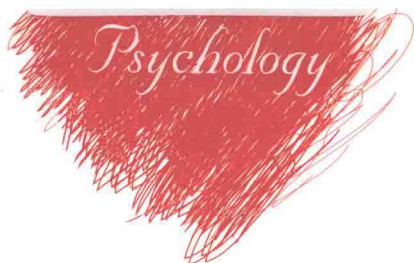


唤醒逆商，便唤醒了一半的潜能
修炼情商，获得改变命运的神秘力量
头脑就是武器，即刻复制聪明人的头脑

心理学^与 情商、智商、逆商

刘丽娜◎著



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



心理学^与 情商、智商、逆商

刘丽娜◎著

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



图书在版编目 (CIP) 数据

心理学与情商、智商、逆商 / 刘丽娜著. —北京:
中国法制出版社, 2015. 5

ISBN 978 - 7 - 5093 - 6330 - 0

I. ①心… II. ①刘… III. ①成功心理 - 通俗读物
IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 088679 号

策划编辑: 刘 峰 (52jm. cn@ 163. com)

责任编辑: 李 佳 (amberlee2014@ 126. com)

封面设计: 杨泽江

心理学与情商、智商、逆商

XINLIXUE YU QINGSHANG、ZHISHANG、NISHANG

著者/刘丽娜

经销/新华书店

印刷/三河市紫恒印装有限公司

开本/710 × 1000 毫米 16

版次/2015 年 6 月第 1 版

印张/17 字数/230 千

2015 年 6 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 5093 - 6330 - 0

定价: 39. 80 元

北京西单横二条 2 号

邮政编码 100031

网址: <http://www.zgfzs.com>

市场营销部电话: 010 - 66033393

值班电话: 010 - 66026508

传真: 010 - 66031119

编辑部电话: 010 - 66054911

邮购部电话: 010 - 66033288

(如有印装质量问题, 请与本社编务印务管理部联系调换。电话: 010 - 66032926)

前 言

新东方创始人俞敏洪曾经说过这样一句话：“这个世界上能决定你未来的有三大要素：第一大要素叫做智商，第二大要素叫做情商，第三大要素叫做逆商。”在他看来，智商、情商与逆商的高低，决定了人生成就的大小、个人幸福感的高低。

的确，未来社会的竞争不仅仅是智商的竞争，同时也是情商的竞争，而逆商更是不必多言。我们生活在一个生存困难度日渐增加的时代，如何在这个瞬息万变、逆境环生的多元化时代里求得更多的成功几率，逆商是一个硬性的标准。

但是，值得一提的是，如何将情商、智商与逆商与个体进行完美的结合，使三者既可以起到促人上进的作用，又可真正地使我们在安全的前提下，去尝试触及自己的极限？

这就需要心理学的帮助了。

1845年，年仅28岁、对人生陷入迷茫的梭罗厌倦了城市喧嚣，并开始了自己的田园试验——在瓦尔登湖生活几年。在《瓦尔登湖》中，他这样书写自己从繁华来到自然的理由：“我希望我可以更有

意识地生活，只面对生命中最基本的那些事实，我想看看，我是否能学会它教导我们的，而不是等到我将死之时，才猛然发现，自己从来未曾真正地活过。”

生命中的一个基本事实是，如何选择并创造一种“自己”的生活：知道你是谁、你想要成为什么样的人，无疑是获得“自我生活”的前提。可是，你现在是什么样的人，以及你正在成为什么样的人，都需要你从心理学的角度去探索——心理学能够教你认识的，不是你要如梭罗一般，非要亲身跑至人迹稀少的田原去生活才能体会与领悟到的成长经验，而是你能够通过对自己的研究、认知来获得自己所渴望的品质生活。

这恰恰与我们追求情商、智商与逆商成长的目的殊途同归：不管你渴望的是在职场上的转变，还是在现实生活中的从容不迫，抑或是在逆境中的重生，从心理学的角度去认知当下的处境，去探索更适合自我突破的方法，无疑是最适合的——它立足的，是你的“本我”；它追求的，是属于你的“自我”。

在这篇短小的序言中，实在难以概述心理学与情商、智商、逆商之间的关联。在《心理学与情商、智商、逆商》中，你会发现情商的力量、智商的作用、逆商的重要性。你更会在阅读过程中听到专家的解读，当你能够将书中的内容逐渐消化、理解与运用后，你会发现：

品质生活已然近在眼前。

目 录

Chapter 1 心理学与情商

第一章 发现情商：从心理学一窥EQ的秘密/002

情商越高，社会能力越强 /002

真正的幸福源于高情商 /007

情感产生，心理也会随之变化 /011

透过内省的魔镜认识自己 /015

情绪表达将影响你的整个人生 /020

表达与控制情绪的艺术 /024

第二章 利用情商：学会让情绪“为我所用”/030

了解自我：你知道自己是谁吗 /030

接受不完美的自己 /034

走出自卑感的困扰 /037

管理好冲突，就管理好了人际关系 /042

别让生活中的小事打败你 /046

学会积极地自我暗示 /051

驾驭生活中的负面情绪 /055

第三章 训练情商：开启改变命运的“导航仪” /060

让述情能力促进理解 /060

消除情绪按钮，间接改变性格 /063

塑造自我，建立强大的自我意象 /068

着手神经链，去改变需要改变的 /072

四下无人时，再做自己 /076

从自我效能开始，追求美好人生 /079

减少举棋不定，留出精力给美好 /084

避免在他人的负面情绪风暴中受害 /089

Chapter 2 心理学与智商

第一章 知觉智商：头脑就是武器/094

什么决定了你的智力高低 /094

智力能否提升，由是否动脑决定 /098

建立联系：智商与学习能力共同左右人生 /102

拥有成功智力，才能获得更多 /106

全脑思维决定了你的智商潜力 /110

唤醒心智的力量 /115

第二章 体现智商：优秀者的表现都一致/120

遵照自我价值观活好每一刻 /120

专一者的聪明之处 /126

越聪明的人，越懂得休息的重要性 /131

创新让他们引领未来 /135

智者总是选择最简单的道路 /140

正视权威的影响力 /145

只在优势领域竞争 /149

第三章 提升智商：聪明人的头脑可以复制/153

学习，学习、再学习 /153

越多冒险，越多人生积累 /157

发散思维让你柳暗花明 /161

摒弃懒惰，找到勤奋的动力 /167

使用技巧，让自我学习类型明确 /172

从他人那里，获得积极的帮助 /176

永远让自己着眼于重要的任务 /181

消除了设限，思维的原子才能崩解 /186

Chapter 3 心理学与逆商

第一章 发现逆商：冷酷背后隐藏着改变的力量/194

你所不知道的逆商 /194

逆境的三个层次与表现形式 /197

逆商影响生活的四大维度 /200

衡量逆商，从这里看起 /204

唤醒你的逆商，便唤醒了一半的潜力 /209

增强逆商，培育成功的土壤 /213

第二章 认知逆境：坚守！所有不顺都在控制之中/217

幸福非常态，逆境却时时在 /217

你的所有坚持都是在积累成功的成本 /221

逆境，只是因为你暂时还没有成功 /224

最坏的时刻，往往是你最好的起点 /228

离开你的舒适地带 /231

逆境中，守护自信远比渴望成功更重要 /235

第三章 修炼逆商：获得改变命运的精神力量/239

接受逆境：别发动一个人的战争 /239

警惕：远离灾难化的反应 /243

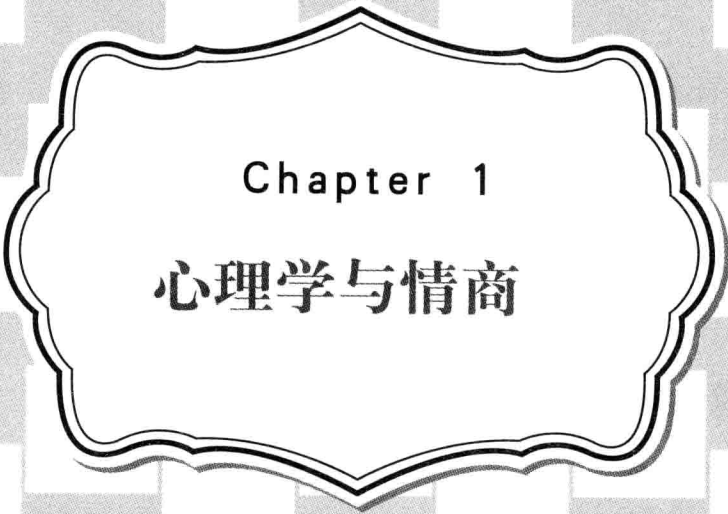
所有事物都有边界，包括当下的逆境 /247

找到依靠的力量：我是我的朋友 /250

盘点：选择可行的路径 /254

变化强化转化，实现逆顺的转变 /258

从不忧虑开始，实现逆顺的转变 /262



Chapter 1

心理学与情商

自从美国哈佛大学心理学系教授丹尼尔·戈尔曼提出了“情商”一词后，心理学与情商之间的相互关系便已被世人越来越清晰地看到。当我们想要提升情商时，从心理学角度去观察情绪、从心理学的角度去矫正情绪，从而全面地提升自己为人的涵养，无疑是一种快速而又有效的途径。

第一章 发现情商：从心理学一窥EQ的秘密

你比很多人都聪明，却只能眼睁睁地看着他人成功，自己在现实中却屡屡碰壁；你工作优秀，但你的薪水与职位却与你的能力丝毫不匹配；你曾经怀揣理想，但如今只能以“适应不了社会”为由，将梦想藏匿……成功并非偶然，那些能够在社会中表现得游刃有余的人，必定有其出色之处，而维系他出色的关键，就是他的高超情商。

情商越高，社会能力越强

不管你是学生、职场人士还是自由职业者，你都极有可能出现过此类想法：为什么有些人明显看起来脑袋聪明，但是生活却不尽如人意；而有些人看起来智力平平，却可以过得很幸福？

同样的现象也反映在生活中：有些人物质生活并不富裕，但看起来却很幸福快乐，生活中充满了欢笑，而他们的周围也往往有各式各样乐于与之交往的人；而某些相对富有的人却总是在抱怨生活的不公，与他们交往，只会听到不满。为什么他们的处境会相差如此之多？

事业、物质生活的成功就一定代表了个人社会能力的强大吗？一个人在社会上有多成功与个人有多幸福之间的矛盾在哪里？答案就是情商——一种了解、控制自身与他人情感的能力。情商高，你就可以把握说话做事的分寸，去促成自己想要看到的结果；而情商低，则直接影响个人的社会能力、生存状态。

白领一族的亚妮刚刚忙完一天的工作，正期待着晚上与男友一起

去听钢琴演奏会。去车库取车时，她发现一辆车斜停在了自己的车位后方——这给倒车技术本就不怎么样的亚妮更增加了倒车难度。“这人真自私！如果我见了他，一定要教育教育他！”

她费了九牛二虎之力将车倒出后，正好遇到了车库管理员。“你们怎么做事的？这人车停成这样，你们难道没有看到吗？”车库管理员自然不会礼让，两人言语中难免有冲撞。亚妮愤怒地威胁道：“我会直接向你们上司投诉你！”

与男友相会后，亚妮还在为刚刚发生的事情愤怒，就连男友温柔的劝慰都听不进去。带着这种情绪坐在华丽的演奏厅里，美妙的音乐也变得刺耳。这真是一个扫兴的夜晚。

当演奏会结束后，男友邀亚妮一起用餐。两人已经好几日未能一起吃饭了，而亚妮却拒绝了：“今天没心情，改天吧！”看到亚妮这样的态度，男友也气呼呼地走了。一场原可以美妙结束的约会就因为一位素不相识的人停歪了车而变得无趣。

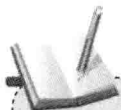
我们对自己所经历的那些令人不快的事感到生气是一件自然的事，但因此而让接下来的一连串事情变得糟糕就是典型的情商低下了。但身处此类场景中的人并不会意识到这一点。他们没有考虑到可能事出有因，而是单纯地使用抱怨与不满来摧毁自己的快乐。

情商所指向的是个人在情绪、意志、耐受挫折等方面的个人品质。它表明了一个人运用理智去控制情感、操纵自我行为的能力。可以说，它是一种克服内心矛盾冲突、协调人际关系的技巧。个人的情绪智商彰显了个人的生活智慧，同时也表明了个人社会能力的强与弱。

不管是情商理论的创始人塞拉维教授和梅耶教授，还是将情商进一步发扬光大的丹尼尔·戈尔曼，这些心理学家都认可这样的观点：情

商是个体生存的重要能力。而且，个人社会地位越高，情商也就越重要。

在心理学界，情商的高低有明确的界定，这种界定我们可以从下表中看到。



高情商

- 认可所有人拥有人权，并尊重他人；
- 从不将自己的观点、价值观强加于人；
- 对个人拥有清醒认知，知道自己能干什么，不能干什么；
- 以认真的态度对待每一件事；
- 可承受压力；
- 自信却不自满；
- 人际关系良好，有可交心的朋友；
- 善于处理各类问题。

较低情商

- 易受他人影响，个人目标不明确；
- 能原谅他人的无心之过；
- 能应付与控制不良情绪；
- 认为“自尊”与“他人认可”程度有密切关系；
- 易动摇个人观点；
- 人际关系较差。

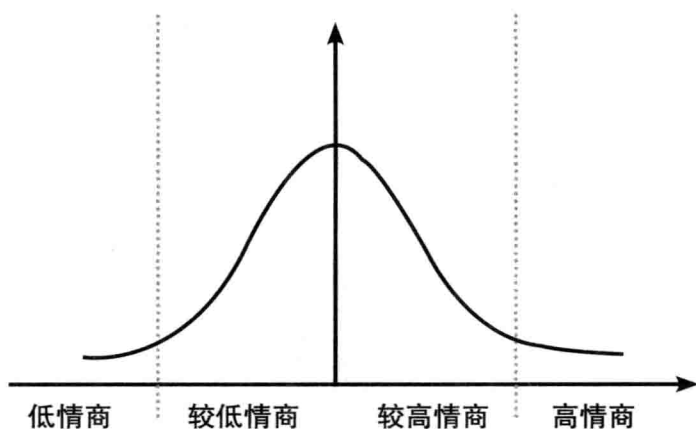
较高情商

- 拥有责任感；
- 自尊自爱；
- 较自信且不自满；
- 拥有较良好的人际关系，可以与大多数人进行良好交往；
- 可应对生活中大多数的问题，不会有太大心理压力；
- 拥有独立人格，但在某些情况下，会受到他人焦虑情绪的影响。

低情商

- 对待自己与他人总是双重标准；
- 无明确目标，也不打算付诸实践；
- 习惯逃避问题；
- 说话没有节制、没有节奏；
- 处理人际关系能力差；
- 情绪控制能力差，常发火、常焦虑；
- 生活无秩序；
- 乐于抱怨，爱推卸责任；
- 乐于辩论争吵，对他人的生活指手画脚。

值得一提的是，在普通人群中，情商的分布往往遵循钟形曲线定律：“较高情商”与“较低情商”的人占据大多数，他们是社会的主流。

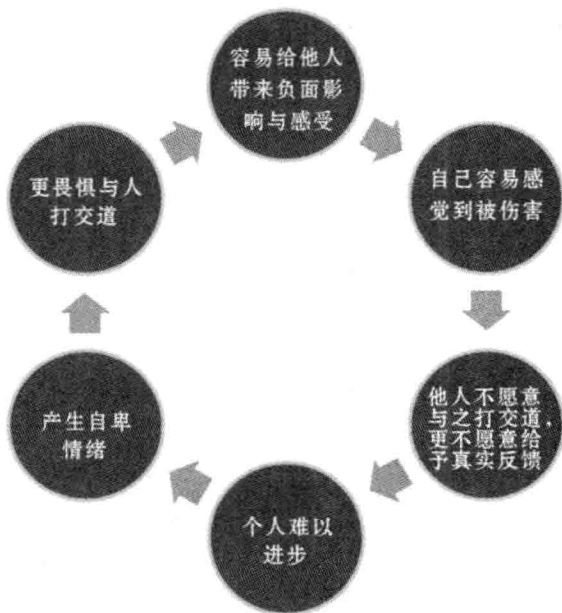


情商领域同样存在“马太效应”

近代心理学一向推崇“马太效应”，财富领域是“马太效应”最明显的领域，有钱者在理财有道的基础上变得更有钱。

大部分人不能理解的是，在情商领域中，也有类似的贫富分化现象：“较高情商”者往往有机会向着“高情商”领域发展，因为他们已有足够的能力去获得他人的良好反馈，去接触到更出色的人群；“较低情商”的人却因为接触更多的负面影响，而更容易陷入恶性循环。

个人意识到这种恶性循环，并寻求解决之道，不仅是情商提升的基础，更是社会能力增强的前提。



较低情商者、低情商者的恶性循环

某些人在不同的场合中，个人情商的体现是不同的

个人情商能力的高低往往也会因为场合、情境的不同而不同，你可以看到：有些人异性缘颇佳，但对待亲人却粗暴无比；有些人在职场是典型的精英，但在私下场合却能力一般；有些人在面对陌生人时毕恭毕敬，但在亲近的人面前却随意发火。这种因场合、情境的不同而表现出不同情商水准的情况，归根结底也是因为个人在情商与表现能力上存在缺陷。

情商是可以提升的能力

与出身、家庭等不可选择的外界条件相比，情商是可以改变的。它是一种能力而非一种天赋，既然是能力，便有机会提升它。

真正阻碍我们提升情商的最大障碍是我们未曾意识到这种能力是可以改变的。我们乐于将某些人的高情商归为他们的幸运或者家世。在

这种情况下，多数人会自我设限：

“情商是一种天赋。”

“我天生不善于沟通。”

“我天生暴脾气、没耐心。”

其实，当我们改变了自己的想法后，这些自我设限便会成为自我提升的起点：

“目前我还不不懂如何提升情商。”

“目前我还不不懂如何与人有效沟通。”

“目前我还没有学会怎样控制情绪。”

意识到这种能力可以提升，并发觉自己在情商能力上的不足与缺陷，是我们开始全面提升情商乃至社会能力的基础。当然，这会是一个长期的过程。但是，它却会带给我们巨大的收获。对于绝大部分人而言，情商上的每一点进步，都是在为生活幸福与职业成功添砖加瓦。

真正的幸福源于高情商

哈佛大学图书馆有不少名言，但与人生关联最密切的却是这样一句话：“幸福或许不排名次，但成功必排名次。”生活实践则告诉我们，与那些社会交往能力差、性格孤傲的高智商者相比，那些虽然智力平平，但可以敏锐察觉他人情绪变化、善于控制自我情绪的人，更容易找到自己想要的工作，同时也更容易取得成功。

若将人生比喻成一辆全速行驶的列车，那么，情商不仅可以为列车提供足够的动力，同时还决定着列车的前行方向。一个人若想取得事业上的成功，往往需要正确的思想与信仰来指引方向，而那些真正具有建设性的精神力量，则往往蕴藏在能够左右人生命运的情商中。所以，可以说命运的轮船驶向何方，决定于个人情商的高低。

人类历史上有关情商决定人生走向的故事并不少，而最有代表性的莫过于路易斯·福克斯的故事。

1936年9月7日，世界台球冠军争夺赛于纽约正式拉开帷幕。凭借着高超的球技，路易斯在这场比赛中一直处于遥遥领先的地位，事实上，在比赛进行到中后段时，明眼人一眼便可看出，只要路易斯稳定发挥再拿几分，冠军就是他的了。

就在大家已私下将路易斯视为冠军时，一件不寻常的事情改变了路易斯的人生走向：有一只闯入了赛场的苍蝇落在了主球上，路易斯起初挥手将苍蝇赶走了。可是，当他再次俯身准备击球时，那只苍蝇又飞回了主球。在观众的笑声中，他再一次起身，将苍蝇驱赶开。

那只令人讨厌的苍蝇使路易斯的心情跌入了低谷，然而更糟糕的事情发生了：苍蝇如同有意与路易斯作对一般，他刚回到球台上，它便又飞到了主球上——这让整个观众席上的人哈哈大笑起来。

路易斯的情绪由此恶劣到了极点。他终于失去了理智，并生气地使用球杆去击打苍蝇。没想到，球杆没有打到苍蝇，却碰到了主球。裁判判路易斯击球未得分，他因此离冠军便远了一步。

这次误击成了路易斯此次比赛的拐点：他方寸大乱、连连失利，而他的对手约翰·迪瑞却愈战愈勇，终于赶上并超过了他，摘得了此次比赛的桂冠。路易斯就此失意离场。

次日早上，人们在河中发现了路易斯的尸体——他竟然因为一只苍蝇导致的发挥失常的比赛投河自杀了！

当情绪处于低潮时，情商低下者往往会迁怒于周遭所有的人、事、物，这本身是无可厚非的，但是，情商低下者往往会在其他环境中忽视