

Emotional Quotient '97 风行全球的成功学

# EQ 创富

人类创造财富的最新法宝

IQ (智商)高的人为什么囊中羞涩  
智力平凡的人却可能坐拥万金

**IQ是创富之术**  
**EQ是创富之源**

创富始于提升EQ/EQ创富之本  
EQ创富成功进阶/EQ创富实战训练

刘春长/丁一鹏/编著

天津人民出版社  
TIANJINRENMINCHUBANSHE

# EQ 创富

刘春长 丁一鹏编著

天津人民出版社

## EQ 创富

刘春长 丁一鹏 编著

\*

天津人民出版社出版

(天津市张自忠路 189 号)

唐山市胶印厂印刷 新华书店经销

\*

850×1168 毫米 32 开本 13 印张 30 千字

1997 年 6 月第 1 版 1997 年 6 月第 1 次印刷

印数:1—10000

ISBN 7-201-02897-9

C172 定价:22.80 元

# 目 录

## 导语 风靡全球的成功心理学 (1)

## 第一章 创富始于提升 EQ (3)

智商(IQ)是人类成功的指数,但,并不是最重要的,也不是唯一的。最重要的东西,是占有 80% 的“其他因素”——人才学家与心理创富学家把它归之于“情绪商数”——情商。

情商(Emotional Quotient)是一种心灵力量,是一种为人的涵养,是一种性格的因素。EQ 包括了抑制冲动,延迟满足的克制力,包含了如何控制自己情绪的能力,包括了如何建立良好的人际关系,如何培养自我激励的心灵动力……

我们人类可以说都有两个脑、两颗心、两种智力——理性与感性。生命的成就同时取决于两者,决非 IQ 可单独主宰。事实上,如果缺乏 EQ 的配合, IQ 绝不可能**既最大又稳定**。

高 IQ 与完善的人格是**决定个体能否致富**。而财富的建立只是完善人格的结果。

- 创富学的惊人事迹 (5)
- 斯通的 PMA 创富法宝 (10)
- 决定创富能力的 EQ (18)
- 塞拉维的 EQ 内涵 (23)
- EQ 与命运 (23)
- 情商创富:成功学的新革命 (25)

## 第二章 自我认识:EQ 创富之本 (33)

本世纪心理学最重要的发现之一是“自我心像”。这种自我心像就是“我属于哪种人”的自我观念,它建立在我们对自身的认识与评价的基础之上。一般而言,个体上的自我观念是根据自己过去的成功或失败,他人对自己的反应,自己根据环境的比较意识,特别是童年经验而不自觉形成的。根据这些,人们在心理上便形成了“自我意象”。一旦某种与自身有关的思想与信念进入这幅“肖像”,它就会变成真实的。

一切财富,一切成就,均始于一个意念。良好的自我心像对一个人能否成功,确实占着关键性的地位。你认为自己是怎样的人,就会作怎样的表现,这两者是一致的。

一个人的自我心像是人格的核心。它会影响人的行为,例如学习、成长与变化的能力、选择朋友、配偶与职业等。积极的自我心像与自我认识是成功生活最坚实的基础,是“情商”的根本与核心。

- 自我认识是EQ的首要基础 (35)
- 自我认识的重要性:树立良好的自我心像 (38)
- 从缺陷中获得积极的自我认识 (39)
- 建立良好自我心像的六个步骤 (46)
- 自我认识的四项有效原则 (51)
- 测验你的自我认识能力 (59)

## 第三章 眼光放远:EQ 创富之源 (63)

人类最大的弱点是目光短浅。因此,是否拥有长远的眼光决定一个人成就的大小。远大的理想造就伟大的人物。面对挫折而

不退缩,面对困难而不动摇,一个人,只有远大的目标才能唤起自己的热情与潜能。

伟大的人物并不是空空的梦想者,他们将来的志向是植根于确切的事实的。他们是凭借于有目标的梦想使他们产生不满,因不满而刺激他们不断奋斗以求成功。因而,眼光放远是一个人为事业奋斗的力量源泉,是情商之源。

○眼光的远近决定成就的大小(65)

○坚强面对挫折(69)

○目标远大才会成功(73)

○不要让不满埋葬自己(85)

○如何设定自己的目标(92)

○如何达成目标(98)

○心理适应力测试(105)

○意志力测试(109)

## 第四章 自我激励:EQ创富之力 113

美国哈佛大学的心理学家威廉·詹姆斯通过研究发现,一个没有受到激励的人,仅能发挥其能力的20%—30%,而当他受到激励时,其能力可以发挥至80—90%。这就是说,同样一个人,在通过充分激励后,所发挥的作用相当于激励前的3至4倍。

激励就是鼓舞人们作出抉择并进行行动。激励就是用希望或其他力量激起人的行动,使之产生特殊的结果。

用积极的心态激励自己。人的心理所能构想与相信的东西,人就能用积极的心态得到它。因此,自我激励是一个人事业成功的推动力,是“情商”的心灵动力。

○自我激励是EQ的推动力(115)

- 自我激励:把握自我的命运 (120)
- 自我激励与激励别人的关联 (127)
- 自我激励的六个信念 (137)
- 处理难题能力测试 (154)
- 心理健康测试 (158)

## 第五章 情绪控制:EQ 创富之术 (173)

情绪能帮助你事物作出评价。如果你密切地关注自己的情绪体验,就会使你对事物和情境的反应更为敏捷,从而改善你的判断。

情绪有助于改善人际关系,加强人际间的交流与合作。你可以用情绪来说服他人、安慰他人或激励他人。

情绪是能量的调节器。在一个群体里面,情绪能使你自动地聚集能量,应付恼人的紧张因素。把群体比喻成一个储存巨大能量的罐子,而情绪控制就是开启这些能量的阀门。因此,为了更好地开发自己的能量,你必须学会控制情绪。可以这样说,情绪控制是“情商”调节一个人开发自己能量的技巧与方法。

- 情绪能改变生活 (175)
- 如何祛除消极情绪 (188)
- 消除恐惧情绪 (196)
- 祛除内疚情绪 (203)
- 控制情绪创造新境界 (211)
- 情绪水平测试 (220)
- 情绪紧张度测试 (231)

## 第六章 人际技巧:EQ 创富之势 (235)

IQ 高也有可能被解雇,而 EQ 高只会荣膺提拔。

哈佛大学就业指导小组调查的结果证实:数千名被解雇的男女中,人际关系不好的比不称职的高出两倍。

心理学家罗伯特·凯利和珍妮特·卡普兰对贝尔实验室工作人员的追踪研究很能说明人际交往的重要性。进这个实验室的工作师和科学家的学识智商都很高,然而过一段时间后,一些人已经成绩斐然,另一些人却黯然失色。为什么会出现这种不同呢?答案是前一种人有广泛的交际网而后一种人没有,前一种人的人际 EQ 高。

在此意义上说,良好的人际关系是情商之势,一个人只有在良好的人际环境中蓄势、借势,才能奔向成功。

- 人际的 EQ 要素 (237)
- 建立良好的人际关系 (239)
- 人际 EQ 资产的积累:接受批评是最好的借鉴 (245)
- 如何运用你良好的人际 EQ 得到指导 (253)
- 利用人际环境造就自己的高人际 EQ (261)
- 企业管理中的人际 EQ (267)
- 如何提升个人的领导型人际 EQ (273)
- 处世能力测试 (286)
- 个性成熟度测试 (290)



## 第七章 EQ 创富成功进阶 (301)

创富是一个自我实现的过程,更是经济的哲学,它既研究一个人脱离贫困、经济充裕的方法,更着重于帮助个体建立完善的人格,寻求享受真实人生的途径。

作为一个高情商的成功人士,应具有积极的生活态度、远大的眼光,享有良好的人际关系,能很好地控制自己的情绪,从而享有充裕的经济生活。

立即行动,向你的情商投资!这是一本万利的投资,这是一种随时随地都能进行的投资!去做一个高情商的现代人,实现自我创富,享受成功人生!

创富力是可以认识的

- 认识你的致富力量 (303)
- 评估你的成功倾向 (316)
- 测验你的成功商数 (319)
- 你知道自己的情商是多少吗 (325)

## 第八章 EQ 创富实战训练 (333)

每个人都想拥有和经营自己的事业。其实我们每个人天生都是经理,每个人都都有一个好工作,那就是经营自己的一生。

如果你拥有现代企业成功者的品质和经理能力,如果你是一个高情商的现代人,那么你去发挥自己的所长,开拓一片属于自己的天地吧!

- 确定目标:经营自己的事业 (335)
- 自我认识:成功者的基本个性 (339)

○自我激励：你也可以成为一个成功的经理（340）

○情商创富实践案例：建立成功的企业（343）

## **附录 关于 EQ 创富研究的一些国际 资料（365）**

## 导语：风靡全球的最新成功学

人人都希望自己成功，人人都希望自己富有。创富学作为一门启迪一个人脱离贫困、思维创新、完善人格与自我实现的成功心理学，一直受到千千万万渴望成功的人们的欢迎。

无论是创富学的鼻祖卡耐基，还是创富学的第二代传人希尔博士和第三代宗师斯通，他们揭示的哲理及他们本人成功的历程都启示人们：在一个教育普及、科技创新的社会，决定一个人成功的显然不仅仅是智力因素，重要的是一些非智力因素，例如性格、情绪、理解力等。美国一些最新成功学家将这些非智力因素中最本质的要素归之于“情商”。

情商(Emotional Quotient)简称EQ，最早是由美国成功心理学家赛维拉在九十年代初提出的一个新概念。他认为，作为情绪与智力结合的EQ，其内涵包括五大类：认知自身的情绪、妥善管理情绪、自我激励、认知他人的情绪和人际关系的管理。1995年，美国另一著名成功心理学家戈德曼推出了《情绪智力》一书，使“EQ”话题风靡了美国商业界与学术界，EQ的概念也开始深入人心。EQ概念的提出，也使成功学理论更具系统性与操作性，

是一次划时代的心智革命。

目前,美国许多学校已将EQ教育作为一门成功学课程与数学语文一样纳入学校正式课程。美国独立学校甚至预备放弃传统的SAT考试,该校董事长对此解释道:“的确,判定一个人的EQ要比单纯通过标准考试测量其IQ靡耗更大,但是,如果我们不这么做,就意味着我们看重考试分数甚于个人本身,我们把成功定义得过于狭窄,这种短视会导致我们在挖掘人才潜力方面的巨大丧失。”

作为国内最早关注与研究“EQ”理论的青年学者,《EQ创富》只是我们首批研究成果之一。本书从创富学的角度出发,对“EQ”概念做了更生动有力地剖析。我们把EQ的内涵扩展为五个方面:自我认识、眼光放远、情绪控制、自我激励、人际技巧。而这五个方面,也是决定一个人能否创富成功的基本要素。因此,本书的阐述具有可读性,也包含更多的案例分析。

“EQ”理论已在我国港台地区成为显学,我们也深信,随着我们“EQ”理论研究成果的相继问世,“EQ”概念将在中国大地上推广与普及,而EQ创富这门新的成功学也将为渴望成功的人们提供新的思路与启示。

## 第一章 创富始于提升 EQ

智商(IQ)是人类成功的指数,但,并不是最重要的,也不是唯一的。最重要的东西,是占有 80% 的“其他因素”——人才学家与心理创富学家把它归之于“情绪商数”——情商。

情商(Emotional Quotient)是一种心灵力量,是一种为人的涵养,是一种性格的因素。EQ 包括了抑制冲动,延迟满足的克制力,包含了如何控制自己情绪的能力,包括了如何建立良好的人际关系,如何培养自我激励的心灵动力……

我们人类可以说都有两个脑、两颗心、两种智力——理性与感性。生命的成就同时取决于两者,决非 IQ 可单独主宰。事实上,如果缺乏 EQ 的配合, IQ 绝不可能做最大的发挥。

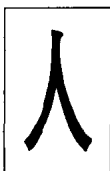
高 IQ 与完善的人格是决定个性能否创富的根本,而财富的建立只是完善人格的结果。



---

## 创富学的惊人事迹

---



人都希望自己富有。世上富豪有两大类，其一出生在豪门望族，靠继承巨额遗产自动成为富豪，其二是不断奋斗，从无到有，白手起家，自我创造财富的“天才”。

然而，出生在豪门富家毕竟是不由你自己决定的。但你如果是一个 EQ 很高的人，你也可以扭转劣势，从零做起，运用你与生俱来的心灵力量，创造机遇，运用创富法则，石破天惊地自我创造无限财富！

### □ 创富学的一代宗师卡耐基

创富学的第一代祖师是美国钢铁大王安德鲁·卡耐基。这位思考创富学的奠基人，出生穷苦世家，他身体力行，成为二十世纪初期美国最富裕的人物。

卡耐基这位著名的成功学家以其惊人的劳动与毕生的精力致力于研究成功学。他的《人性的弱点》等著作被誉为继《圣经》之后的世界第二畅销书，他所开创的卡耐基课程早已成为口才、交际和创富成功学的代名词；他所创办的卡耐基学院，包括它遍布西欧各国的分支机构，已经多达 1700 多个。接受过卡耐基课程培训的人

们,不仅有各行各业的从业人员,而且有许多是明星、巨商、州长、议员甚至总统等高级人士。卡耐基课程的学员人数多达千百万,影响了 20 世纪的三代人。

有的市长和议员参加竞选失败,学完了卡耐基课程后再度参加竞选却取得了成功。其中有个路易斯·卫尔契,他不仅反败为胜,还连任了 5 届市长。有的公司老板不善于和人打交道,和员工的关系很差,当他从卡耐基学院毕业,便学会了与人沟通,改善了人际关系,使原先与他敌对的员工变成了朋友,取得了经营管理的成功。著名的石油大王洛克菲勒曾因忧虑过重,濒临死亡,后来得到了卡耐基课程的帮助,他改变了心态,恢复了健康。

卡耐基成功学确实是人们开发潜能、提高素质的有效途径,是人们争取成功、创造财富和自我实现的无价之宝。正因为如此,不仅有许多人自己要学,而且有许多企业、团体与部门也把卡耐基训练看作是培养人才、发展事业的需要,他们纷纷把本机构的全部管理人员和多数职员送到卡耐基学院接受培训。据卡耐基学院有一年对美国 1.5 万名学员所做的统计,近 60% 的人是由老板推荐而参加卡耐基课程培训的,72% 的学员由公司负担学费。

卡耐基课程作为一门伟大的成功学,它的奥秘究竟在哪里呢?

华盛顿一家报纸在卡耐基逝世时曾刊文评价道:

“千百万人受到他源于常理的哲学的影响,这些哲理如文明一样老,但却极有助于人们在这个狂乱的时代里,获得快乐与成就。”

## □ 创富学的第二代传人希尔

创富学的第二代传人是在美国商界与政界备受推崇与敬重的拿破仑·希尔博士。他从 1908 年开始,花了整整 20 年的时间,访问了美国 504 位最有财力,最有势力的人士,将他们的致富之道,登龙之术,敲骨存髓,取精撷华。他自我实践,不只自己成为巨富,更造就了无数亿万富翁,成为美国成功学的大宗师。



拿破仑·希尔出身贫寒，母亲去世很早，而他在父亲和哥哥们的心目中却是一个“该下地狱的孩子”。这个“没有出息的倒霉蛋”，“坏孩子”唯一的幸运是继母肯定了他的成功的潜质。正是这仅有的激励使他发展个性、苦学实干，走上了成功之路，并成为美国成功学的代表人物。

年轻的希尔在为一家杂志社工作时，曾去访问结识了创富学的祖师卡耐基。卡耐基十分善于理解人与激励人，他曾对希尔说：“在这个伟大的国家里，一个人，一个外国人或者其他任何人，凭借着什么能创立一番事业，获得财富，取得成功呢？”希尔还未来得及回答，卡耐基又说：“我向你挑战，你将一生的第20年用于研究成功的哲学，怎么样？你愿意接受我的挑战吗？”

“非常愿意！”希尔痛快地回答。

此后，希尔在自谋生计的同时，借助一切机会和可能，访问调查了五百多个业绩卓越的成功者。恰好在希尔访问卡耐基之后的第20年，他的著作《成功规律》出版了。这部名著产生了世界范围的影响。几年后，当希尔担任威尔逊和西奥多·罗斯福这两届总统的顾问时，又出版了《思考致富》。后来，他又和克里曼特·斯通合著了《人人都能成功》。这些成功学的代表作激励了千百万人去获得财富与创造成功。

## □美国创富学的实践典范艾柯卡

美国著名的企业家艾柯卡曾经使濒于倒闭的克莱斯勒公司起死回生，重振雄风。他在美国人们心中享有极高的赞誉，被称为“时代的英雄”，许多人纷纷要求他、支持他去参加总统竞选。艾柯卡之所以勇于进取，一个极重要的因素，是受到了卡耐基成功学的极大影响。

艾柯卡是移民的儿子，这种出身不是让人自卑，就是促人自强。艾柯卡大学毕业，到福特公司当了一名见习工程师，但他对技