说，尤其是自己最亲的人怎么说。一个单单为自己而活的人，不能算有用的人。现在看来，以前自己认为“有用”的，现在却是“有损”的。比如，在我学生时代，以为只要学习好，就能成为有用的人，成就一番事业。但是，后来我发现，有些最根本的东西，我却没有学到。那就是做人的核心价值观。这个核心价值观不是从课堂上或从书本中能学到的，而是在现实生活中，通过观察周围的人和事，点点滴滴积累起来的。也就是说，对我影响最大的首先是父母，然后是老师、同学、同事、朋友等我人生路上的旅伴。我的父母身上有很多中华民族的优秀品格，但这些特质从来没有上升到核心价值观的层面。是父母没有智慧，还是他们没有方法？通过观察，我发现方法很重要。孔子说：“三人行，必有我师焉！”这里讲的就是方法。

本书所介绍的方法，之所以能上升到DNA（基因）的层面，是因为这些原则反映了人性中的一些本相，不会随着时代、种族、地域的差异而改变。所以，这些最基本的方法是我们发现自己价值的途径。我并不是试图拿出一套道理来教训人，这对大多数人来说没有用。“授人以鱼，不如授之以渔。”你要自己去寻找，查验自己内心，倾听心中真智者的声音。

当今社会的价值观随着时代的变化而变化。因为一切都在变，人们很难抓住一些不变的东西。人心浮躁，信仰缺失，这是当今社会很大的一个问题。但是，人的核心价值观是不应该轻易改变的。树立正确的核心价值观，并把这些核心价值观传递给自己的子孙后代，才是最有价值的。金钱与物质都是身外之物，并没有永恒的价值。远大的理想正在离我们远去，剩下的只有急功近利。我们都迷失了。要找回迷失的自己，必须从自我认知开始。只要照着本书介绍的方法去做，在看似简单的分享中，人内心深处的良智开始发声，在心与心之间激荡、传递，沉睡的良知苏醒了，人与人之间的真爱恢复了……

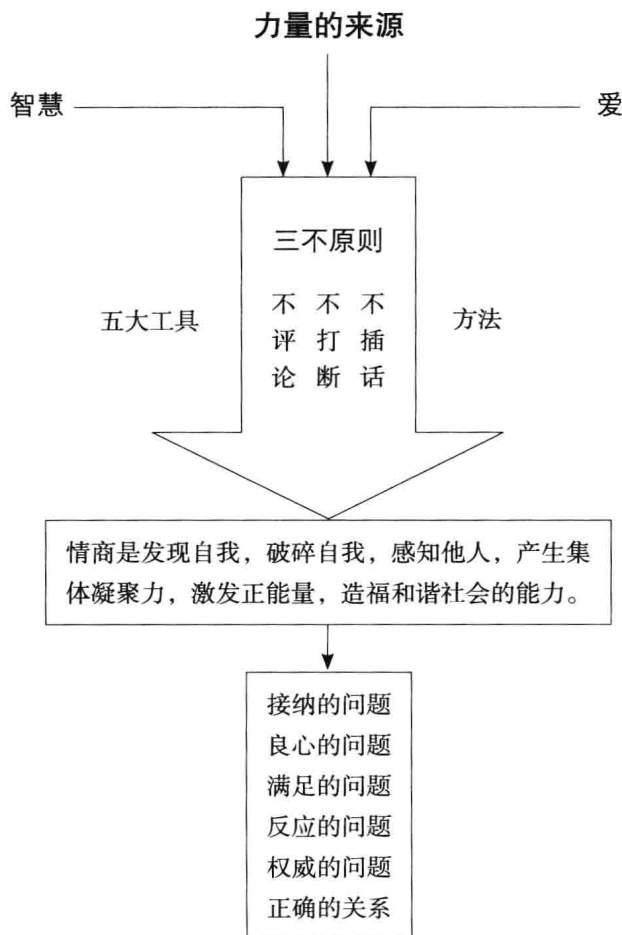
《高台情商DNA》的学习，最少需要三个人参与，可以是朋友、同事、恋人或夫妻，也可以是互不相识的人。要在最短的时间里完成这门课程。本书只是给大家提供方法和引导，主角是你们。需要你们自己去谱写生命的故事。在这里，你可以真正地认识自己。你可能会问，我没有安全感怎么办？我不想和别人分享我的感受怎么办？不用担心，当每个人都按照相同的原则分享并且倾听时，大家就会产生共鸣，几天的时间所建立起来的关系，要超过平时几年，甚至十几年的积累。互无芥蒂，彼此相爱。这种爱是大爱，不是自私的、情欲的爱。在这里，你会有惊人的发现，渐渐地会有“会当凌绝顶一览众山小”的感觉，看自己、看别人的眼光也不再一样。

参与者还有进一步服务的机会。我们鼓励学过这门课程的人，再去带领别人学习。教人是最好的学习方法。我现在看待别人和自己的方法和过去相比，有了天壤之别。十

几年前，我会“以小人之心，度君子之腹”。现在，无论什么样的人，我都能接纳。也就是说，我从一个心胸狭窄的人，变成了一个心胸宽广的人。我过去不敢坚持自己的原则，甚至会丧失做人的准则。现在，我坦坦荡荡地做人，“走自己的路，让别人去说吧”。这种自信来自于对自己清楚的认识和接纳。这是为人的根本。

除了人与人之间的借鉴，本书也提供了一些哲言金句作指导。这些智慧的话在我的生命中，都是一句顶万句的。但我只是抛砖引玉，更多的智慧还需要参与者自己去发掘。可以肯定的是，我们都需要一个可以衡量自己的标准，这个标准必须是恒定的，在任何情况下，都不会改变。这就是信仰。我们希望帮助社会的各类团体，建立自己的信仰体系，一起达致更高的人生境界。我们是一群齐心向上的人，是超越自我、彼此看顾的同路人。

上苍在看顾，智慧在召唤，愿本书为你开启一扇沟通之门，使心灵相通。先人在这方面积累了许多经验和智慧，现在轮到你了，请安静己心，与几个同路人，一起上路吧！



目 录

推荐语 11

前言 智慧在召唤 15

第一章 聆听的“三不”原则 001

“三不”原则，在亲子关系中的妙用 005

第二章 不做“垃圾桶”，要做“转播台” 008

小组分享 010

第三章 边聆听边分辨 012

在聆听中学会分辨 018

小组分享 021

第四章 真实与破碎 023

自我破碎，边破边立 025

职场中的破碎 028

婚姻中的破碎与修复 029

接纳配偶 030

赞赏配偶 032

关爱配偶 033

花时间与配偶在一起 035

婚姻中的核心角色 037

第五章 真实与透明 040

- 提出敞开式应用性的问题 041
- 聆听与理解 042
- 要听到没说出口的话 042
- 聆听与理解，就是感情的消化 043
- 小组带领人的作用是激励者，不是教师 043
- 促进透明的沟通 043
- 透明不可浅尝辄止 044
- 透明就是不设防 045
- 防备状态下的透明 045
- 带领人要做到透明 046
- 为透明营造安全的环境 047
- 在爱中彼此建立 048
- 高台情商小组的本质 049
- 职场中的透明 049
- 孩子是真实与透明的最大受益者 050
- 错误的沟通方式 052
- 正确的沟通方式 053
- 通过透明的沟通表达对孩子的接纳 054
- 在透明中赞赏孩子 056
- 用透明的方法表达对孩子的关爱 057
- 透明的关键——花时间与孩子在一起 059
- 用透明的沟通培养孩子的责任心 060
- 在透明中管教孩子，树立父母的权威 061
- 管教的目的和注意事项 062

第六章 “情商”源于真智慧，而不是感觉 064

- 事实，信心，感觉 066
- 什么是事实 066
- 什么是信心 067
- 什么是感觉 069

怎样处理你的感觉	070
什么是智慧	070
肯定自己	072
关爱自己：了解自己的需要	074
明确优先次序	076
肯担当	077
服权威	078

第七章 接纳的问题 080

怎样克服自卑感	081
为什么我们会有自卑感	081
改变你的思维方式	083
一些实用的建议	083
无法解决的问题	084
小组分享	085
学习接纳自己	085
获得恰当的自我形象	086
接纳你自己——现在	088
小组分享	089

第八章 良心的问题 090

什么是清洁的良心	091
怎样获得清洁的良心	092
顺服你的良心，现在	095
小组分享问题	095
清洁良心的重要性	096
良心是如何发挥作用的	097
怎样顺从你的良心	098
我们的良心受知识的限制	098
不要试图消灭或压制我们的良心	099
我们必须保持敏感的良心	100
小组分享	100

第九章 满足的问题 102

- 人类内在最深层的需要 103
- 意义感 103
- 舍与得 104
- 我们需要被接纳 105
- 我们需要被爱 106
- 我们需要无条件的爱 106
- 我们如何经历无条件的爱 107
- 小组分享 108
- 克服内在的问题 108
- 知足的秘诀 112
- 小组分享 112

第十章 反应的问题 113

- 处理忿怒 114
- 我们必须克服发脾气的问题 115
- 我们必须处理脾气的根源 115
- 我们必须采取的实际步骤 117
- 小组分享 118
- 反应和怨恨 118
- 为什么我们的反应很重要 119
- 正确的反应产生永远的好影响 119
- 处理我们生活中的遭遇 120
- 小心抓住错误的反应不放 122
- 我们的反应有永恒的影响 124
- 小组分享 124
- 从苦毒到饶恕 125
- 什么是怨恨 125
- 我们为什么怀怨 126
- 怨恨会发展成为苦毒 127
- 饶恕使我们自由 128

怎样做到从苦毒到饶恕 128

处理我们的感觉 130

小组分享 130

第十一章 权威的问题 132

权柄的三种基本形式 134

有关权柄的几个问题 135

管教和熬炼 136

愿意接受管教的人是有福的 137

在艰难的处境中受管教 137

你我皆“雅各” 138

我们在熬炼中得智慧 138

熬炼的意义 139

我们应该怎样面对熬炼 140

公义带来平安的果子 140

小组分享 141

第十二章 建立正确的关系 143

朋友的影响力 144

应该避免某些友谊 144

学会说“不” 146

我们需要什么样的友谊 147

建立正确的关系 148

你需要真正的朋友 150

小组分享 150

处理问题 150

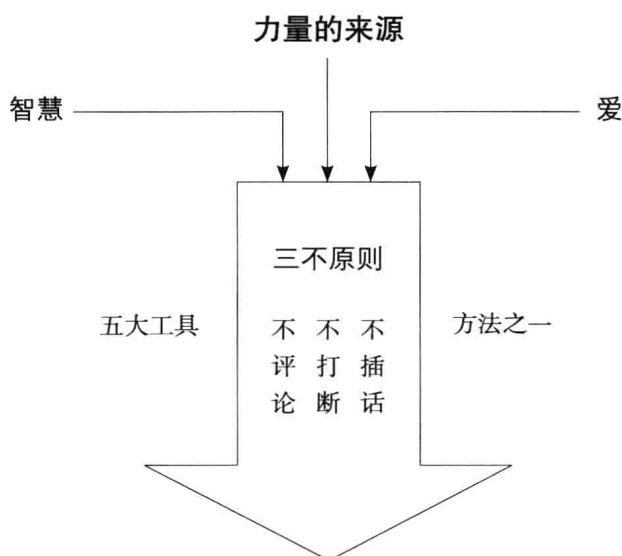
现在就纠正你的人际关系 155

使用指南 156

高台情商反馈表 164

第一章 聆听的“三不”原则

聆听的首要原则，就是“三不”原则：不插话，不打断，不评论。在分享的时候，只说自己的事，不评论他人。



不插话：就是当别人分享的时候，他人不可以插嘴，就是老百姓常说的“敲边鼓”。这会打断讲话之人的思路，也有失礼貌。更重要的是，插话的人，往往可能只是打趣，并没有认真倾听对方讲话，所以，对人对己都没有益处。还有的人虽出于好意，怕对方一个人讲话，自己不回应，尴尬冷场，所以就时不时插上一言半句。其实，这只适用于较浅层次的沟通。如果要深入了解一个人，这样的插话很容易打消对方说话的积极性，谈话很快就会中断。

不打断：就是要让人把话讲完，不可中间“加塞”。打断别人说话的人，常常是没有耐心的人，且肯定也是一个爱讲话的人。这样的人不是一个好的聆听者。他们思维敏捷，并且有很好的表达能力。面对这样的聆听者，人们往往感觉有压力，甚至觉得自己