



教女人如何管理情绪，修炼身心，巧对人际关系、学会处

慧

吴静雅 著

写给女人的 哈佛情商课

哈佛大学情商课的核心观念
最适合中国女性的情商修炼

时代

成都时代出版社
CHENGDU TIMES PRESS

写给女人^的 哈佛情商课

教女人如何管理情绪, 修炼身心, 巧对人际关系、学会处世的智慧

XIEGEI NÜREN DE
HAFO QINGSHANGKE

吴静雅 © 著



成都时代出版社
CHENGDU TIMES PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

写给女人的哈佛情商课 / 吴静雅著. -- 成都 : 成都时代出版社, 2014. 5
ISBN 978-7-5464-1052-4

I. ①写… II. ①吴… III. ①女性—情商—通俗读物
IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 299287 号

写给女人的哈佛情商课

XIEGEI NÜREN DE HAFU QINGSHANGKE

吴静雅 著

出品人 段后雷
责任编辑 周 慧
责任校对 李 航
装帧设计 彭 彭
责任印制 干燕飞

出版发行 成都时代出版社
电 话 (028) 86621237 (编辑部)
(028) 86615250 (发行部)
网 址 www.chengdusd.com
印 刷 北京建泰印刷有限公司
规 格 710mm×1000mm 1/16
印 张 17
字 数 250 千
版 次 2014 年 5 月第 1 版
印 次 2014 年 5 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5464-1052-4
定 价 35.00 元

著作权所有·违者必究。

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (010) 89580799

前言

PREFACE



女人，该如何让自己看上去端庄大气，让自己于众人之中出类拔萃？不能不说，这是门看似很浅、实际很深的学问。

哈佛大学的心理学教授就曾提出：女人的成功，智商占 20%，情商则占了 80%。众所周知，哈佛大学是世界上最具影响力的顶级学府之一，它为政界、学术界、商界培养了无数精英。二十年前，哈佛大学第一次提出“情商”的概念，几乎涵盖了女人自我情绪的调控能力、社会适应能力、人际关系的处理能力、对挫折的承受能力等多个方面的内容。

权威调查表明，一个女人在任何领域内的成功，都取决于她的情商。高情商的女人自制力强，能抵抗外界的干扰。无论外界有多少诱惑，有多少挫折，她们都能做到心无旁骛、镇定自若，坚守内心的那份坚定，这是一种理想化的心理状态，也是一种难得的自我修炼。

如果说智商是一个人走向成功的敲门砖，那么情商就是让人不断向上攀登的阶梯。智商只教会我们如何做事，而情商却告诉我们如何在社会中准确定位。同时，情商给了我们一颗欣赏别人的心和善于发现美的眼睛，让我们在错与对面前做正确的选择，在处事的过程中做最好的判断，在利益攸关的时刻懂得如何取舍。同时，它也为我们一生的快乐和成功奠定了坚实的基础。

现代社会，越来越多的女人渴望得到别人的认可，很多女人也依靠自己的努力，成为家庭和团队的中流砥柱。无论她们所取得的成绩是大是小，都离不开情商的积极作用。那些内心富足、EQ 极高的女人，从不会随波逐流、任人摆布。因为她们明白：成功与否，关键不在于如何管理外界，而在于如何管理好自己的内心，只有不断修炼自己的内心，才能获得成功，才能气场强大。

除了“内修”，女人还得培养炉火纯青的社交能力。一位名人说过：“成功的公式中，最重要的一项是如何与人相处。”积极与人交往，是女人成功的重要途径，也是女人感受真善美的重要方式。无论是职场还是生活中，女人都要尽可能地保持亲和力。在与人相处过程中，尽可能做到亲切温顺，用你的魅力去“吸引”别人，让别人看到你和谐的一面。如果别人对你充满敌意、甚至出言不逊，不论人家说什么做什么，都不要与之纠缠，要知道，无视和冷漠，在这种时候是最好的回答。做到了这些，你的社交人气将骤然上升。

在爱情和婚姻里，女人也要充分发挥情商的作用，多做一些积极的心理暗示，用正面情绪取代负面情绪。高智商女人懂得用制造距离感的方式，来测定男人对自己的重视程度。既不要太依赖男人，给他压力；也不要给他太多自由，让他偏离轨道太远。

总之，高情商女人就是集智慧、修养、才气、柔情于一身的“无价之宝”，每一个从哈佛走出来的女孩，都将这一法则奉为人生的真谛。毕竟，女人最宝贵的财富不在别处，而在内心。再尖锐的话题也要用平和的语气来说，再着急的事情也要有条不紊地一件一件来做，拥有高情商的女人，才更容易获得幸福。

相信这本书，会像涓涓细流一样滋润女性的心田，教会她们如何利用自己的情商资本，在爱情中牢牢抓住男人的心，在工作中快乐地晋升，在社交中八面玲珑，以不变应万变，征服这个复杂的世界。



第一章 认识情商——情商为何对女人如此重要

高情商的女人，外表柔弱，内心却不脆弱；意志坚强，言行却不逞强。她们懂得如何在人际交往中全身而退，如何在职场竞争中脱颖而出，如何在挫折面前保持坚强……高情商的女人是幸福生活的创造者，她们懂得如何把人生的罗盘拨向好运和成功的一面。

什么是情商——走进情商的神秘世界 / 2

情商真的比智商重要吗 / 5

为什么幸运之神总是垂青于高情商的女人 / 7

拥有高情商的女人最幸福 / 10

高情商女人的五种特质 / 13

拒做低情商女人，走出低情商行为的常见误区 / 16

聪明女人不可不知的情商提升方法 / 19

情商测试题 / 22

第二章 自我认知——了解自身的女人更懂得完善自我

对于女人来说，情商是不可缺少的幸福资本。每一个渴望成功的女人，都应该有清晰的自我认识，一定要清楚：什么才是自己最想要的。因为只有清楚了这个问题的答案，你才能知道在自己的生命中，什么才是最值得珍视的事物，什么才是应该耗尽一生而不断努力追求的。

自我反省是女人必做的日常情商功课 / 28

自我反省的最好方式是“WHWW式”自我反问 / 31
女人一定要清楚什么才是自己最想要的 / 34
不可小觑的第六感 / 36
保持、接纳并欣赏本真的自我 / 39
认清并发挥个人价值，你便是世上独一无二的风景 / 42
自我认知能力测试 / 44

第三章 自信情商——女人美丽与成功并存的秘密

现实生活中，女人最大的竞争力不是容貌，也不是财富，而是自信。自信不是强悍，而是落落大方的态度。自信的女人，不需要国色天香、倾国倾城，她们有主见、识大体，永远不会因为容颜的衰老而失去自己的魅力。

自信是女人美丽与成功并存的秘密 / 48
自信的女人有一种不可言喻的美 / 50
不要把自我价值依附在别人身上 / 53
确定清晰的目标，把握自己的生活 / 56
任何场合都要保持应有的涵养 / 59
独立而率真，无需站在男人的肩头摘星星 / 62
自信心测试 / 65

第四章 自控情商——女人要学会控制自己的情绪

情商是一种个人能力，也是一种处事技巧。一个高情商的女人，永远懂得让行为控制情绪，而不是让情绪去控制行为。善于自控的女人，不会任由自己的情绪肆意放纵，她们深知：人的一生不会一帆风顺，总是充满艰辛与磨难。只有秉持良好的心态，生活才会安稳圆满。

心的颜色决定世界的颜色 / 70
女人要学会控制情绪，才能驾驭人生 / 72
学会制怒，别让生气毁了你 / 75
为不良情绪找个宣泄的出口 / 78

认识情绪晴雨表，了解自己的情绪特点 / 81

调整情绪，是火山也可以不喷发 / 84

情绪稳定性测试 / 87

第五章 同理心——教你读懂他人的情绪

人常说“理解万岁。”何为理解？理解其实就是同理心。身为女人，最好的品质莫过于温柔体贴、善解人意。在人际交往中，女人也应该把这些优点发扬光大，试着站在别人的角度看问题。所谓“攻心为上”，只有从思想上瓦解别人，你才能轻松地影响别人、掌控别人，从而达到结交朋友、顺利办事的目的。

同理心很重要，知己还要知彼 / 92

要想影响他，应先了解他 / 95

换位思考，从对方的角度去考虑问题 / 97

解读他人的表情密码，洞察他人情绪 / 100

洞悉人心的原则和策略 / 103

五种最常见的身体语言 / 106

观察力测试 / 109

第六章 自励情商——每个人都蕴藏着巨大的能量

情商是开启心智的钥匙，激发潜能的要诀，它像一面魔镜，能调整自己，激励自己，是女人获得成功的力量源泉。借助情商，女人可以充分发掘自己的能力、影响和价值，让生活达到完美的平衡。

每个人都蕴藏着巨大的能量 / 114

自我激励是女人迈向成功的动力 / 116

自励情商的发源地——潜意识 / 119

有梦想有目标，靠自己的力量破茧而出 / 121

任何时候都不要妄自菲薄 / 124

超越自我，学会在生活中自我激励 / 127

自我激励能力测试 / 130

第七章 交际情商——挖掘社交天赋，让自己如鱼得水

“一个人的成功 20% 取决于专业能力，80% 取决于人际关系。”其中，专业能力主要靠智商来获得，人际关系则主要依赖于情商。情商高的女人，往往春风得意，有贵人相助；情商低的女人，则怀才不遇，大多一事无成。因此在重视智商发展的同时，女人也需要提高自己的情商，增强自己的社交影响力。

人际关系是社交影响力的重要筹码 / 132

走出“不要和陌生人说话”的社交误区 / 134

微笑——女人永恒的魅力武器 / 137

赞美——女人人际交往的润滑剂 / 140

幽默——表现亲和力的语言艺术 / 143

学会倾听，高情商女人的生活智慧 / 146

人际交往能力测试 / 149

第八章 逆境情商——逆风飞扬是女人的智慧和能力

作为女人，身体可以瘦弱，但内心一定要强大。逆境对于弱者而言，可能是万丈深渊，但对强者来说，却是精神财富、迈向成功的垫脚石。女人一定要相信：宿命是可以被努力所改变的，只有牢牢地将命运握在手中，才不会沦为生活的傀儡。

女人要有应对生活变故的能力 / 156

宿命，只是弱者的借口 / 158

在逆境中女人更能学会如何思考 / 160

感谢对手，是他让你变得更强大 / 163

把抱怨的时间用来解决问题 / 165

面对困难，始终相信方法总比问题多 / 168

逆境情商测试 / 171

第九章 爱情情商——让爱的味道越来越醇厚

经营一段感情，就像放风筝一样，线拽得太紧，风筝就飞不高；若太松，风筝就可能飞走。高情商的女人经营一段爱情，会不松不紧地握着，让风筝飞得又高又远，但手中的线又像缘分一样牵引着彼此。女人不可能永远年轻，但是智慧和才华却可以与日俱增，这是一个女人独有的魅力，也是爱情永久的保鲜剂。

为什么高情商女人都爱玩猫捉老鼠的游戏 / 174

只有聪明女人才会让自己的爱情永远保鲜 / 177

爱人如沙，握得越紧失得越快 / 180

克制猜疑，给他爱与信任 / 183

男女关系中的几个情商技巧 / 186

“对不起”有时比“我爱你”更加动听 / 189

恋爱情商测试 / 192

第十章 职场情商——做职场中最受欢迎的女人

毫不夸张地说，一个女人在任何一个领域中的成功与否，都取决于她的情商水平。女人闯荡职场，不能没有情商这一“秘密武器”。只有了解职场潜规则，管住自己的嘴巴，学会明哲保身、投其所好，女人才能在竞争激烈的职场上游刃有余，为自己赢得一席之地。

正确的职业定位成就女人一生的幸福 / 198

亲和力给你带来无限的机遇 / 201

博得领导好感的秘诀 / 203

“做对的事”比“把事做对”更重要 / 207

与男性上司相处，注意保持最佳距离 / 210

不做透支生命的工作狂，在工作和生活中寻求平衡 / 213

职场情商测试题 / 216

女人的快乐并不取决于是否有一个好家世，是否能嫁一个好男人，而取决于情商的高低。高情商的女人会将爱情、婚姻、事业、社交都经营好，即使遭遇厄运，也能够凭借自己的坚强、乐观和智慧去扭转命运。女人，有权利为自己而活；女人，也有资格为自己而活。要活，就要活得快乐；要活，就要活得精彩。

快乐情商——用正面情绪代替负面情绪 / 222

做积极的自我暗示，别让自己活得太累 / 225

生活的真谛是享受生活 / 228

乐观的秘密 / 230

放下包袱，就容易发现快乐的真谛 / 233

知足常乐，从容面对生活中的不如意 / 236

快乐程度测试 / 239

这个世界上有三种人：活在过去的人，活在当下的人，以及活在将来的人。只有活在当下的人，才有可能获得高情商、具备高智慧。当女人不再听任情绪的摆布、开始主动调节自己的生活时，情商即会逐步提高，生活水准也会逐步提高。聪明的女人，从不按常理出牌，她们善于创造，因此与众不同。如果你也想拥有非凡的魅力，不妨就从修炼情商开始。

天才的思维从哪里来 / 244

从“情商更重要”到如何提高情商 / 246

思维修炼，掀起情商的头脑风暴 / 249

别被自己的大脑欺骗了 / 252

不要怀恋过去，也不要空想未来 / 255

个人潜能测试 / 258

写给女人的哈佛情商课

XIEGEI NÜREN DE HAFU QINGSHANGKE

第一章 认识情商——情商为何对女人如此重要

高情商的女人，外表柔弱，内心却不脆弱；意志坚强，言行却不逞强。她们懂得如何在人际交往中全身而退，如何在职场竞争中脱颖而出，如何在挫折面前保持坚强……高情商的女人是幸福生活的创造者，她们懂得如何把人生的罗盘拨向好运和成功的一面。

什么是情商——走进情商的神秘世界

1990年，美国的心理学家比德·拉勒维和约翰·麦耶第一次提出“情绪智力”这个概念，但因为当时没有多少人在意，所以研究资料也甚少。但谁也没有想到的是，这个学术在几年后竟然得到了蓬勃发展。如今，“情绪智力”已被简称为“情商”，主要是指人们在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质。情商可以说是对传统的智力概念的革命性构建，它涉及范围广，包括人的情绪稳定性、合群性、兴奋性、坚持性、敢为性、敏感性、怀疑性、幻想性、世故性、忧虑性、独立性、自律性、紧张性等方面，情商逐渐成了对生命内在力量的尝试性和把握性的描述。

长期以来，人们认为高智商就意味着高成就；而进入21世纪后，在这个人际关系占主导地位的社会，人们越来越深刻地认识到情商对于成功所起的重要作用。

要想更深入地认识情商，我们就有必要了解情商与智商的关系，因为从某种意义上来讲，情商是作为智商的对立面被提出的。在情商还未被提出之前，智商一直被认为是决定人生成败的主要因素。研究者们更是绞尽脑汁设计出各种各样的智商测试方法。但是怀疑的声音不断袭来，智商高的人真的比普通人更有能力？清华大学的一位校长给他的毕业生留下这样一段话：“在你们未来的世界，方向比努力重要，能力比知识重要，健康比成绩重要，生活比文凭重要，情商比智商重要！”由此可见情商的分量。所以说，不一定智商高才有获得成功的机会，情商同样是一个人走向卓越的必要条件。

有个叫威廉·宾德的人，从他还在妈妈肚子里，父亲就开始开发他的

智力。父亲让怀着孕的老婆每天听胎教音乐，听多国语言，讲儿童故事。在威廉出生后，父亲更是想尽各种办法提高他的智商。在威廉3岁的时候，他就已经能用本国的语言自由阅读和书写了。到了4岁，威廉已经能够写好几篇500字的文章。在他6岁时，他又写出了一篇解剖学论文。这在邻居们看来简直是不可思议，但是威廉就是有这么聪明。

在威廉小学刚入学的那一天，他被安排进入一年级。没过几天，学校就把他直接升到三年级，因为他的水平超出一年级学生太多了。两年后，8岁的威廉直接上了中学，11岁考入哈佛大学。但是在后来，他却选择了离家出走，然后在一家商店当起了店员，最后一直碌碌无为，没什么成就。

威廉的智商是毋庸置疑的，在别人眼里他就是天才级的人物。为什么最后他却没有大作为，原因就是其忽略了情商的培养。这样的例子有很多，为了寻求答案，情商便随着心理学家的研究问世了。原本不被人们重视的情绪、情感等非智力因素，也因此成了决定一个人能否成功的关键因素。

从某方面来说，智商是一种较物质化的东西，而情商则是人类在进化中发展出来的技能。情商对人类来说是种很重要的能力，它能够准确表达情绪、调节情绪、促进思维和智力的发展。情商能力的运用，是一门人生艺术。

要想真正走进情商的神秘世界，我们还需要了解情商的四大技能，这几种技能构成了情商在为人处事方面的运用：

1. 理解情感

情感的发生一般不是随意而致的事，它们通常都有一些潜在的诱因。只要能够了解这些情感，便能够了解事情的原委，并透过本质看真相。

2. 辨认情感

是指观察、评价和表达情绪的能力，包括从生理状况、情绪好坏和思维中辨别；通过语言、声音、仪表、行为或从他人的作品、设计中辨认。辨认情绪表达中的准确性和真实性，能够更好地传达自我的情绪，因而更

有效地与他人进行交流。

3. 运用情感

运用情感是一种促使我们从多个角度进行思考，并对特定的问题进行解决的促进能力。

由于情感能够影响并改变我们的思维，在遇到重要事情的时候，情商可以保证在关键时刻我们能够采取合理且有效的行动，并运用思维来解决所面临的问题。

4. 管理情感

管理情感是一种调节情绪以及管理自己与他人情绪的能力。由于情感会影响正常的思考能力，所以，我们需要合理地把理智与情感结合起来，解决问题。无论是好是坏，我们都要敞开胸怀去接受，只有这样，我们才能实现情商的管理和提升。

有这样一个例子：袁丽和男朋友约好了一起看电影，等她兴致勃勃地去车库开车时，发现邻居的车竟然斜着停在两个车位之间。

袁丽感到很愤怒，心想这人怎么这么自私。她便走到停车管理处，想投诉，谁知管理员不在。为了泄愤，袁丽从服务台上拿起一张纸，写了一些话强烈谴责没停好车的邻居和失职的管理员，最后开着车匆匆离去。

在电影院，袁丽一直在为这件事生气，以致都无法集中精力看电影。第二天清晨，袁丽从小区管理员那里得知，昨天邻居在开车时撞到了停车场的墙上，头部受伤严重，现在正在医院抢救，而就是那个管理员送他去的医院。

袁丽顿时后悔极了，觉得自己做事实是在欠缺考虑，才会做出这么冲动的事情来。过了很长时间，袁丽才从失落和懊悔的情绪中走出来。

由于缺乏管理情感的能力，袁丽不仅错怪了好心的管理员，还搭上了一个本应该很浪漫的夜晚。

由此可见，情商并不神秘，它就存在于我们日常的行为举止中。但情商的运用却很重要，合理运用和开发情商是我们迈向成功的一大步。

情商真的比智商重要吗

哈佛大学是世界最具影响力的顶级学府之一，它为政界、学术界、商界培养了无数精英。与其他大学不同的是，哈佛更看重学生的综合素质，而不是分数。哈佛的一位心理学教授提出，成功中智商占 20%，而情商占了 80%。虽然这不是一个准确的数字，但是却说明了哈佛对情商的重视。

很多人对智商很了解，对情商却不怎么熟知。情商真的比智商重要吗？要知道这个问题，首先就得先知道情商和智商之间的不同，和对人产生的影响。

通常来说，智商包括人的逻辑推理能力、分析推理能力、语言能力和方位判断力。一个人的智商反应的通常是问题的解决和思考分析能力。情商的概念于 1995 年被哈佛大学的心理学教授丹尼尔·戈尔曼于正式提出，它涵盖了自我情绪的调控能力、社会适应能力、人际关系的处理能力、对挫折的承受能力、自我了解程度以及对他人的亲和力等等。从这两个概念的比较，我们可以看出智商属于比较理智的一面，而情商则与人的情感有关。

当时，戈尔曼教授重视情商这个概念的原因，是由于那时候的美国吸毒、犯罪、暴力等案件的急速上升，其中青少年占的比例尤其多。戈尔曼在目睹了这样的社会现状后，便开始寻求医治这个社会病症的方子。在多年的调查后，他认为人们首先要认识到情商的重要性，并大力提升人们的情商，才能够挽救这种社会现象。之后，戈尔曼还得出结论说：“情商是人类最重要的生存能力。”

由于智商和情商关注的概念不一样，所以没法判断到底哪个更重要。

但是，心理学家霍华·嘉纳曾说过：“一个人最后在社会上占据什么位置，绝大部分取决于非智力因素。”这是因为情商比智商的运用更为广泛，而且贴近生活，无论是在谈恋爱、人际关系，还是其他方面，都离不开情商。所以在某种特定的情况下，人们对情商的依赖要重于智商，

有这样一个典型的案例：英国有一个叫艾略特的工程师，他从名校毕业，智商也很高。他有着丰厚的收入和美满的家庭，生活可以说是一帆风顺。可不幸的是，有一次体检被发现患了脑部肿瘤。虽然不严重，但是需要手术，而且风险较大。在肿瘤切除手术后，艾略特的记忆、语言、行动都和以前一样恢复正常，但是大脑处理感情的区域却受损，也就是情商低下。结果，他可以对事物进行客观的分析和评价，却无法做出选择，就连简单的事情也处理不了。比如说，有一件事情有很多种不同的处理方式，他能够把每一种处理方式的内容和可能导致的结果都分析出来，但是由于感情机能受损，却无法对此做出选择。结果，工作也丢了，家庭也陷入危机，生活变得一塌糊涂。

一般来说，我们的情商不受智商的控制，但是智商却很容易被情商所左右，尤其是遇到与我们切身相关的事情的时候。即使是完全理性的思考和概念学习的过程，都无法完全摆脱情商的因素。

在现代社会，越来越多的普通女性渴望得到别人的认可，很多女人也依靠自己的努力事业有成，挑起了家庭的大梁。但是她们所取得的成绩，不管大小，都离不开情商的因素。情商能让一个人增强社交能力，对事业较投入，不易陷入恐惧或伤感，并为人正直和富有同情心。美国最高法院大法官霍尔姆斯在评价当时的总统罗斯福时，用了这样一句话：“拥有二流的智慧，一流的情商。”由此可以看出，情商对于一个人成就事业有着巨大的推进作用。如果说智商是一个人走向成功的敲门砖，那么情商就是让人不断向上攀登的阶梯。

我们可以想象一个智商高情商却低下的人是什么样，他可能成绩很好、处事也果断，但却很脆弱，容易急躁和产生消极情绪。下面有两个案例：