微经典

识微见远·博通经典

情商决定未来

QINGSHANG JUEDING WEILAI

《微经典》编委会◎编著

情商决定人生高度

别让情商成为你的人生短板

江苏凤凰美术出版社

全国百佳图书出版单位

凤凰出版传媒股份有限公司
PHOENIX PUBLISHING & MEDIA, INC.
北京凤凰千高原文化传播有限公司

情商决定未来

本书从理论和实践两方面出发来解读情商，旨在帮助读者有效管理自我情绪，充分发挥自身组织协调能力，最终成就完美人生。

【正能量：成功一定有方法全集】

- ◆思路决定出路
- ◆细节决定成败
- ◆性格决定命运
- ◆情商决定未来

瑞雅书业 为和谐社会 奉献智慧生活

责任编辑：刘晓娟
装帧设计：瑞雅书业·付世林/王波
文字编辑：王　涛
美术编辑：王　玲
责任印制：徐　屹

上架建议　心理励志

ISBN 978-7-5344-8813-9
9 787534 488139
定价：12.80元

微经典
识微见远·博通经典

情商决定未来

QINGSHANG
JUEDING WEILAI

《微经典》编委会◎编著

江苏凤凰美术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目（CIP）数据

情商决定未来 /《微经典》编委会编著. -- 南京：
江苏凤凰美术出版社, 2015.5
（微经典）
ISBN 978-7-5344-8813-9

Ⅰ. ①情… Ⅱ. ①微… Ⅲ. ①情商－通俗读物 Ⅳ.
①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第051814号

责任编辑 刘晓娟
装帧设计 瑞雅书业 · 付世林/王波
文字编辑 王 涛
美术编辑 王 玲
责任印制 徐 屹

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰美术出版社（南京市中央路165号 邮编：210009）
北京凤凰千高原文化传播有限公司
出版社网址 http://www.jsmscbs.com.cn
经 销 全国新华书店
印 刷 北京天宇万达印刷有限公司
开 本 787mm × 1092mm 1/32
字 数 100千字
印 张 6
版 次 2015年5月第1版 2015年5月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5344-8813-9
定 价 12.80 元

营销部电话 010-64215835-801
江苏凤凰美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换 电话：010-64215835-801

Emotional
Quotient

前言

生活中，人们喜欢在闲来无趣的时候找一些趣味的小测试来检验自己的智商，虽说不会把结果放在心上，但这也能从侧面说明，人们还是关注自己的智商水平的。

关注智商水平与人们多年来形成的“智商决定人生”的观念有非常大的关系。然而，时代在发展，理念在更新。进入新世纪，人们逐渐打破了对智商的单一崇拜，进而开始关注与其并存的另一要素，即“情商”。可以说，当今社会，唯有智商和情商并存的人，才是全面的、高素质的人才。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.erton

看过美国情景喜剧《生活大爆炸》的朋友，相信都会对“谢耳朵”印象深刻。他的智商高达187，而情商却是众人中最低的，因而极其自负的他，在生活中笑话百出。不过幸亏他有着一些情商较高的朋友，能够包容他这一点。“谢耳朵”的这种反差是出自艺术的需要，回归到现实中，恐怕他很难有生存的空间。

这就是一个典型的“智商输给情商”的例子。情商贯穿于一个人的方方面面，它的存在不仅弥补了智力欠缺的短板，而且还能从另一个角度成就一个人。所以，培养自己的情商非常重要。

为了一解您心中求知的饥渴，我们为您倾情打造了这本《情商决定未来》。本书主要讲述了两大问题，分别是“情商及其有关知识”和“丹尼尔·戈尔曼提出的‘情商五大要素’具体表现”。

解读情商，让你有效管理自我情绪，充分发挥自身组织协调能力，成为各行各业中的佼佼者！

CONTENTS
目录EQ

1 了解情商，引领未来

1 情商是人类重要的发现
3 构成情商的“五手指”
6 智商诚可贵，情商价更高
10 情商决定命运

13 认知自我，掌控人生的方向

14 从认识自己的性格开始
17 自我心像是自我认知的助推器
19 优点与缺点并存才是真实的你
23 反省的力量不可小觑
25 从他人眼中看自己
27 积极开发自己的第六感
30 情商趣味自测：你的EQ高不高？

33 调控自我，不要让坏情绪左右你的人生

34 解读情绪与情商
36 情绪化是扼杀幸福的凶手
39 调节力助你管理好情绪
42 培养强大的自控力
45 战胜可怕的魔鬼——愤怒
47 减轻压力，轻装前行
50 悲喜或在一念之间
53 忧郁是自我凝结成的“霜”
56 告别沮丧，拥抱幸福人生
58 学会战胜恐惧
60 摒弃仇恨，赢得未来
62 凡事多往好处想
64 三个调控情绪的“小偏方”

67 激励自我，让命运永不止步

68 挂起自信的风帆
71 人生不要妄自菲薄
74 潜能无限，活力无限
76 集中精力才能破除万难
79 不可小觑的竞争力
82 向着目标前进
85 高情商者善于迎难而上

87 克服苦难，人生绕不开的一课
91 享受不完美的人生
93 有失败才有完美
96 在绝境中找到一条出路
99 情商趣味自测：你是一个有自信的人吗？

103 修炼情商，人际交往的必修课

104 修炼你的同理心
107 拆除冷漠的那堵心墙
111 沟通，让情感表达更轻松
114 倾听的魅力势不可当
118 你的亲和力在哪里
120 微笑是人际交往的名片
123 幽默是人际交往的润滑剂
125 记住他人的名字
128 赞美的话说对了才有效
132 保持低调，别太拿自己当回事

135 带眼识人，掌握高情商的识人术

136 知彼意识不可少
138 做一个察言高手
142 发掘他沉默背后的“金子”
144 了解他人，从头开始

147 读懂他人的眼神
150 面部表情所展示的内心世界
153 暗藏玄机的手部动作
156 从衣着上看他人
159 注意他的坐姿
161 情商趣味自测：你识人的眼光有多准？

163 爱上爱情，高情商之爱更温馨

164 爱情不是相对无言
167 爱情要容得下“谎言”
168 别忘记给你的婚姻开一扇门
170 不要让抱怨和唠叨破坏了婚姻
172 能感动所有女人的爱语
174 不要试图改变你的爱人
176 爱他，更要爱他的家人
178 情商趣味自测：你的爱情致命伤是什么？

EQ 了解情商，引领未来

情商是人类重要的发现

生活中，有的人物质生活不是很富足，但他们常常被欢笑所包围，过着幸福且满足的日子；与其相反，有些相对富足的人花大把大把的金钱却总是找人诉苦，因为他们觉得自己的处境很孤独。这是为什么呢？究其原因，其实很大程度上就是情商在“作怪”。

情商，又称“EQ”，是Emotional Quotient的缩写，直译为“情绪（感）智商”。其实，情商概念的提出已经有一段历史了，只不过人们在20世纪90年代的中期才逐渐意识到情商在各个领域的重要性，这也是很多人对于情商的起源和概念知之甚少的重要原因。

情商的出现，打破了人们以往“智商决定命运”的思维定势，也就是说，在人的智力商数之外，还存在着另外一个生命科学应该重视的参照元素——情商。它反映了一个人控制自己情绪、承受外界压力、把握自己心理平衡的能力。

早在20世纪70年代中期，美国一家保险公司为了

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertong

扩大规模，曾雇佣了约5000名市场推销员，并为每名推销员支付了3万美元的培训费。出乎意料的是，这批员工顺利上岗后的第二年就有一半的人递交了辞呈，而后又有一大批人相继离开。

后来宾夕法尼亚大学的心理学教授马丁·塞里格曼给出了答案：这些人遭到了众多客户的拒绝，丧失了对工作的热情，因而纷纷辞职。

据此，塞里格曼教授得出了一个结论：乐观与悲观的情绪是左右一个人成功的重要因素。从此，他开始尝试做一些“乐观测试”，以此验证自己的观点。其实，塞里格曼教授的这个测试就是情商测试的雏形，它为“情感智商”这一概念的提出奠定了实践基础。

1992年，彼得·沙洛维和约翰·梅耶两位教授在此前的基础上正式提出了“情感智商”这一概念。他们认为情商分为四种能力：情绪的知觉、评估和表达能力；思维过程中的情绪促进能力；理解与分析情绪、可获得情绪知识的能力；对情绪进行成熟调节的能力。

20世纪90年代中期，美国心理学家丹尼尔·戈尔曼在前人的基础上，经过仔细研究和总结，发表了一种理论。戈尔曼认为，有一种品质与个人的智商没有太大关系，它可以通过一个人的后天努力而得到提升

和培养，能够使自己的事业成功和家庭幸福。戈尔曼将这种蕴藏潜能的品质称为“情商”。

可以说，情商是人类的一个重要发现，这个发现为人类的社会活动提供了一个指导平台。

构成情商的“五手指”

著名的心理学家戈尔曼在吸纳前人研究成果的基础上提出了情商的五大要素，即自我意识、自我调控、自我激励、同理心、社交技能。情商的五要素如同一个人的五个手指一般，在各自的领域发挥着重要作用。

自我意识：知道自己目前的情绪情感及其缘由

古希腊德尔菲神庙里，镌刻着苏格拉底的一句很短的名言：“认识你自己。”这句话刻在神庙里唯一的一座碑上，由此可见认识自我的重要性。自我意识能够帮助人们了解自我，探索出现不同情绪的原因，并随时监控自己情绪的变化。自我意识在人的情感智商中处于核心地位。

认识自己固然重要，但真正做到认识自己却并非一件容易的事。在心理学上，认识自己又称为自我知觉，是一个人了解自己的过程。在这个过程中，人们很容易受到外界信息的暗示，造成认知出现偏差。所

以，当人们努力想要看清自己时，总会陷入迷失自我的困境中。

自我调节：即使遇到困难，也能控制好自己的情绪

自我调节是人类情感管理的本能反应，通过调控自己的情绪，可以使其合理地表现出来，若是遇到麻烦，人们可以表现得乐观、平静。范仲淹的“不以物喜，不以己悲”的精神其实就是自我调节得当的体现。

情绪的自我控制是人们在为人处世中的一个重要能力，也是区分人与动物的重要标准。事实说明，一个人若是没有自制力终将无所收获。试想一下，一点点小刺激都应付不了，怎么能堪当大任呢？德国著名作家托马斯·曼曾说：“控制感情的冲动，而不是屈从于它，人才有可能得到心灵上的安宁。”所以说，人是具有理性思维能力的高级动物，绝不能感情行事。

自我激励：应对挫折，坚持不懈

人类具有调控情绪的能力，这种能力尤其体现在面临失败和逆境时。当我们身处逆境时，危机意识会激发我们竭尽全力抵抗逆境，我们会无视眼前的逆境，会在心中描绘出一种舒适的生活，我们的内心也会不断地激励自己，这种自我激励，说白了就是给自己“打气”。当陷入困境时，我们内心就会暗示自己“我一定可以改变这个状态，继续努力”；当遇到不

顺心的事时，我们也会给自己“没有什么大不了的，一切厄运总会过去”的安慰。

这是自我疗伤的一种神奇力量，它能在短时间内迅速使你摆脱不利局势，保持斗志昂扬的姿态。

所有人都希望自己的生活能富有意义。活在当下，只有重视今天，自我激励的力量才能汩汩不绝。

同理心：能体会他人的立场和情感

同理心，即识别他人的情绪。通过一些细小信息的刺激，人们很容易感受到别人的需求与欲望，在充分理解对方的基础上，感同身受、换位思考，并与他人建立情感的共享。

在现实生活中，我们经常会听到有人抱怨自己“没有眼力”，或是“不懂得察言观色”，其实这都是同理心不强的表现。同理心是可以培养的。你不妨蒙上自己的眼睛，体验一下盲人的痛苦；每次见到残疾人，都做些力所能及的事情为他们提供帮助；鼓励自己在日常生活中多帮助那些比自己弱势的群体，从而在自己的行为中获得一种心理上的支持。这些都能够逐渐培养我们的同理心。

社交技能：可以倾听和欣赏他人

所谓社交技能，是一种良好的处理人际关系、调控他人情绪的技巧。

著名的成功学专家卡耐基曾说："一个人之所以能成功，20%取决于专业能力，而80%则取决于人际关系。"这里的"专业能力"主要是靠智商来获取，而"人际关系"主要靠情商获得。显然，社交技能对于个人的发展至关重要。

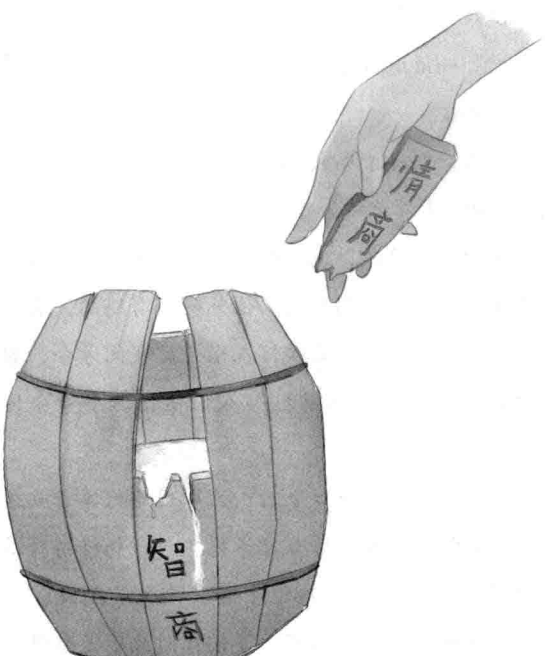
智商诚可贵，情商价更高

说起情商，不得不提它的"朋友"——智商。情商与智商相互影响又相互制约，对于一个人的成长都起着重要作用。多年以前，人们固执地认为只有高智商才能创造高成就，进入到21世纪后，人们才越发地意识到，相对于智商而言，情商在人成功的过程中扮演着更为重要的角色。

情商主要表现一个人的感性心理，比如人的认识、理解、运用、表达、控制、调节的能力，以及处理人际关系的能力。换而言之，情商主要针对的是"人"，而非"事"。情商高的人，一定有着很好的人际关系。当代社会，人与人之间的关系要比人与事的关系重要得多，因此，与智商相比，提高情商更符合社会发展的潮流。

杨修是三国时期曹操的主簿，他少年得志，才华横溢，思维敏捷，本应该飞黄腾达的他却在中年时被曹操杀了头，为什么会这样呢？

某日，塞北的人给曹操送来了一盒酥饼，曹操便随手在盒子上写了“一合酥”三个字，然后放在了桌子上。这时，杨修走进帐内，看见桌子上的“一合酥”，不由分说，就让人拿来勺子和大家分吃。曹操问他为什么这么做时，杨修回答说：“丞相，这是您下的命令啊，您看这个盒子上明明写着‘一人一口酥’嘛。”曹操表面上夸赞杨修聪明，但是内心已然产生了反感。



此为试读，需要完整PDF请访问：www.erton