

情商是一种后天习得的能力，需要经过系统训练才可大幅提升。 胡 佳◎编著

# 360°

## 全方位

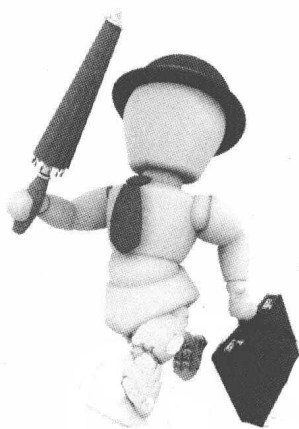
# 情商训练

## 行走社会的处世法则



开启心智的钥匙 调节情绪的助力

情商（EQ）又称情绪智力，是近年来心理学家们提出的与智力和智商相对应的概念。它主要是指人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质。总的来讲，人与人之间的情商并无明显的先天差别，情商的提高，主要靠后天的培养。



# 360° 全方位情商训练

胡佳◎编著

地震出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

360° 全方位情商训练 / 胡佳编著. —北京:地震出版社,2011.7

ISBN 978-7-5028-3858-4

I. ① 3… II. ①胡… III. ①情绪—智力商数—通俗读物

IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 037864 号

地震版 XM2216

## 360° 全方位情商训练

胡佳 编著

责任编辑:范静泊

责任校对:孔景宽

---

出版发行: **地震出版社**

北京民族学院南路9号

邮编:100081

发行部:68423031 68467993

传真:88421706

门市部:68467991

传真:68467991

总编室:68462709 68721982

传真:68455221

E-mail: seis@mailbox.rol.cn.net

经销:全国各地新华书店

印刷:北京九天志诚印刷有限公司

---

版(印)次:2011年7月第一版 2011年7月第一次印刷

开本:710×1000 1/16

字数:426千字

印张:23.75

书号:ISBN 978-7-5028-3858-4 / B(4499)

定价:38.80元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题,本社负责调换)

自 1879 年现代心理科学成型之后，心理学家们便汲汲于研究一个人成功与快乐的关键因素。1915 年智商概念的诞生，让这方面的研究有了重大的突破，许多人因此认为，一个人成功与否，取决于其智商。然而后来人们发现，智商虽然与一个人的学业表现有着不错的关系，但对于工作表现及社会成就，则最多只有 25% 的预测力，有些研究报告的数据甚至低至 4%。

也就是说，智商的高低并不能决定一个人的成就。于是自上世纪 80 年代初期，心理学家们开始重新思考“智力”的定义，期望能找出成功与幸福的真正关键。

一连串的研究终于有了令人兴奋不已的重要成果，原来要想拥有卓越成就与幸福快乐，有另一些特质才是决定要素，那就是情商。

情商(Emotional Quotient, 简称 EQ)一词，是 1990 年由美国耶鲁大学心理学家彼得·沙洛维和新罕布什尔大学的琼·梅耶首创的。在他们之前，1983 年美国哈佛大学心理学家霍华德·加德纳在《精神状态》一书中提出，人有“多元智慧”，开启了情商学说的新智。把情商推向高潮的，依然是美国人——哈佛大学教授、《纽约时报》专栏作家、在心理学界并不知名的丹尼尔·高曼，1995 年推出《情商》一书，则更进一步地将情商的概念推广于世，并掀起了全世界的情商革命。依照高曼的情商说，包括情绪的自我认知、自我控制、自我驱策能力，对他人情绪的识别、移情及适度反应能力 5 个方面。

智商的发展有一半受限于天生遗传；然而情商的高低，却主要取决于后天学习的结果，因此情商的提升，可经由教育训练而达成。目前在欧美已有中小学以提升情商为主来设计课程，而在全世界的企业中，也正进行着许多的情商训练课程，以提升员工生产力，藉以提升企业竞争力，达到永续经营的企业目标。

美国一家很有名的研究机构调查了 188 家公司，测试了每个公司的高级主管的智商和情商，并将每位主管的测试结果和该主管在工作上的表现联系在一起进行分析。结果发现，对领导者来说，情商的影响力是智商的 9 倍。智商略逊的人如果拥有更高的情商指数，也一样能成功。



## 全方位情商训练

情商不仅是自身的能力,更关系到别人如何看你、社会对你是否认同。完全的情商测试是一项全方位的意见调查,每个人都要得到上司、下属、合作者等各方面的评估,最后得到的若干份评估应该是一个别人眼中真实的你。这种评估如果是匿名的,就往往能获得更真诚的意见。

情商意味着:有足够的勇气面对可以克服的挑战、有足够的度量接受不可克服的挑战、有足够的智慧来分辨两者的不同。智商外多了个情商,缭绕心灵的云遮雾障中似多了一条蹊径。通向自我认知的道路上,辛劳跋涉的人们不时有所发现是可喜可贺的。

21世纪,拥有卓越情商,也就能拥有360°全方位自我认知能力,有助于成功。



目录

## 第一章 了解情绪和情商

- 1°情商:成功的基石 / 2
- 2°智商有缺陷 / 3
- 3°情商与智商 / 4
- 4°什么是情绪 / 5
- 5°情绪来自何处 / 6
- 6°情绪的特点 / 7
- 7°什么是心境 / 8
- 8°什么是激情 / 9
- 9°什么是应激 / 10
- 10°情绪对人的影响 / 11
- 11°情绪左右记忆和行为 / 12
- 12°情绪对健康的影响 / 13
- 13°情绪有什么功能 / 14
- 14°情绪的稳固性 / 15
- 15°情商的构成 / 16
- 16°认识自身的情绪 / 17
- 17°正确认识自己 / 18
- 18°妥善管理情绪 / 19
- 19°做情绪的主人 / 20
- 20°提高自我控制力 / 21
- 21°及时宣泄坏情绪 / 22
- 22°坏情绪需要疏导 / 23
- 23°向他人倾诉 / 24
- 24°保持健康的心境 / 25
- 25°认识他人的情绪 / 26
- 26°学会倾听 / 27
- 27°情绪可以引发共鸣 / 28
- 28°情绪自身的感染力 / 29
- 29°防止不良情绪的传染 / 30
- 30°不要乱撒气 / 31
- 31°控制情绪,改变命运 / 32
- 32°情绪自主的意义 / 33
- 33°调控你内心的红绿灯 / 34

## 第二章 情绪的自我体察

- 34°感受你的感受 / 36
- 35°情绪辨析 / 37
- 36°“情绪绑架” / 38
- 37°摆脱“情绪绑架” / 39
- 38°天堂与地狱 / 40
- 39°学会自省 / 41
- 40°自省是成功之母 / 42
- 41°批评是自省的捷径 / 43
- 42°让自省成为每日功课 / 44
- 43°躲避情绪弱点 / 45
- 44°驾驭自我意识 / 46
- 45°自我监控的方法 / 47



- 46°正确觉察,正确选择 / 48
- 47°自省需要勇气 / 49
- 48°自省要客观真切 / 50
- 49°了解内心的意图 / 51
- 50°明确心理底线 / 52
- 51°避免当局者迷 / 53
- 52°剖析自身的价值 / 54
- 53°人的价值在自己身上 / 55
- 54°挖掘自身的潜力 / 56
- 55°自我评价的路径 / 57
- 56°发现独特的魅力 / 58
- 57°建设核心竞争力 / 59
- 58°培养敬业精神 / 60
- 59°与众不同才能争创一流 / 61
- 60°该放弃时就放弃 / 62

### 第三章 情绪的自我控制

- 61°冲动的情绪伤害自身 / 64
- 62°愤怒让人失去理智 / 65
- 63°防止被人激怒 / 66
- 64°忍得小气可成大事 / 67
- 65°小不忍则乱大谋 / 68
- 66°控制情绪要战胜本能 / 69
- 67°情绪也会上瘾 / 70
- 68°如何舒缓情绪 / 71
- 69°控制愤怒的情绪 / 72
- 70°拓宽心理容量 / 73
- 71°制怒的技巧 / 74
- 72°用理智战胜感情 / 75
- 73°以德报怨 / 76
- 74°助人者人必助之 / 77
- 75°贪婪会毁灭一切 / 78
- 76°心底无私天地宽 / 79
- 77°仇恨的情绪会反弹 / 80
- 78°学会宽容忍让 / 81
- 79°不能做环境的奴隶 / 82
- 80°强者需智勇双全 / 83
- 81°心平气和方得久长 / 84
- 82°保持情绪的平和 / 85
- 83°做人要有涵养 / 86
- 84°不要患得患失 / 87
- 85°冷静对待结果 / 88
- 86°提升自我满足 / 89
- 87°不要过于执著 / 90
- 88°学会弯曲的艺术 / 91
- 89°学会刚柔相济 / 92
- 90°可以悲观,不能悲哀 / 93
- 91°认识防卫型悲观 / 94
- 92°如何清扫坏情绪 / 95
- 93°改变思考方向 / 96
- 94°善待你的亲人 / 97
- 95°带着好心情入睡 / 98
- 96°关上电视 / 99
- 97°厌恶情绪的积极作用 / 100
- 98°预防情绪失控 / 101
- 99°学会“暂停”技巧 / 102
- 100°跨过焦虑的石墙 / 103



- 101° 消灭空虚感 / 104  
102° 让生活充实 / 105  
103° 别让紧张阻拦成功 / 106  
104° 赶走紧张换来轻松 / 107  
105° 对生活保持热情 / 108  
106° 成功之果只能慢慢成熟 / 109  
107° 不做自怜的孤独者 / 110  
108° 咬破自卑的茧 / 111  
109° 别受困惑的阻碍 / 112  
110° 嫉妒带来的危害 / 113  
111° 化嫉妒为进取心 / 114  
112° 别让猜疑毁了你 / 115  
113° 敞开你的心扉 / 116  
114° 揭开虚荣的面纱 / 117  
115° 纠正虚荣的心态 / 118  
116° 学会自我调整 / 119  
117° 从坏情绪中解脱 / 120  
118° 调整你的注意力 / 121  
119° 时刻注意自我提示 / 122  
120° 用人际互动化解情绪 / 123  
121° 抓住关键的 6 秒钟 / 124  
122° 不要被情绪奴役 / 125  
123° 自我约束, 驾驭情绪 / 126

#### 第四章 情绪的控制技术

- 124° 丢掉不良情绪的包袱 / 128  
125° 合理情绪疗法 / 129  
126° 归因训练法 / 130  
127° 音乐调节法 / 131  
128° 生物反馈法 / 132  
129° 颜色调节法 / 133  
130° 呼吸调整法 / 134  
131° 念动训练法 / 135  
132° 想象练习的要点 / 136  
133° 暗示调节法 / 137  
134° 运用语言暗示调节情绪 / 138  
135° 暗示也要讲究步骤和章法 / 139  
136° 表情调节法 / 140  
137° 内部微笑技术 / 141  
138° 驱逐焦虑的方法 / 142  
139° 强化健康信念 / 143  
140° ACT 疗法 / 144  
141° 自律训练法 / 145  
142° 冥想宽恕法 / 146  
143° 情绪链调整法 / 147  
144° 空椅子治疗法 / 148  
145° 双赢策略法 / 149  
146° 为情感的能量充电 / 150  
147° 培养强烈的爱好 / 151  
148° 为卓越建立良好的习惯 / 152





## 第五章 自我激励

- 149°保持进取心 / 154
- 150°热忱是进取者的情绪 / 155
- 151°热忱是生命的原动力 / 156
- 152°进取者要敢于冒险 / 157
- 153°勇敢尝试 / 158
- 154°保持热忱 / 159
- 155°随时做好准备 / 160
- 156°主动出击 / 161
- 157°机遇与挑战并存 / 162
- 158°机会就在墙后面 / 163
- 159°培养坚韧精神 / 164
- 160°机不可失,时不再来 / 165
- 161°不要犹豫 / 166
- 162°不必后悔 / 167
- 163°有“舍”才有“得” / 168
- 164°自卑是无所不在的 / 169
- 165°自信是成功的垫脚石 / 170
- 166°自信激发潜能 / 171
- 167°自信带来勇气 / 172
- 168°学会自我发掘 / 173
- 169°不良情绪会消磨自信 / 174
- 170°着眼点在明天 / 175
- 171°能力是自信的基石 / 176
- 172°善用皮格马利翁效应 / 177
- 173°暗示出的自信 / 178
- 174°自信需要表象 / 179
- 175°自信者不依赖别人 / 180
- 176°走出自卑的深潭 / 181
- 177°自卑的特征 / 182
- 178°发挥你的长处 / 183
- 179°不要被自卑拖拽 / 184
- 180°自卑是进步的动力 / 185
- 181°不要被挫折束缚 / 186
- 182°抵御挫折的方法 / 187
- 183°不要灰心丧气 / 188
- 184°培养挫折容忍力 / 189
- 185°理智对待挫折 / 190
- 186°变压力为动力 / 191
- 187°压力激发潜能 / 192
- 188°处理压力的法则 / 193
- 189°辉煌的人生源于使命感 / 194
- 190°化悲痛为力量 / 195
- 191°痛苦是磨炼的机会 / 196
- 192°打破常规看问题 / 197
- 193°不可能中寻找机会 / 198
- 194°学会放弃 / 199
- 195°不要被欲望俘虏 / 200
- 196°知足才会常乐 / 201
- 197°摆脱心灵的枷锁 / 202
- 198°不要害怕失败 / 203
- 199°选择适合自己的目标 / 204
- 200°习惯就会自信 / 205
- 201°让梦想成为现实 / 206
- 202°制订目标的方法 / 207
- 203°完善成熟的自我 / 208
- 204°什么是成熟的人格 / 209
- 205°在苦难中发展自我 / 210
- 206°善用“情绪吸尘器” / 211
- 207°信念和努力缺一不可 / 212
- 208°自信创造成功的人生 / 213



209°自信和他信同等重要 / 214	213°体验神驰状态 / 218
210°做自己心态的主人 / 215	214°开展创造性想象 / 219
211°人应该是独立的 / 216	215°培育你的创造能力 / 220
212°维护创造心境 / 217	

## 第六章 寻找快乐的情绪

216°寻找快乐的情绪 / 222	233°心是快乐的源泉 / 239
217°快乐就在心中 / 223	234°欣赏自己最快乐 / 240
218°保持快乐的情绪 / 224	235°放下物欲的包袱 / 241
219°与他人分享快乐 / 225	236°金钱买不来快乐 / 242
220°让快乐成为习惯 / 226	237°悲观有传染性 / 243
221°拥有快乐的情绪 / 227	238°转悲观为乐观 / 244
222°怎样创造快乐 / 228	239°消极情绪是痛苦的温床 / 245
223°快乐在自己手中 / 229	240°笑对挫折 / 246
224°覆水难收,徒悔无益 / 230	241°学会持之以恒 / 247
225°不用别人的错惩罚自己 / 231	242°潇洒面对人生 / 248
226°用微笑面对生活 / 232	243°从困境中突围 / 249
227°快乐其实很简单 / 233	244°心怀梦想 / 250
228°复杂的人生不快乐 / 234	245°给梦想插上翅膀 / 251
229°知足者常乐 / 235	246°把困难当作机遇 / 252
230°成功属于快乐者 / 236	247°挥洒良好的情绪力 / 253
231°乐观不是盲目 / 237	248°感悟幸福 / 254
232°快乐是发自内心的喜悦 / 238	

## 第七章 情绪感染与人际关系

249°能说服他人接受自己的想法 / 256	253°情感传递的特点 / 260
250°润物细无声 / 257	254°如何感动别人 / 261
251°情绪感染带来影响力 / 258	255°抓住对方的心 / 262
252°做个成功领导者 / 259	256°用幽默化解冲突 / 263
	257°开玩笑有技巧 / 264



- 258°自嘲是最有效的幽默 / 265
- 259°培养及维持人脉 / 266
- 260°社会关系需要维护 / 267
- 261°不要把自己孤立起来 / 268
- 262°如何施加权力 / 269
- 263°坦然面对嫉妒 / 270
- 264°嫉妒别人是伤害自己 / 271
- 265°怎样化解嫉妒 / 272
- 266°微笑面对中伤 / 273
- 267°无视谣言 / 274
- 268°及时修补情绪的损伤 / 275
- 269°待人讲礼貌 / 276
- 270°尽可能帮助别人 / 277
- 271°用诚心建立人际关系 / 278
- 272°心胸狭窄难成大事 / 279
- 273°不要锱铢必较 / 280
- 274°如何开阔心胸 / 281
- 275°开放自闭的心灵 / 282
- 276°放开心灵,沐浴阳光 / 283
- 277°如何走出自闭 / 284
- 278°跳出自私的篱笆 / 285
- 279°付出就会有收获 / 286
- 280°害羞影响你的交际 / 287
- 281°怎样克服羞怯 / 288
- 282°过度敏感容易受伤 / 289
- 283°消除过度敏感 / 290
- 284°不要自吹自擂 / 291
- 285°自负者自掘陷阱 / 292
- 286°保持谦虚的心 / 293
- 287°做个“和事佬” / 294
- 288°相似引起共鸣 / 295
- 289°忘记不快乐 / 296
- 290°积极乐观与人交往 / 297
- 291°尊重每一个人 / 298
- 292°留下良好的第一印象 / 299
- 293°注意言行举止 / 300
- 294°弥补第一个错误 / 301
- 295°初次见面的寒暄 / 302
- 296°分手时也要注意表现 / 303
- 297°改变拒绝者的态度 / 304
- 298°好情绪造就成功的人生 / 305
- 299°沟通中的同理心 / 306
- 300°冲突源于误解 / 307
- 301°感受同理心 / 308
- 302°关心每一个人 / 309
- 303°同理不等于同情 / 310
- 304°如何形成同理心 / 311
- 305°培养同理心的关键期 / 312
- 306°同理心是道德的基础 / 313
- 307°设身处地为别人想想 / 314
- 308°与别人的情绪共鸣 / 315
- 309°如何与人交谈 / 316
- 310°学会换位思考 / 317
- 311°提高同理心的 10 项建议 / 318
- 312°赞扬的技巧 / 319
- 313°驾驭他人的情绪 / 320



## 第八章 团队领导和职场情商

- 314°保持团体意识 / 322
- 315°坚持团队原则 / 323
- 316°学做团队人 / 324
- 317°提高团队情商 / 325
- 318°重视团队沟通 / 326
- 319°高情商,高绩效 / 327
- 320°领导是情感工作 / 328
- 321°做高情商的领导者 / 329
- 322°管理需要集思广益 / 330
- 323°利用对比原则培养影响力 / 331
- 324°让员工释放全部能量 / 332
- 325°打造情感共鸣 / 333
- 326°尊重下属 / 334
- 327°批评是情商艺术 / 335
- 328°责备也要讲究艺术 / 336
- 329°要教练而不要批评 / 337
- 330°不要不明真相横加指责 / 338
- 331°不能对错误听之任之 / 339
- 332°对待“纸上谈兵”型的下属 / 340
- 333°与不同下属相处的妙招 / 341
- 334°与下级建立良好关系 / 342
- 335°真诚地赞扬下属 / 343
- 336°管理者要善于倾听 / 344
- 337°领导者如何提升影响力 / 345
- 338°博得领导的好感 / 346
- 339°学会尊重上司 / 347
- 340°主动与上司沟通 / 348
- 341°了解上司的秉性 / 349
- 342°晓得失,知进退 / 350
- 343°好人缘是职场的资本 / 351
- 344°尊重身边的同事 / 352
- 345°认知同事的习惯性行为 / 353
- 346°别让思想消极的同事干扰你 / 354
- 347°忠诚是晋升的资本 / 355
- 348°竞争是提升的跳板 / 356
- 349°培养谨慎细心的职业习惯 / 357
- 350°比别人做得多一些 / 358
- 351°善于表现自己 / 359
- 352°抛弃好高骛远的恶习 / 360
- 353°坦然面对工作中的挫折 / 361
- 354°把枯燥的工作变成乐趣 / 362
- 355°精力充沛时做不喜欢的工作 / 363
- 356°工作不必过于严肃 / 364
- 357°切忌超速工作 / 365
- 358°让不良情绪远离工作 / 366
- 359°让不愉快的事烟消云散 / 367
- 360°轻松化解职场压力 / 368

# 第一章

## 了解情绪和情商



# 情商：成功的基石

成功 = 20% 的智商 + 80% 的情商。

美国前总统比尔·克林顿小时候智商很高，各项成绩都是 A，也就是优秀。但是有一项成绩不是 A，是 D，哪一科呢？行为。为什么行为是 D 呢？老师是这样解释的：每次老师提问，比尔都会抢着回答，他智商高嘛，但是这样抢着回答，没给其他同学机会。给他打 D 这个分，就是提醒他一下，今后要注意改进。“给别人机会”，这已经超出了智商的范畴，而是一个越来越被人们重视，但是经常不得其法的领域——也就是情商。

情商，也就是情绪控制的能力，包括如何激励自己愈挫愈勇；如何克制冲动延迟满足；如何调适情绪，避免因过度沮丧影响思考能力；如何设身处地为人着想，对未来永远怀抱希望。情商是很新的观念，不像智商已有近百年的历史，研究对象涵盖数百万人。目前我们还无法确切解释每个人的际遇如何受情商的影响，但就现有的资料来看，情商的确很重要，甚至比智商更重要。有人说经验与教育对提高智商效果有限，然而在用心的教导下，情商确实可通过学习加以改善。

情绪和智能的“分家”有其很深的根源，可以一直追溯到古代。今天，时机已经成熟了，我们可以为情绪重新定位。举例来说，在心理学上经常谈论到“情绪的转变”。尤其是社会及健康心理学家们，早已肯定一向被漠视的“感觉”。他们认为，“感觉”对人类的经历及行为有一定的影响力。其中，较新的看法认为，分析力及理性的智能对生活的成就而言，只不过是排名第 5 位的影响因素罢了。而这种假设也不会再被当作毫无根据的神话了。

所有伟大的成就——不管是牛顿的或是爱因斯坦的——不能纯粹仅视为是伟大思想的成果了。因为缺乏具有动力的情绪及“富有预感”的感觉或直觉，是绝对无法造就这一切的。



## 智商有缺陷

仅仅具备出色的智力是不够的，问题是如何出色地使用它。

长久以来，人们一直将智商作为衡量一个人能力的重要标准。曾经有报道说，一些不负责任的老师和学校要求学习成绩比较差的孩子做智商测试，如果测出的智商较低，学生的成绩就可以不被计入总分，也就不会影响班级的平均分数或者是学校的升学率。可惜的是，报道并没有公布这些学生的智商测试成绩：是真的大都是智商 70 以下的“低智”，还是出现了不少智商 140 以上的“神童”？这种以智商之高低判断人成功与否的方法可行吗？答案是否定的。

哈佛大学爱默特学院有一位同学成绩很好，入学时测验有 800 分，自然是聪颖过人，只可惜他总是四处游荡，迟睡晚起，因而经常逃课。他费了近 10 年时间才拿到学位。有些人在潜力、学历、机会各方面都相当，后来的际遇却大相径庭，这便很难以智商来解释。曾有人追踪 1940 年哈佛 95 位学生中年的成就（相对于今天，当时能够上哈佛的人比上不了哈佛的人，差异要大得多），发现以薪水、生产力、本行业位阶来说，在校考试成绩最高的不见得成就最高，对生活、人际关系、家庭、爱情的满意程度也不是最高的。人之成功，情商的作用要多于智商。

另有人针对背景较差的 450 位男孩子做同样的追踪，他们多来自移民家庭，其中 2/3 的家庭仰赖社会救济，住的是有名的贫民窟，有 1/3 的智商低于 90。研究同样发现智商与其成就不成比例，譬如说智商低于 80 的人里，7% 失业 10 年以上，智商超过 100 的人同样有 7%。就一个 40 几岁的中年人来说，智商与其当时的社会经济地位有一定的关系，但影响更大的是儿童时期处理挫折、控制情绪、与人相处的能力。

学业上的聪颖与情绪的控制关系不大。再聪明的人也可能因情绪失控或一时冲动铸下大错。高智商的人在个人生活上可能显得出奇低能。



# 情商与智商

一个人在社会上占据什么位置，绝大部分取决于非智商因素。

美国有一个叫泰德·卡因斯基的人，他16岁进哈佛，20岁毕业。尔后在密执安大学获数学硕士、博士学位。接着，就到世界第一流的加州伯克利大学数学系任教。然而，卡因斯基虽然智力超群，但却从未培养自己的社会技能和情商。整个中学时期几乎见不到他的影子，他从不同任何人交往，更不能与人建立长久关系。在大学里，他也如此，人们送他一个绰号“哈佛隐士”。卡因斯基在制造炸弹方面有特殊才智，但他在社会方面却是低能儿，因长期压抑而导致心理异常。他不但对社会没有好的作用，并且用自己的炸弹杀死了3人，伤了22人。

智商与情商虽互异但不冲突，每个人都是两者的综合体，智商高而情商奇低，或智商低而情商奇高的人都很少见。事实上，智商与情商虽泾渭分明，二者之间确乎有一定的关联。

美国心理学家杰克·布洛克采用一种近似情商的“自我弹性”为标准，比较高智商与高情商型的差异，发现两者确有天壤之别。

纯粹高智商型几乎是一种夸大可笑的知识分子型——知识的巨人，生活的白痴，但男女略有差异。男性的特征是具有广泛的知识上的兴趣与能力，有抱负、有效率，呆板而顽固，不易为自身的问题困扰；此外也较骄傲好评断，一丝不苟，自我压抑，面对性与感官享乐无法获得，疏离而淡漠。

反之，情商很高的人多是社交能力极佳，外向而愉快，不易陷入恐惧或忧思，对人对事容易投入，通常较直爽，富同情心，情感生活通常较丰富但不逾矩，自处和处人都能怡然自安。

多数人都都是智商与情商的不同组合。而两者相较，情商仍是使我们成为完整个人的更重要因素。





# 什么是情绪

如果没有“情”，我们便没有人生的出发点。

要了解情商，首先要知道什么是情绪。

心理学家们把人的心理过程划分为3个方面。这3个方面是认识过程、情绪过程和意志过程。情绪过程是伴随着认识活动和意志行动而出现的，它是对以上两个过程得出的结论作出主观判断的过程，它最突出的特点是带有鲜明的、突出的主观色彩。

情绪是一种心理状态。它本身具有许多特点，而且产生的原因也很复杂。字典的解释是：心灵感觉或感情的激动或骚动，泛指任何激动或兴奋的心理状态。心理学中通常指的是：感觉及其特有的思想、生理与心理的状态及相关的行为倾向。一般来说，情绪是人们对客观事物的态度体验，也是心理学的核心部分。所以情绪定义为：情绪是客观事物是否符合人的需要而产生的体验。

情绪是人类天性的重要部分，没有情绪，也许我们都会成为精神病患者。如果我们对情绪没有足够的认识，就会犯很多情绪错误；而如果你了解情绪，知道如何管理自己的情绪，那么我们的个人力量就会增强很多。人们为高兴而开怀，为悲伤而伤心，这就是情绪。这些给人们带来许多感受：它使人们精神焕发，也使人们萎靡不振；它让人们时而冷静，时而冲动；它让人们理智地去思考，也让人们失去控制地暴跳如雷；它让人们有时觉得生活充满了甜蜜和幸福；而有时又感觉生活是那么无味而沉闷、抑郁和痛苦。它存在每个人心中，而且在不同时期、不同场合产生着奇妙的效果。

《礼记》把人的情绪分为七大类，称为“七情”，分别是喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲。近代以来的心理学家常把快乐、愤怒、悲哀、恐惧列为情绪的四种基本形式。