

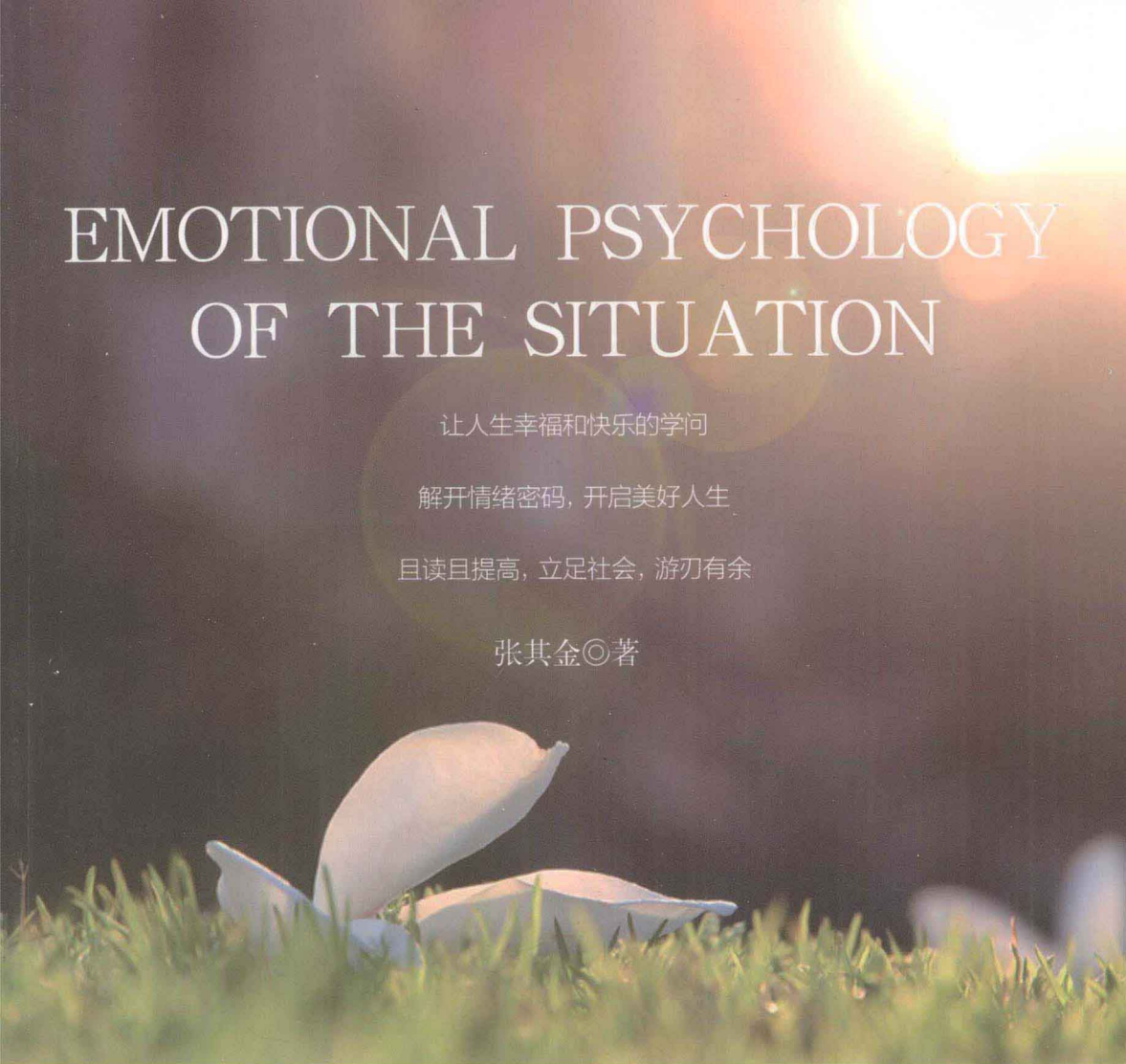
EMOTIONAL PSYCHOLOGY OF THE SITUATION

让人生幸福和快乐的学问

解开情绪密码，开启美好人生

且读且提高，立足社会，游刃有余

张其金◎著



情感心理学之情境

个人成功20%取决于智商，80%取决于情商

..... 净化心灵的暖心之作

中国商业出版社

EMOTIONAL PSYCHOLOGY OF THE SITUATION

让人生幸福和快乐的学问

解开情绪密码，开启美好人生

且读且提高，立足社会，游刃有余

张其金◎著



情感心理学之情境

个人成功20%取决于智商，80%取决于情商

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

情感心理学之情境 / 张其金著. — 北京 : 中国商业出版社, 2012. 11

ISBN 978-7-5044-7918-1

I . ① 情 … II . ① 张 … III . ① 情感-通俗读物 IV .
① B842. 6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第260072号

责任编辑: 姜丽君

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www. c_cbook. com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京通达诚信印刷有限公司

*

720×1000毫米 16开 20印张 200千字

2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷

定价: 36. 80元

* * * *

(本书若有印装质量问题, 请与发行部联系调换)



前言



◎ 与生俱来的情境是什么

人类是一种高级动物，几乎可以掌控这个世界的一切。但是就生存目的而言，却和其他物种没有什么大的区别，无外乎自我保护和繁衍后代。

人类的各种欲望，是他们的行为和动机，来满足自我最简单的需求。各种情绪，是他们的心理不断变化的体现。长期以来，人类总是紧紧盯住一个简单的目标——控制自己的情绪。因为在他们的心里，如果能够很好地控制自己的情绪，就会拥有一个快乐的心灵空间，他们就能很好地进行自我保护，幸福生活下去。

在每一个人的情境空间里，每一个身体和精神都是健康的个体，都有一种与生俱来的渴望，那就是让自己有一个好心情，可以开心地生活，只有这样，才能尽可能地使自己更久地生活下去。

当然，也许有些人并不想生活得太久，那只有一个解释，就是



.....

前

言

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





因为他处在某种身体或精神的反常情境中，或者他预料到自己将来会遭遇到困难的情境。

如果我们没有一个良好的情绪，即使个体的身体非常健康，那么莫名其妙的疑神疑鬼也会使你憔悴不堪。因为过于担心自己的身体健康，反而会影响你身体的健康。也就是说，人的情绪对健康有非常严重的影响。试想，如果受情绪影响，健康都没有了，那还有什么生活快乐可言呢？

我们一定要相信，这绝对不是危言耸听，其实这样的例子在我们的生活工作中随处可见，下面我就给大家讲一个发生在我们身边的真实故事：

我有一个朋友叫崔建新，他在一家企业任销售部经理。他的薪水很高，家庭也很温馨和睦。可以说，他的未来是一条充满阳光的大道。然而他的情绪却非常消沉。他总认为自己身体的某个部位有病，快要死了，甚至为自己选购了一块墓地，并为他的葬礼做好了准备。实际上，他只是感到心跳有些快，呼吸有些急促，喉咙梗塞。医生劝他在家休息，暂时不要出去工作。

他在家休息了一段时间，但是由于恐惧，他的心里仍不安宁。他的呼吸变得更加急促，心跳得更快，喉咙仍然梗塞。这时他的医生叫他到海边去度假。虽然海边气候宜人，山美水美，但是他的恐惧感却还是如影随形，他一直被这种坏情绪左右着。当他回到家里的时候，他觉得自己离死不远了。





妻子看到他的样子，将他送到医院进行全面的检查。医生告诉他：“你的症结是吸进了过多的氧气。”他突然笑着说：“我怎样对付这种情况呢？”医生说：“当你感觉到呼吸困难，心跳加快时，你可以向一个纸袋呼气，或暂且屏住气。”医生递给他一个纸袋，他就遵医嘱行事。结果他的心跳和呼吸变得正常了，喉咙也不再梗塞了。他高高兴兴地跟妻子离开了医院。后来，他再也没有找医生看过病。因为他知道如何控制自己的情绪，摆脱那些不良的情绪影响了。

由此可见，只要我们能够控制我们的情绪，我们或许有一天就能够做到使身体免受疾病的伤害，延缓年老体衰的发生——甚至在百岁之后依然充满青春活力，等等。

为了让大家可以更好地把控自己的情绪，获得更多的幸福、快乐和健康，我倾力编写了此书，希望大家可以从书中找到真正可以帮助自己解开心灵枷锁的金钥匙，进而走出情绪的“围城”，换自己一个清凌凌的完美世界。

人类希望自己可以不朽，或者说拥有一个永恒的生命，当然这是一个合理的目标，也是每个人与生俱来的权利。我们热切期待那一天的到来。





目 录



卷 一



人世间的很多事情都不是那么绝对的，是可以选择的。不要因为受其他因素的干扰，而失去了自我的方向和目标，要学会摆脱那些束缚自由的东西，让独特的你恣意生长！这正如安东尼·圣艾修伯里所说：“我的秘密非常简单：肉眼只能见到表面；惟有用心，才能将一切看清。”





第一章 你的情商决定自我

情商能够决定一个人的命运。人类智能研究的最新成果表明，最精确、最惊人的成就评量标准是情商，情商决定了一个人的能力大小，也决定着人的世界观、人生观和价值观，情商高的人在人生各个领域都能占尽优势，取得成功。

- ◎ 理解情商的来源 5
- ◎ 情绪与生活 9
- ◎ 身心与意识的融合 12
- ◎ 身体和思想是合一的 15

第二章 你的情商激发你的潜能

每个人都有巨大的潜能，只是有的人发掘出来，而有的人尚待发掘而已。那么什么样的人比较容易将自己的潜能挖掘出来并且充分利用，最终取得成功呢？答案很简单——情商高的人。所以，善用你的情商，激发你的潜能，你的前途就是不可限量的。





◎ 打开潜能的宝库	21
◎ 登上生命的巅峰	25
◎ 改变自我的力量	29
◎ 学会自我应变	33

第三章 了解自我是走向成功的基础

无论是事业还是生活，每个人都想取得成功。但是成功是需要条件的，其中的基础就是要正确认识自我，了解自我，才知道自己有多大的能力，知道自己的喜好是什么，目标是什么，才能找到自己的发展方向。认识了自己，自己就是一座金矿，就能够在人生中展现出应有的风采。认识了自我，就成功了一半。

◎ 抛开你心中的硫酸瓶	39
◎ 人要有自知之明	41
◎ 建立自我心像	45
◎ 让自我心像坚持到底	49
◎ 冲破自我限制	52





第四章 你的情绪决定你的心态

心态决定成败，但是心态又会受情绪的影响。如果我们被不好的情绪影响，我们会变得郁郁寡欢，闷闷不乐，患得患失，悲观消极，等等，但是，如果我们被好的情绪左右，我们就能做一个乐观积极的人，时刻充满希望，做事主动，热情洋溢，尽情拥抱希望，能够永远探索，坚持奋斗，直到成功。

- ◎ 放下就会获得快乐的心态 57
- ◎ 不一样的放弃 61
- ◎ 学会快乐和潇洒 65
- ◎ 不要与他人争论不休 69
- ◎ 别让批评之箭刺伤你 73
- ◎ 不要将自己的意见强加于人 77





卷 二

对于一个人而言，拥有高情商，无疑是拥有了处理人际关系的最佳武器。如果说人的智商可以帮人鏖战知识领域，成为博古通今的睿智学者、知识达人，那么人的情商恰恰就可以达到智商所无法企及的地方，让你不仅有了丰富的知识，还能够掌握如何运用知识，如何运用人脉，如何提高自我等方面的方式和技巧，帮助你迎来一个成功的人生。



目
录





第一章 激励自我，创造成功的阶梯

人是需要激励的。每个人的潜能都需要被激发，才能得以释放。要想成功，需要一个坚实的基础，而自我激励就好比是创造成功的一个有力基石，所以，我们如果将自己的潜能激发出来，再加上自身的努力，那么成功就希望在即。

◎ 自我激励法	85
◎ 享受你所拥有的	89
◎ 给自己一点空间	93
◎ 消除迷惘的方法	96
◎ 做一个豁达的人	100
◎ 活在今天	105



第二章 了解他人，用情商提高你的心智

没有人是绝对完美的，也没有人注定会一辈子失败，我们只有能够自我提高，敢于打败自我，超越自我，进而更加清楚地了解别人，才能更有理由和勇气去挑战别人，从而赢得成功。





◎ 心智与精神世界的对接	113
◎ 拒绝完美主义	117
◎ 超越自我去战斗	122
◎ 困难并不意味着不幸	126
◎ 如何超越自我人生	132
◎ 不要为打翻的牛奶而哭泣	135

第三章 在人际关系中用情商提高影响力

人生在世，每个人都渴望别人的关怀与理解，每个人都有他自己的生命智慧，每个人都可以提供给别人很大的帮助，每个人的内心深处，都有治疗和觉醒的泉源。因为只有做好这些，我们才能与人和谐相处，生活快乐而幸福。

◎ 良好的人际关系是成功的关键	141
◎ 给人说话的机会	146
◎ 善于从他人角度考虑问题	150
◎ 称赞并欣赏他人	152
◎ 学会倾听	156
◎ 理解与体谅他人	161





第四章 情商提高你的交际能力

人是群居动物，不能离群独居，所以就必须掌握一定的交际能力。在社会上，一个交际能力强的人，能够拥有良好的人际关系，无论做什么事情，不至于处处碰壁，反而能做到游刃有余，恰到好处。

- ◎ 你不妨给人“戴高帽” 169
- ◎ 让道理说服对方 174
- ◎ 良药不一定都是苦的 180
- ◎ 应用你的直觉 184
- ◎ 读懂他人的体态语言 188
- ◎ 增强人际关系中的抗挫力 191





卷 三

世界是美好而丰富多彩的，我们都希望走出自己的“围城”，去看看外面的世界，感受其精彩，感受其与众不同。但是，现代人的通病——“想到”不一定能“做到”，束缚了很多人的脚步。我们将自己关在心灵的空间内，不敢释放，因为我们害怕去面对这样一个不可预知的世界。你想要什么样的生活，你就要付出什么样的行动，不要拘泥于一方，勇敢地迈出向前的一步，才能最终走出内心的沙漠。





第一章 情商提高洞察力

洞察力是一个人应该具备的一种比较重要的能力，没有这种能力的人，不会察言观色，不懂得识别人心，别人说什么做什么，就是什么，听不出，也看不出别人的话外之音。在与人交往的时候，我们只有具备了一定的洞察力，才能“深入人心”，知其所想。

- ◎ 学会察言观色 201
- ◎ 通过语音洞察人心 203
- ◎ 如何看穿他人心思 206
- ◎ 通过性格看人心 210
- ◎ 通过人格看做人 215
- ◎ 举止优雅才会有魅力 219

第二章 情商改变我们的思维方式

思维决定想法和行动。有什么样的思维方式，就决定了一个人会做出怎样的举动。正确的思维方式，会引导人们进行正确的思考；而错误的思维方式，只会让人走向迷途。尤其是一些固有的思维定式，对人的影响更是非常严重，因此，我们必须要学会改变自己的思维方式。





◎ 我们的思想能影响自我吗	227
◎ 思维方式决定成败	231
◎ 积极的思考	234
◎ 敢于克服思维定势	239
◎ 潜意识思维	242
◎ 思维将迈向哪里	246

第三章 我们的快乐是由情商所影响的

我们都知道，地位高，不一定快乐，学历高，也不一定快乐，有权有势，不一定能够快乐，有钱，也不一定就快乐，只有懂得知足和感恩，只有怀着一颗善良之心，我们才能够真正得到快乐，享受快乐。

◎ 快乐是一种感觉	253
◎ 培养自己的独立精神	257
◎ 挫折也是一种成功	261
◎ 乐观使你永怀希望	265
◎ 不要为过去哭泣	268
◎ 微笑的作用	272

