



情商教练丛书

情绪软体操



谭北麟 著

海天出版社



情商 教练 软体操

谭兆麟 著

情商教练 —— 提升情商的直效法则

情商教练 —— 健康人生的开心读本

情商教练 —— 成功人士的贴身指南



海天出版社

图书在版编目(CIP)数据

情绪软体操 / 谭兆麟著 ; 赵鹏、汤晓艳插图. — 深圳 : 海天出版社, 2005.1

(情商教练丛书)

ISBN 7-80697-189-0

I. 情... II. 谭... III. 情绪—自我控制—方法
IV. B842.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第031050号

海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天大厦 518033)

<http://www.htph.com.cn>

责任编辑 : 丁放鸣 冬 风 责任技编 : 卢志贵

责任校对 : 刘翠文 美术编辑 : 李 萌

深圳市海天龙广告有限公司设计制作输出 Tel: 83461000

深圳华润永昌彩印有限公司印刷 海天出版社经销

2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷

开本 : 889mm × 1194mm 1/32 印张 : 5.625

字数 : 120千 图 : 30幅

印数 : 1-8000册

定价 : 15.00元

海天版图书版权所有, 侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。

卓越领导力训练



ZHUOYUE LINGDAOLI XUNLIAN



拓普理德服务的企业

三菱电机(广州)压缩机有限公司
 长城证券有限责任公司
 深圳市中电照明有限公司
 福建七匹狼实业股份有限公司
 广东步步高工业电子有限公司
 无锡小天鹅精密铸造有限公司
 香港平谦电子厂
 深圳当纳利旭日印刷有限公司
 中国家具协会
 深圳知己集团
 广州市圆方计算机软件工程有限公司
 广东移动通信有限责任公司顺德分公司
 青岛啤酒(珠海)有限公司
 湖南路桥通泰工程有限公司
 香港娜尔思国际时装有限公司
 深圳富安娜家饰品有限公司
 联通黄页深圳分公司
 贵州神奇药业
 深圳熊猫音响有限公司
 湖南路桥集团公司
 深圳市曼妮芬发展实业有限公司
 天年生物工程科技有限公司深圳分公司
 加拿大凤凰医院管理有限公司



- 中国著名的企业管理顾问、培训导师
- 深圳市拓普理德企业管理顾问有限公司董事长兼首席顾问
- 香港东港投资集团拓普理德国际训练机构执行总裁
- 中国科联经济发展中心研究员
- 中国社会科学院研究生院特聘教授
- 北京商业干部管理学院客座教授
- 北京兆龙文化发展有限公司董事长
- 《成功营销》杂志总策划



谭兆麟
TAN ZHAOLIN

1999年，谭兆麟创办了深圳拓普理德管理顾问有限公司。多年来，拓普理德“用心打造中国企业管理培训第一品牌”，开办的核心课程有“卓越领导力高级研讨班”、“卓越领导力高级精深班”、“总裁魔鬼训练营”；精品课程包括“如何提升组织执行力”、“管理沟通与领导决策艺术”、“人力资源管理课程”、“职业经理人卓越管理训练”等等。在培训界享有“领导力第一训练者”的声誉。

目前在中国，已有近400家企业、6000名企业领导人和职业经理人接受过“卓越领导力”课程的训练。



开辟情商教育新天地(代序) /1

前言 /7

绪论：情商与情绪软体操 /11

一、话说情商 /13

二、高情商的人拥有更多的成功机会 /15

三、情绪软体操：提升情商的法宝 /21

上篇：“减压宜情操”五式 /25

第一式 呼吸调节益身操 /27

一、长嘘短叹放松身心 /27

二、有益的三种呼吸法 /28

三、五种训练技巧 /32

四、教练忠告 /35

第二式 冥想静心操 /37

一、窥破天机的意识波 /37

二、冥想的四个关键作用 /38

三、八种放松技巧 /41

四、教练忠告 /50

五、休闲沙龙 /51

第三式 催眠软体操 /54

一、两个重要概念 /54

二、魔法师的“咒术” /61

目
录



三、你也可以成为魔法师 /64

四、人人都能念的“咒术” /67

五、十种实效技巧 /69

六、五要素解析 /73

七、教练忠告 /76

八、休闲沙龙 /77

第四式 心理暗示如意操 /80

一、暗示的奇效 /80

二、自我暗示的原则 /83

三、三种实效技巧 /89

四、教练忠告 /96

五、休闲沙龙 /98

第五式 成功意象软体操 /100

一、“意象”之谜 /100

二、自信完美意象 /103

三、如何成功构思“意象” /104

四、五种实效训练技巧 /106

五、教练忠告 /111

六、休闲沙龙 /111

下篇：五觉训练法 /115

第一式 触觉软体操 /119

一、触觉和感觉 /119

二、三种实效方法训练 /120

三、休闲沙龙 /122



第二式 听觉耳聪操 /123

一、耳朵和声音 /123

二、四种实效训练技巧 /124

三、休闲沙龙 /127

第三式 嗅觉健鼻操 /128

一、鼻子和气味 /128

二、四种实效训练技巧 /129

三、休闲沙龙 /131

第四式 视觉明目操 /133

一、眼神会“说话” /133

二、七种实效训练技巧 /136

三、休闲沙龙 /142

第五式 味觉灵舌操 /143

一、舌头和味觉 /143

二、三种实效训练技巧 /146

三、休闲沙龙 /147

附录 /151

附录一：健康的精神状态——自查表 /151

附录二：压力自测表 /156

附录三：测测你的情商 /157

附录四：情感测评 /160

附录五：你是一个快乐的人吗 /164

附录六：如何让倾听更为有效？ /170

读者心声 /173

目
录



开辟情商教育新天地

(代序)

情商(EQ)的研究在中国已经热了很多年了，也正因为情商的热炒，使得后来各种商数层出不穷。诸如逆境商、心智商等等(我自己都试图创造过一个商数)。应该说情商的重要性不言而喻，情商的训练机构也是多如牛毛。不客气地讲，在中国，情商理论的知名度极高，中学以上文化水平的人可以张口就侃，而且有不少人可以侃得很经典。然而，正如中国人学习其他的理论时所抱持的学习理念一样，我们常常看到的是拥护的理论和实践的理论不一样。因此，如果有人问，情商到底在中国还有没有继续教育的必要，我的回答是：“不仅有，而且要改变情商的教育方式。”

我们通常看到的教育方式，更多的是教条式的、填鸭式的、居高临下式的。培训师可以讲出一套套的理论，而且也是放之四海而皆准的理论，然而却很难引起共鸣，其效果确实难尽人意。更关键的是，很多培训师难以突破中国人在培训中的积习，即学而不习。于是，在中国的培训教育界经常有这样的现象：我们不断从国外引进新的理念、体系、方法，但却很难使这些理念、体系、方法生根开花，即便是从商业的角度讲，

这样做也是极不经济的。这就像一个企业不断地在开发引进产品，却没有对每一个产品进行深度经营，使之产生最大的利润。

也正是这样一个原因，我作为一个学者，特别希望能学习到新的培训方法，让我可以把那些重要的但往往又被人们遗忘的理论变为普通人能够使用的技能。不过，即使这样，当我最初看到《情绪软体操》和《情绪影响力》这两本书的书名时，我还是吃了一惊。因为在整个社会看来，“情商”这碗饭太冷了一些。把这样的冷饭炒好，不是一般厨师所为。没有足够的勇气，断然不敢做这种大胆的尝试。

《情绪软体操》：挖掘实践的价值

看过这本书后，我觉得很受启发，很有收获，也体会了作者炒冷饭的功底。这不是一本普通的情商理论著作。如果让我说，这是一本用水煮方式烹调的大菜，很有些麻辣味。这本书不是板起面孔说教，也不是简单地讲故事，更不是东拉西扯地把国外的理论拿来模仿，而是模拟了全新的管理培训过程，作者以培训教练的身份，把所有的培训理念贯穿于作者设计的培训过程，不仅形式活泼，更重要的是它展现了受训者在情商问题上内心的疑惑，而培训师正是在这种情景中不断地将情商理论和方法渗透其中，生灵活现地反映了人们在学习情商理论中的心理过程。用这种方式写书，在国内似乎还不多。我知道最近流行水煮什么的，我也看了几本很流行的水煮著作。但我还是很欣赏这本《情商软体操》，凡是从事这方面教育的人都知道，把一个人人都能侃上几段的理论讲得如此潇洒，又如此有



新意，真的很难。

《情绪影响力》：领导影响力的另一种诠释

领导力的话题是所有居于领导层的人都关心的，也是半个世纪以来一个重要的管理主题。几乎所有的领导人都梦想能够学到一套功夫，可以使自己成为一个超级领导者、魅力领导者。所以，领导的理论风靡世界，“权变领导”、“情景领导”、“魅力领导”等新名词新理论层出不穷，各种各样的测试让你眼花缭乱。非常凑巧的是，我在为这本书写序的时候，正在一个领导学习班上学习，也正好在上领导力的课程。在讲到“情景领导力”的时候，利用老师提供的表格，我自己也作了测试，结果我的领导风格是教练型的。这当然无所谓好坏。但让我困惑的是，我知道了自己的风格，但我却不知道我应该如何发挥我的优势，我也不知道我该如何去发挥我的影响力。我好像只是做了一次体检，但大夫似乎并不打算或不会开药方，这让病人感到还不如不知道为好。

最近有一本书，可能会让那些梦想成为超级领导者的人大跌眼镜。这本书就是《基业长青》。它多年来跟踪了众多世界级的优秀公司，并且着重分析了那些在几十年的市场竞争中依然一枝独秀的公司管理，从实证的角度得出了很多与通常管理理论不同的规律。我记得很清楚的一点，那就是在卓越公司中，并不一定存在着所谓的超级领导者，很多的领导者其实都很普通。需要关注的是，这些领导人究竟如何去带领团队，如何去影响他人。当然，对于这个问题，至今仍然是仁者见仁、智者见智。

《情绪影响力》给我们提供了一个可选择的答案。这是国内第一本定义“情绪影响力”的领导学方面的著作。作者认为，情绪影响力是领导力的重要发挥方式。从这个角度来谈领导力，的确有些新意。一般听起来，情绪影响力不是很动听，至少情绪二字在中文中似乎总和发脾气、闹情绪分不开。作者对情绪影响力给了一个全新的诠释：

● 情绪影响力就像重力，无法直接看到，只有它的影响效果可以感觉到，具有强大的感染性。

● 每个人其实都拥有可以影响他人的力量，无论那些情绪力量是好是坏。

● 情绪影响力可以有很多不同的来源，一些人有能力影响那些拥有权力的人。

● 情绪影响力与情绪影响力之间的关系就像石头、剪刀、布的游戏一样，互相克制，互相影响。

也许我们可以建议领导者不必过多探索令人伟大的秘密，而众多的平凡和不太起眼的细节加起来，可能就是伟大。这是我在读《情绪影响力》这本书时的突出感觉。我想起我和作者谭兆麟先生一同参加美国ARC训练机构培训的情况。美国老师教给我们一些发挥领导影响力的方法，那几天的课程给人的影响极深。我记得美国老师为了让我们能更好地理解他的理论和方法，几乎把一位学员批得哭了起来。这对我们理解一位领导者在领导实践中的行为有了很直观的学习效果。那时我们一直在思考，一个领导者在培训现场所表现出来的情绪缺陷，究竟意



味着什么？

谭兆麟先生自那次学习后，逐步发展了一套自己的领导力课程。他的基本理念就是，让一个领导者在培训的过程中能够透切地理解自己的情绪特点和结构，发现存在的问题，并逐步通过自省加以克服。我非常认同这个观点，也非常赞赏这样的培训。

我曾经在谭老师的培训现场进行观摩，我发现很多的董事长、总经理在他的带领下经历一次心理和情绪的洗练（虽然有的时候这种洗炼很艰苦、很痛苦，例如常常要进行到半夜），发生了不同程度的改变。有的领导者回去以后，感觉到与社会、与员工、与团队似乎更加融洽了，而他的影响力竟然在不知不觉中得到了提升。看来，一个领导者的智力可以不是十分优秀，但必须在情绪上十分优秀。智力只能使人聪明，但不会使人自觉地为他人贡献智力。所以，对领导者来讲，情绪影响力就是他人之力的垂钓工具。

《情绪影响力》就是谭老师多年来讲授领导力课程的一个总结。因此，这本书提供的经验是建立在大量成功实践基础之上的。惟其如此，本书对领导者的启迪是难能可贵的。

谭兆麟先生是我多年的朋友。我们曾经一起学习，上过美国老师的课，一起在国内的论坛演讲，也一起在一些培训班上课。他对管理的痴迷给我留下了深刻的印象。近五六年来，他在深圳踏踏实实地经营着他的拓普理德企业管理顾问有限公司，潜心进行企业领导人的领导才能教育训练，已经是深圳市乃至全国颇有名气的培训机构。他的这两本书反映了他的培训特点，那就是实用性、针对性及富于咨询性。他的培训与其说

是上课，毋宁说是带学员做心理体操。他善于通过培训现场的情景来分析学员的情商状况并晓之以理、发人深省，的确别具一格。因此，以他丰富的培训经历所讲述的故事，不仅对从事培训的培训师很有借鉴，而且对那些自认为已经懂得很多的管理者更为有用（这样的管理者特别多）。

杨 谦

2004年6月20日

（作者系北京商业管理干部学院教授、副院长
《成功营销》杂志社社长）



前 言

现实生活中，许多人成为“受伤的动物”，他们极易被情绪所感染。实际上，许多人正在过这种无意义的生活或拼命追求着这种生活，他们疯狂地攫取权力和金钱，贪图享受和刺激，追赶时髦，以填补内心的空虚，陷入了迷茫的境地。不是我们生活得怎么样，而是我们应该怎样的生活。所以，我们必须冷静思考，不断完善情商，不断创新，不断扩充生命的真实意义。

我们必须了解自己，认知自己，我们需要静下心来探求一下生命的意义，而不是盲从于生活的欲求，疲于奔波。人生不可能一帆风顺，我们在生活中总会遇到种种困难、挫折。面对困难、挫折，有的人垂头丧气，怨天尤人；而有的人则把困难、挫折当作锻炼自己的好机会，以坚强的意志战胜困难。一般而言，一个人意志越坚强，越利于积极情感的维持和消极情感的克服，从而使自己成为情感的主人，而非情感的奴隶。

为什么许多有天赋、智商很高的人在尚未发挥自己潜力时就停滞不前呢？

为什么有的人即使被解雇了也仍能重新站立起来，寻找属于自己的生活之路，而有的人却因此一蹶不振，愁苦不已呢？

为什么有的人能战胜逆境，克服贫穷、疾病等挫折，而大

多数人却被束缚其中呢？

为什么有的公司在日趋激烈的竞争中能永葆活力，而有些却破产倒闭了呢？

为什么有的企业家能战胜看似绝境的逆境，而有的人却选择退却呢？

谈到成功，有人会想到：花不完的钱财、显赫的地位、豪华的房子、圆满的人际关系、不尽的鲜花和掌声……可是有人即使拥有这些，也常常会感到身心疲惫，忧心忡忡。那是因为他们缺少平衡生活的能力。

在人们的内心深处，存在着一直处于昏睡状态的能力，这些能力往往令自己都惊愕，人们做梦都没有想到自己有这样的潜能，这些潜能的力量巨大，如果能将它们从沉睡中唤醒，并付诸行动，将会发生革命性的变化。能否唤醒心中的潜能直接反映个人情商的高低。毋庸置疑，情商高的人将能跨越更高的障碍，步出逆境，走向成功。大自然赐给每个人以巨大的潜能，但由于没有进行各种有效的训练，每个人的潜能从没有得到淋漓尽致的发挥。

一位成功人士说过：“每个人都可以有巨大的雄心和高远的梦想，区别在于有没有能力实现这些梦想。当梦想成真的时候，能否在成功的台阶上更知进取？当梦境破灭、无能力转败为胜时，是否被套在自怨自艾的枷锁里？是否会跌进万念俱灭、无所期待的沮丧之中？再有学识、再成功的人，也要抵御命运的寒风。虽然我在事业发展方面一直比较顺利，但和大家一样，无论我喜欢或不喜欢，我也有达不到的梦想、做不到的事、说不出的话，也有愤怒、不满、伤心的时候，我亦会流下



眼泪。”

有人问这位成功人士，他是靠什么顶住命运的“寒风”，不断拼搏向前的，他说是靠“3Q”。即智商（IQ）、心灵智商（SQ）和情绪智商（EQ）。本书重点探讨的是后者：情绪智商EQ，注重教练人生智慧的精华，普及人生成功的理念，为那些在竞争日益激烈的社会环境中拼搏的人，手执一盏明灯。

本书倡导以轻松快乐的阅读，感受情商的魅力，以多彩的视觉和家喻户晓的成功理念营造愉快的阅读空间，以简练的训练技巧提高生命的质量。在教与练的互动中体会成功的喜悦。

谭兆麟

2004年2月