

Emotional Intelligence

中国大陆唯一合法授权

# EQ

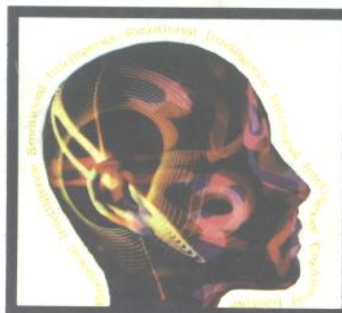
横扫畅销书排行榜冠军

# 情感智商

人类智能最重大的发现，最精确、最惊人的成就评量标准

为什么智商(IQ)高的人并不都是成功者  
智力平庸的人反而卓越超群？

一次划时代的心智革命：  
EQ才是人生成就的真正主宰！



成就方程式

20%的IQ  
+  
80%的EQ  
=  
100%的成功

北京大学心理学硕士  
海云明 主编

中国城市出版社

通过EQ  
准确预知每个人  
发展道路上的  
可能及其答案

B842.6

Emotional Intelligence

# 情感智商

主 编	海云明	083515
副主编	朱冽烈	
编 著	朱冽烈	
	木 子	
	李小千	
	海云明	
	张美兰	



女子学院 0010939



中国城市出版社

(京新登字:171号)

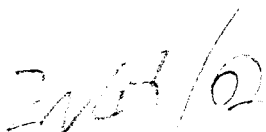
**图书在版编目(CIP)数据**

情感智商/海云明主编;朱冽烈等编著. —北京:中国城市出版社,1997.6

ISBN 7-5074-0903-1

I. 情… I. ①海… ②朱… III. 情感—通俗读物  
IV. B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 05708 号



**中国城市出版社出版发行**

(北京朝阳区和平西街 21 号 邮编:100013)

电话:64235833 传真:64214573

责任编辑:李青

封面设计:星鸿 责任印制:王质麒

北京怀柔东晓印刷厂印刷 新华书店经销

1997年6月第1版 1997年6月第2次印刷

开本:850×1168毫米 1/32 印张:14.5

字数:400千字 印数:27001-32000册

定价:22.80元

目  
录

## 序

## 第一部

## 情绪与情感

你的情感丰富吗？  
——不，  
你的情感“聪明”吗？

## 第一章 情绪 ..... ( 5 )

- ◎五彩的情绪世界/人都是有感情的；正如雨果所说：比大海更丰富的是，是人的心灵
- ◎情绪的生理基础/心理学家迈出的第一步，是给情绪和情感寻根
- ◎社会化的情绪/情绪和情感的文化差异甚至决定了你的每一种表情

## 第二章 智商和情商 ..... ( 2 4 )

- ◎智力测验/以必不可少的权威工具对智力进行全面阅读
- ◎智商的误区/它的单向度特征不能解释聪明人为什么不都是成功者
- ◎情商探源/新的可能：成功因素中还有至少 70% 以上的作用在哪儿呢？

## 情感智商

什么叫情感智商，  
并且，  
它为什么如此重要？

## 第三章 情商的世界 ..... (4 5)

- ◎洞察者/要伪装一种与感情不符的表情，对演员来说都并非易事
- ◎调速器/什么是我们身体内部的第一推动力？是弗洛伊德提出的性，还是……
- ◎控制阀/米开朗基罗说：被约束的力才是美的
- ◎自我认识/新景观：只缘生在此山中，方识庐山真面目

## 第四章 情绪危机 ..... (8 8)

- ◎现代人的孤独/这不仅是一种心理疾病。荣格说：现代人在寻找灵魂。
- ◎“男子汉”的压抑/寻找一种把巨大的压力变成良性张力的良方
- ◎沮丧的自我/《李尔王》：“他彻底沮丧时，连羞辱也点不燃他的无明烈火。”
- ◎敌意的人生/“应该说，敌意本身和发抖之类的生理反应一样正常……”

## 第五章 情绪障碍 ..... (100)

- ◎躁狂/“恶从心中起，怒向胆边生”，却只为了鸡毛蒜皮的小事
- ◎恐惧/“魔由心生”。其实你谁也不怕，只怕你自

己

- ◎疑病/对别的人和事疑心重重，最终能证明什么？你不相信自己！
- ◎淡漠/缺少爱心的人置身于生活之中，却误以为自己是局外人
- ◎抑郁/如果你孤独、恐惧、多疑、淡漠……，能不抑郁吗？
- ◎焦虑/焦虑的人爱装病，又叫“万能模仿者”，患者能伪装任何一种疾病
- ◎歇斯底里/你是那种“大惊小怪”的人吗？其实，你有很好的表演才能……

第三部

个人情商

自私是人的天性吗？  
且慢，  
个人情商告诉你：错了！

第六章 乐观的人生 ..... (119)

- ◎悦纳自己、悦纳他人/积极的自我观念和恰当地认同他人
- ◎快乐溯源/从根本上说，需要的得以满足是快乐的真正源泉
- ◎美好人生的催化剂/权威的“威斯曼自我描述问卷”能帮助你认识自己
- ◎拥抱欢愉/快乐的体验是从自我满足的实现中得来的

## 第七章 生活的低潮 ..... (138)

- ◎忧伤的代价/D·H·劳伦斯：“我脱离了上帝之手，堕落在分裂的意识深层……朽烂、幻灭”
- ◎服从的奴隶/一旦荒谬的规定唤起了服从的情绪，这条规定就已经被执行了
- ◎情绪的主人/左脑和右脑在激烈争战，只有你才能平衡它们

## 第八章 苦尽甘来 ..... (160)

- ◎苦海无边/痛苦的根源有四：分离、丧失、失败和不公正
- ◎丈夫有泪不轻弹，只因未到伤心处/对痛苦的深层体验
- ◎痛苦的彼岸/舒婷的一句诗说：“痛苦使理想光辉”

## 第九章 迷漾的爱绪 ..... (170)

- ◎弗丽娜的震撼/名妓弗丽娜临刑前用她的裸体给人们带来了性的震撼力
- ◎无力的爱/你可曾在不适的性爱中感到手足无措、无能为力吗？
- ◎渴求与爱/爱与渴求相近吗？爱是滋养，渴求却使你永远处于饥饿之中
- ◎无欲的爱/培养激情，让每一次交合都体验到初夜般的纯真

## 第十章 欲望的奴隶 ..... (194)

- ◎撑死胆大的/贪婪是追求未得的东西，吝啬是守住已得的东西
- ◎打肿脸的光荣/死要面子的虚荣背后，是一连串的紧张、担心、焦虑和妒嫉

## 人际情商

你是独一无二的吗？  
是的，  
但只有在人群中你才如此出众！

## 第十一章 社会适应 ..... (205)

- ◎ 社交的陷阱/你装着对它毫不在乎，你就真的失去了它
- ◎ 社交技巧/不可思议的友谊也能在两个完全迥异的人间滋长起来
- ◎ 自身感受/既不太迟钝，也不过于敏感：这样做会使你在生活得到意想不到的好处
- ◎ 文化与情绪/比如，通过写日记，你能聆听来自你内心的信息

## 第十二章 同理心 ..... (219)

- ◎ 同感/最难做到的事：设身处地为他人想一想
- ◎ 关怀/最需要做到的事：将心比心的利他主义
- ◎ 倾听/心理剧的启示：患者演出其病情，观众是同病相怜的人

## 第十三章 感染力 ..... (237)

- ◎ 驾驭他人的缰绳/不是政治家和演员的人怎样带动他人的情绪？
- ◎ 鼓励与支持/一个人的无心之美能改变另一个人的一生
- ◎ 热情的奇迹/提高你的良性情绪投射力等于提高你的热情商数

## 第十四章 婚姻 ..... (250)

- ◎ 异化的协定/在最亲密的人之间产生的最敌意的



攻击

- ◎婚姻认知/夫妻情商中的两种认知模式：乐观的和悲观的
- ◎判若两人/在激端的冲突中，请你反复使用“反射法”，一次、两次…十次！

## 第十五章 情商整合 ..... (263)

- ◎管理的资源/著名的“霍桑试验”证明情商在企业  
管理中的地位
- ◎令人心碎的批评/这是你最不愿意听到的，但它  
可能有真实的成分
- ◎动人心弦的赞美/这是你最喜欢听到的，但它可  
能有不真实的成分
- ◎冲突/怎样才能变破坏性的冲突为建设性的冲突

## 第十六章 情商与性格 ..... (278)

- ◎改变自己/性格决定你的命运吗？如果是，那么命  
运是可以改变的
- ◎害羞、胆怯与内向/一个演员的案例：他扮演过许  
多人，却从未扮演过自己
- ◎创伤与性格/一场突发事件是怎样改变一个人的  
一生的

### 生命进阶

改变命运的智力方程式  
是什么？  
高 IQ+高 EQ=成功的人生！

## 第十七章 情绪的转向 ..... (293)

- ◎情绪流/当焦虑、罪恶感、无聊、动心等情绪轮番  
向你袭来之时……

- ◎情绪的转向/痛定思痛后的选择：把一件坏事“做”好
- ◎走出误区/你得到的机会为什么总是和失去的一样多
- ◎打开另一扇窗/在这里，你能找到弥补你IQ不足良药

## 第十八章 情绪控制 ..... (344)

- ◎管理自己/管理自己的另一种说法是真正地懂得爱自己
- ◎转移注意/身体的注意力与心灵的注意力是怎样一以贯之的
- ◎监督机制/监督10种失真的认识，你能知道自己是怎样自作自受的

## 第十九章 情商教育 ..... (363)

- ◎情商的基点——家庭/他是怎样变成坏孩子的，他又是怎样变成好孩子的？
- ◎父母的阴影/不要把你的低情商“遗传”给你的孩子
- ◎社会二次教育/呼吁更专业的情商训练计划
- ◎情绪矫正/只有树立坚定的信心才能拥有高质量的情感智商

## 附录 EQ 测验试题 ..... (389)

## 后记 ..... (436)

## 参考文献 ..... (437)

## 序

我们生活于其间的世界是一个情绪流布的世界，情绪说明了我们对生活事件的感受性，我们心灵本身的受容性如何。人们追求幸福，其所有努力都是在保有和增进愉悦的情绪。善于发现生活阴暗面的人不容易受命运的捉弄，凡事只往好处想的人常常遭遇意料不到的打击。内在的力量在外来事件尚未降临时便已决定了喜与悲的倾向，每个人只要稍加反省便会领悟这种倾向。

把握这种倾向是人类梦寐以求的，有史以来人类就不断做各种各样的尝试，因为人们普遍认为把握这种倾向便是寻到未卜先知的门径，技术与科学一直为这种根深蒂固的冲动所用。科学心理学诞生后，人们不再满足于对这种倾向作空泛、普遍的陈述，转而求助于实验和量化，这便导致了智力商数(IQ)的诞生，应运而生的智力测验风靡全球数十载，先驱者们决未曾细想这同样是一条艰难曲折的道路，在种种量表泛滥了几十年、触角延伸到日常生活的每一个角落之后，笼罩在人们头上的阴云仍旧没有散去，这种条分缕析、貌似完美的智力结构理论，是否仅是对“以指指月”中“指”的疏解，而月依然静穆在浩渺的苍穹之中？

最为有力的攻击是高智商者必成功的神话一再破灭，众多实例和实验证明，智力商数的高低与一个人的成就甚至可以说没有什么必然的联系。如此一来，智力理论与实际智力之间的隔膜状态便昭然若揭，无论如何地花样翻新，从斯皮尔曼的二因素论，到瑟斯顿的群因素论，到吉尔伯特的智力结构论，再到卡特尔关于流体智力和晶体智力的划分，仍旧无异于旧屋添新瓦，离拆屋重建的日

子越来越近了。

囿于逻辑和语言的智商概念被越来越多的心理学家所摒弃，取而代之的是更加切近生命内在倾向的情绪智力(EQ)。情绪智力是对传统智力概念的革命性建构，它包括对情绪的知觉力、评估力、表达力、分析力、习得力、转换力、调节力等等方面，归根到底是对生命内在力量的尝试性把握和描述。

本书将向读者诸君介绍人类在情绪智力领域探索的历史和相关的研究成果，透过对多姿多彩的情绪世界的分析，引导读者在情绪的流变中把握情感智商的存在，从而提高对自己生命的自知力和对情绪的自控力，进而在职业生涯和社会生活中取得更大的成功。

渺小个体的命运是残酷的，人类全体的命运是可悯的，情商的出现向愈来愈多的人们昭示这样一个真理：只有充满丰富内在的人才是幸福的。

全书是集体智慧的结晶，书中采用了有关论著的一些材料和观点，在此，谨向所有帮助过我们的师长们、朋友们表示衷心的感谢。参与本书编著工作的还有朱冽烈、木子、张美兰、李小千，由于水平所限，此书错谬和不足之处在所难免，恳请读者朋友批评指正。

海云明

一九九七年三月十四日

第一部

# 情绪与情感

你的情感丰富吗？

——不，

你的情感“聪明”吗？

Aa



# 第一章 情 绪

## 五彩的情绪世界

人都是有感情的，正如雨果所说：比大海更丰富的是，是人的心灵

情绪一词在人们的生活用语中经常出现，人们在使用这个词时并不感到困难，互相之间在认识和理解上也没有多大的分歧和误解。大家都知道，观看一场扣人心弦的体育比赛会使人产生兴奋和紧张；失去亲人会带来痛苦和悲伤；完成一项任务或工作后会感到喜悦和轻松；受到挫折时会产生悲观和沮丧；遭遇危险时会出现恐惧感；面对敌人的挑衅时会产生压抑不住的愤怒；在工作不称心时会产生不满；在美好的期望未变成现实时会出现失落感；而在面临紧迫的任务时会感到焦虑。这些感受上的各种变化就是我们通常所说的情绪。

理解“情绪”的含义并不困难，然而要给情绪这一概念下一个严格的科学定义就不那么容易了。由于情绪本身的多样性和复杂性，使得人们在定义它时众说纷纭，出现了许多的分歧和争议。

我国古代汉语最初只用个“情”字，到了南北朝以后，才出现“情绪”两字的连用。“绪”是丝端的意思，“情绪”连用便表示感情多端如丝如绪。李煜的名句“剪不断，理不乱”就形象地表现了情绪的复杂性及其难以辨清和加以控制的特点。

心理学家们曾给情绪下过许多种定义。如美国心理学家阿诺

德的定义为“情绪是对趋向知觉为有益的，离开知觉为有害的东西的一种体验倾向。这种体验倾向为一种相应的接近或退避的生理变化模式所伴随。这种模式在不同的情绪中是不同的。”另一位心理学家利珀则把情绪定义为“情绪是一种具有动机和知觉的积极力量，它组织、维持和指导行为。”而前苏联心理学家为情绪作出一个十分概括的定义：“情绪是对事物的关系或主观态度的体验。”

类似的定义还有许多，这里就不一一列举。这些定义虽然都各具特色，对情绪作出了一定的概括，但至今为止，尚没有哪一个定义被大多数心理学家所公认接受，这正反映了情绪的多样性及其复杂性。

### 情绪的分类

情绪的纷繁多样使它的分类边成为了一个棘手的问题，因为人类的情绪千变万化、丰富多姿，很难用几种简单的类别将它们全部涵括进去。不过，尽管如此，古今中外的学者还是从不同角度，依不同根据，对情绪的分类作了许多有益的尝试。

从历史上看，早在公元前4世纪，柏拉图和亚里士多德就已经研究过情绪。到了17世纪，著名学者笛卡尔认为情绪是控制人类行动的活力因素，他提出人的六种最基本的情绪：羡慕、爱、恨、欲望、愉快、悲哀。1872年，达尔文在其著作《人与动物的表情》一书中，对情绪及其外部表现作了重要的论述，指出了人与动物的情绪之间的关系，分别介绍了快乐、痛苦、忧虑、悲哀、沮丧、失望、憎恨、兴奋、羞惭、吃惊、恐惧、轻蔑、厌恶、负罪感、骄傲等多种情绪的特征。

自1879年科学心理学创建以来，在其发展过程中，产生和形成了许多学派，这些学派对情绪都各有研究，就其分类也提出了相应的种种观点。

构造主义学派的冯特发表了情绪的三维理论。他提出情绪需



要由三个维度才能做出有效的描述,它们是愉快——不愉快,紧张——松弛,兴奋——抑郁。冯特认为任何情绪都是些基本情绪的复合体,对于每一情绪来说,都可以根据其在这三维的每一维度上的定位、生动地描述出来。

又如行为主义心理学派的代表人华生认为,在婴儿时期,有三种基本的情绪模式:恐惧、愤怒和爱,而所有的成人情绪则都是从这三种基本情绪模式中发展而来。

我国古代学者也曾对情绪进行过研究和分类。早在秦汉以前,《礼记》中就已提出人有“七情”之分,即喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲;东汉班固等编撰的《白虎通》则把情绪分为“六情”,即喜、怒、哀、乐、爱、恶。

到了1944年,我国著名心理学家林传鼎从《说文解字》一书中找出了354个描述人的情绪表现词,按其释义把它们分为18类,即安静、喜悦、恨怒、哀怜、悲痛、忧愁、愤急、烦闷、恐惧、惊骇、恭敬、抚爱、憎恶、贪欲、嫉妒、傲慢、惭愧、耻辱。他认为,人类丰富多变的情绪主要就是由18类基本情绪所组合而成的,一个人在某一时刻可能体会到其中的一种情绪,也可能同时产生多种情绪。

近年来,西方情绪心理学家也倾向于把情绪分为基本情绪和复合情绪。有的心理学家把快乐、愤怒、悲哀、恐惧列为情绪的基本形式,还有的则认为人类具有8种基本情绪,分别是兴趣、惊奇、痛苦、厌恶、愉快、愤怒、恐惧和悲伤。复合情绪则是由这些基本情绪混合而成,如愤怒加厌恶就是敌意,恐惧加内疚就是焦虑。

## 情绪的发生

人类纷杂的情绪是不是与生俱来的?一个婴儿出生以后,什么时候开始有了情绪?最初又有些什么样的情绪呢?这些问题引起了心理学家们的浓厚兴趣。

精神分析学派的鼻祖弗洛伊德等认为,人在出生时就具有深