

改变情商，改变命运

情商比智商更能决定人生

QINGSHANG
JUEDINGRENSHENG

情商 决定人生

田超颖 编著

智商赢取职位

情商获得提升

情商是影响主宰个人命运最强大的力量。

情商比智商在更大程度上决定着一个人的爱情、婚姻、学习、工作、人际关系以及整个事业。

——《情商启蒙》作者 柯云

情商较高的人在人生各个领域都占尽优势，无论是谈恋爱、人际关系，还是在主宰个人命运等方面，其成功的机会都比较大。

情商是一种能力，情商是一种创造，情商又是一种技巧。只要我们多点勇气，多点机智，多点磨练，多点感情投资，我们也会像“情商高手”一样，营造有利于自己生存的宽松环境，建立属于自己的交际圈，创造更好发挥自己才能的空间。



朝華出版社

QINGSHANG
JUEDINGRENSHENG

情商 决定人生



田超颖 编著



朝華出版社

图书在版编目(CIP)数据

情商决定人生 / 田超颖编著. —北京: 朝华出版社,
2008.12

ISBN 978-7-5054-2014-4

I. 情… II. 田… III. 情绪—智力商数—通俗读物
IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 195100 号

情商决定人生

作 者 田超颖

选题策划 杨 彬

责任编辑 赵 明

责任印制 张文东

封面设计 纸衣裳书装

出版发行 朝华出版社

地 址 北京市车公庄西路 35 号 邮政编码 100044

订购电话 (010)68413840 68433213

传 真 (010)88415258(发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 三河市和达印务有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 830mm × 910mm 1/16 字 数 200 千字

印 张 15

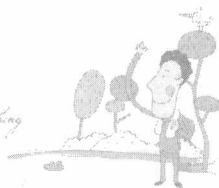
版 次 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2014-4

定 价 29.80 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换



前言

情商比智商更能决定人生

情商（简称EQ），是相对智商（IQ）而言的，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，是衡量人的非智力活动的重要指标。心理学家把情商界定为对情绪的知觉力、评估力、转换力、表达力、分析力以及调节力等方面。这一概念涵盖了自我情绪的控制调整能力、对人的亲和力、社会适应能力、人际关系的处理能力、对挫折的承受能力、自我了解程度以及对他人的理解与宽容等等。科学研究表明，情商是比智商更重要的一个商数。

美国哈佛大学教授、《情商智力》一书的作者丹尼尔·戈尔曼认为，情商是决定一个人成功与否的关键。他把情商的内容概括为五个方面：认识自身的情绪、妥善管理情绪、自我情绪的激励、认知他人的情绪、人际关系的管理。由此我们可以看出，情商体现的是一个人的综合能力及综合素质。丹尼尔·戈尔曼认为，在人成功的要素中，智力因素是重要的，但更为重要的是情感因素，前者占20%，后者占80%。而一个很有名的研究调查，也证明了情商比智商更强的作用力。那是在188个公司里进行的测试，测试的内容是每个公司的高级主管的智商和情商，并将每位主管的测试结果和该主管在工作上的表现联系在一起进行分析。这项研究发现，对主管工作业绩来说，情商的影响力比智商高出了9倍！这样看来，即使是智商一般的人，如果他拥有很高的情商指数，也一样能够取得成功。

现实生活中，我们通常会喜欢情商和智商都很高的人。但是如果在一个人身上的这两样东西不能同时拥有的话，那么我们一定是喜欢拥有情商的人。因为不管怎么说，我们首先肯定会倾向于与一个能够沟通和交流的人交往。如果一个人



没有较高的情商，纵然智商再高，恐怕也无法成事，或是半途而废，或是功败垂成。通过对情商的进一步理解，我们就能明白为什么古往今来大多数学富五车、才高八斗、满腹经纶的才子或英雄无用武之地，或怀才不遇而含恨一生，或才艺出众而人生曲折——因为他们没有较高的情商。

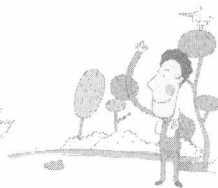
无论你多么出色，智商多高，如果没有情商相伴，那也会一事无成的。比如说，如果没有良好的人际关系，你会发现无论做什么事情都会很艰难。而且，在一个人的成长过程中，总会遇到一些困难与烦恼，而高情商的人则更容易克服各种困难与烦恼。一个人若是缺少了情商，纵使自身的智商再高，也好像是羽翼被折的雄鹰，无论如何努力，却总是很难飞起来。

我们做事的方法通常是由智商来决定的，而事情的结果却是由情商来决定的。在做事时往往有好的方法却未必就能有好的结果，然而，若是有了好的结果那一定是用了正确的方法。从这一点来说，在我们的整个人生中，情商比智商更能决定我们的人生命运。

情商较高的人在人生各个领域都占尽优势，无论是谈恋爱、人际关系，还是在主宰个人命运等方面，其成功的机会都比较大。

追求个人成长和人生成功是每一个人梦寐以求的梦想，但是梦想如何才能实现，情商会给你最完整的答案。想要成功，其实很简单，那就挖掘你的情商，然后发现你自己、了解你自己、激励你自己、认识你周围的人进而再与他们交朋友。懂得运用情商的智慧，自然能助你走向成功的辉煌。

希望每一位读者在阅读此书后，都能够进一步地提高自己的情商，为自己的生活创造快乐与幸福，为自己铺就一条更便捷的成功之路。



目 录

第一篇 情商比智商更能决定人生

通常，我们做事的方法是由智商来决定的，而事情的结果却是由情商来决定的。往往有了好的方法，却未必就有好的结果，然而，若是有了好的结果，那一定是用了正确的方法。从这一点来说，在我们的整个人生中，情商比智商更能决定我们的人生命运。

◎与我们息息相关的情商 /2

◎智商及其计算方法 /7

◎情商与智商的关系 /10

◎情商比智商更能决定人生 /13

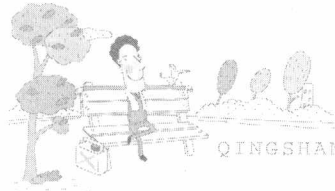
◎情商的具体内容 /15

◎情商是一种智慧 /19

◎情绪影响人生 /21

◎让自己拥有好情绪 /24

◎怎样提高自己的情商 /27



第二篇 认识你自己

知己知彼，才能百战百胜。认识自己，首先要从认识自己的情绪开始，只有清楚自身的感觉和喜好，才能做出正确的抉择。认识自己情绪的本质是情商的基石，这种随时随地认知自身感觉的能力对于了解自己非常重要。如果一个人不了解自身的感受，就无法表现真实的自我，也无法主宰自己，而只有了解自身真实感受的人，才能主宰自己的生活。

◎真正地认识你自己 / 30

◎人贵有自知之明 / 35

◎换个角度看自己 / 37

◎发现自己的价值 / 40

◎做自己的伯乐 / 44

◎发掘自己的潜能 / 46

◎清楚自己的价值观 / 50

◎正确地评价自己 / 53

◎转变你的劣势 / 55

◎成为自己的主宰 / 58

◎检查自己，发现自己 / 62

◎进行有效地自我暗示 / 65



第三篇 调控自己

每个人都有自己的情绪，情绪会随着境遇的变化而出现相应的波动，这是很正常的。然而，如果情绪起伏太大或变化太极端，自己又不能很好地控制和调节，就会很容易被情绪所困扰，为情绪所伤害。只有能够很好控制自身情绪的人，才能支配自己的行为，改变自己的命运。

◎认识影响你的情绪 / 68

◎了解情绪周期 / 73

◎做自己情绪的主人 / 76

◎学会控制愤怒情绪 / 79

◎情绪的自我调节 / 83

◎驾驭自己的情绪 / 87

◎心态决定命运 / 89

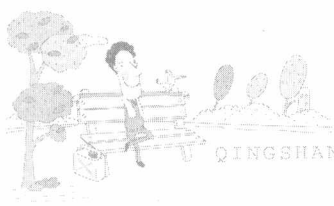
◎远离自卑的阴影 / 94

◎面对恐惧要学会自我调节 / 98

◎疲惫时学会放松自己 / 100

◎在逆境中更要坚持 / 102

◎主宰自己的思想 / 105



QINGSHANGJUEDINGRENSHENG

第四篇 激励自己，改变自己

自我激励包含两方面的意思：一是通过自我鞭策保持对学习和工作的高度热忱，这是取得成功的动力；二是通过自我约束以克制冲动和延迟满足，这是获取成功的保证。人生不如意之事，十有八九。然而，在不如意之时，懂得自我激励，适时地改变自己，才能不断地推动自己向成功迈进。

◎学会自我激励 / 108

◎用目标构筑未来生活的蓝图 / 110

◎拥有自信才能走向成功 / 112

◎不要给自己找任何借口 / 114

◎在逆境中学会战胜自己 / 117

◎做一个生活中的强者 / 119

◎在工作中保持积极进取心 / 122

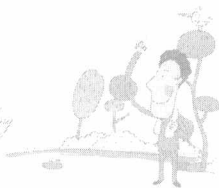
◎消除工作中的厌职情绪 / 125

◎在工作中提升自己的能力 / 128

◎相信自己的潜力 / 130

◎发挥自己的长处 / 133

◎微笑着面对生活 / 134



第五篇 认知他人，掌控周边环境

想要认知、了解他人，首先要有“同理心”。同理心是情商中的关键要素，它是同情、关怀与利他主义的基础。一个有同理心的人，能从不同的角度看待事物，能站在他人的立场上理解他人，这样就能更好地认知他人，掌控身边的环境。

- ◎用同理心为彼此搭座桥 /138
- ◎“知人”是交往开始的第一步 /140
- ◎通过察言观色认识他人 /142
- ◎从眼睛看透他人的心 /145
- ◎用“体谅”拉近彼此的距离 /149
- ◎“理解”是最好的支持 /152
- ◎表情透露的秘密 /155
- ◎通过气质了解他人 /158
- ◎看笑容识别他人 /163
- ◎言谈透露的心声 /166
- ◎通过服装透露的性格特征 /170



◎通过握手认识他人 / 173

◎从坐姿看透内心的律动 / 177

◎从站姿看一个人 / 179

第六篇 搞好人际关系促成功

人脉是你身边最大的金矿，有句老话说：“朋友多了路好走。”情商中有一部分就是关于人际关系的内容。在这里，恰当管理他人的情绪，是处理好人际关系的一种艺术。这种管理艺术可以通过人缘、领导能力以及人际和谐程度等方面显示出来。如果能够充分利用人际关系，与其他人良好地合作，利用有效的人力资源，自然能够让自己的人生之路变得更加平坦、顺畅。

◎人际关系是成功的关键 / 184

◎培养良好的人际关系 / 187

◎用爱的名义征服一切 / 189

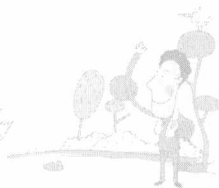
◎学会欣赏和赞美他人 / 192

◎宽容能为你赢得好人缘 / 194

◎与人为善会带来意外收获 / 197

◎跟陌生人打开话匣子 / 200

◎人生路上不能少朋友 / 204



◎与上司和睦相处，铺就晋升之路 / 206

◎与同事相处的八面玲珑之术 / 208

◎巧妙化解与同事之间的矛盾 / 212

◎分清友情与爱情 / 215

◎对爱人多说一些赞美的话 / 219

◎夫妻之间吵架也要讲究艺术 / 221

第

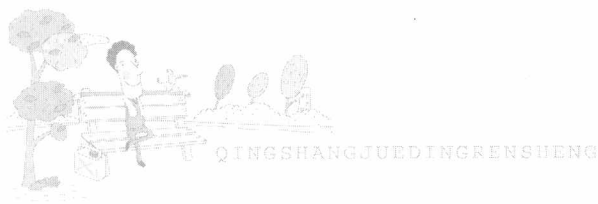
一

篇

情商比智商更能决定人生

通常，我们做事的方法是由智商来决定的，而事情的结果却是由情商来决定的。往往有了好的方法，却未必就有好的结果，然而，若是有了好的结果，那一定是用了正确的方法。从这一点来说，在我们的整个人生中，情商比智商更能决定我们的人生命运。



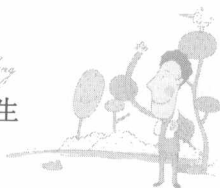


与我们息息相关的情商

长久以来，人们普遍把智商作为考察个人潜能的指标之一。然而，仅仅依靠智商来对个人的素质进行测定和判断，已经逐渐暴露出它的局限性，因而有关学者便开始了对个人素质的影响因素进行更深层次的探索。终于，在心理学界的悉心研究下，有关专家提出了一个比较新颖的观点：对于一个人来说，情商要比智商更能决定一个人的命运。因为智商的影响只占20%，而情商的影响则会占到80%，所以说情商比智商更重要，而情商也成为了衡量一个人素质的重要因素。

那么，到底什么是情商呢？情商（又称情绪智力或情感商数，英文缩写为EQ）是近些年来，由心理学家们提出的与智商相对而言的概念。有关专家指出，情商是人的情绪和情感发展水平的一种指标，也就是指一个人感受、理解、控制、表达自己及影响他人的能力。它主要是指人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质。以往大多数人认为，一个人能否在一生中取得成就，智力水平是第一重要的，即智商越高，取得成就的可能性就越大。但现在心理学家们普遍认为，情商水平的高低对一个人能否取得成功有着更重大的影响作用，其作用超过人的智力水平所起的作用。

早在1920年，美国哥伦比亚大学的教授索戴克就首先提出了社会智力的概念，认为拥有高社会智力的人“具有了解及管理他人的能力，而能在人际关系上采取明智的行动”。1926年推出了第一份社会智力测验，问卷的题目包括了指认图片中人物的情绪状态，以及判断人际关系中的问题等等。然而接下来的几十年，心理学界在这方面的努力停顿了下来，主要是因为大家都忙着发展及研究IQ测验，当时认为IQ（亦即一个人的数学、逻辑、语文以及空间能力）会决定一个人的学



习及受教育的能力，因而会影响将来的工作发展及表现。

真正让“EQ”一词走出心理学的学术圈，成为人们日常生活用语的心理学家是哈佛大学的丹尼尔·戈尔曼教授。他在1995年写了一本名为《情商智力》的书，这本书一面市就登上了世界各国的畅销书排行榜，在全世界掀起了一股情商热潮。在这本书里他提到了情绪的一些问题，其中包括现代儿童的性格发展趋势问题。现代儿童的性格往往具有以下特点：容易孤单、忧郁、任性、好动，焦虑、冲动等。但这些性格的产生，归根结底是从哪里产生的呢？丹尼尔·戈尔曼替我们找到了答案：情商。

一个人的情商可以决定一个人的情绪、情感的倾向，进而会接着影响一个人一生的发展路程。情商是一个人取得成功的一个特别重要的因素。换句话说：一个人就算智商很高，情商不高也不一定能取得成功，即便成功也很难保持；而一个智商普通的人，如果情商比较高的话，反而很有可能取得成功。

心理学家发现，人的情感商数与智力商数的发展并不是一致的，也不是同步的，一部分人两方面都很强，有些人则两者都很弱，更多的人则表现为一强一弱。在进一步的研究中，有关学者认为，情商包括以下几个方面的内容：

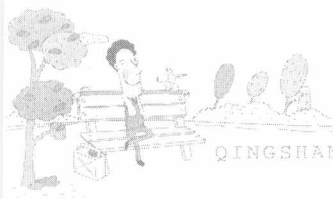
一是认识自己。能够察觉到自己的情绪，并能清楚地了解自己情绪产生的原因。因为只有认识自己，才能让自己成为生活的主宰。

二是调控自己。能控制自己的情绪，妥善管理自己的情绪，善于管理自己的不良情绪，克服自己情绪的冲动，摆脱一些不良情绪的干扰，如忧郁、焦虑、沮丧和消极等。

三是自我激励。能够调整自己的情绪，能够在逆境中不断激励自己，不怕挫折，不惧困难，努力朝着目标奋进，这样可以使自己从生命的低谷中走出来，重新开始新的征程。

四是认知他人的情绪。通过了解他人的情绪，才可以真诚地去理解他人，帮助他人，才能让自己更富于同情心。这是与他人正常交往以及实现顺利沟通的基础。

五是人际关系的管理，即一个人与他人相处的能力。能否与不同的人建立和维



系融洽的人际关系。

另外，心理学家们认为，情商不像智商那样可用测验分数较准确地表示出来，它只能根据个人的综合表现进行判断。心理学家们还认为，情商较高的人具有如下的特点：社交能力强，外向而愉快，不易陷入恐惧或伤感，对事业较投入，为人正直，富于同情心，情感生活丰富，比较合群，不易产生空虚寂寞的感觉，无论是独处还是与许多人在一起时都能从中找到乐趣。



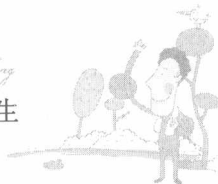
情商小测试

情商测试问卷：

想了解你的情商如何吗？如果你已经准备就绪，那就可以开始了。

第1—9题：A：6分，B：3分，C：0分

- 1.如果你到了一个新的环境，你希望把生活安排成什么样的？
A.和从前相仿 B.不一定 C.和从前不一样
- 2.你觉得自己有能力克服各种困难吗？
A.是的 B.不一定 C.不是的
- 3.你觉得自己能达到自己所预想的目标吗？
A.是的 B.不一定 C.不是的
- 4.不知为什么，总是有些人在回避或冷淡你吗？
A.不是的 B.不一定 C.是的
- 5.在大街上，你常常避开不愿打招呼的人吗？
A.从未如此 B.偶尔如此 C.有时如此
- 6.当你在集中精力工作时，如果有人在旁边高谈阔论，你会怎么办？
A.仍能专心工作 B.介于A、C之间 C.不能专心而且感到愤怒



7. 不论到什么地方，你都能清楚地辨别方向吗？

A. 是的 B. 不一定 C. 不是的

8. 你热爱自己所学的专业和所从事的工作吗？

A. 是的 B. 不一定 C. 不是的

9. 气候的变化会不会影响你的情绪？

A. 是的 B. 介于 A、C 之间 C. 不是的

第 10—16 题：A：5 分，B：2 分，C：0 分

10. 你从不会为了流言蜚语而生气吗？

A. 是的 B. 介于 A、C 之间 C. 不是的

11. 你善于控制自己的面部表情吗？

A. 是的 B. 不太确定 C. 不是的

12. 在就寝时，你常常会很容易进入睡眠状态吗？

A. 是的 B. 说不清楚 C. 不是的

13. 如果有人冒犯你时，你会怎么做？

A. 不露声色 B. 介于 A、C 之间 C. 大声抗议，以泄己愤

14. 在和人争辩或工作出现失误后，你常常会精疲力竭、静不下心来吗？

A. 不是的 B. 介于 A、C 之间 C. 是的

15. 你常常会被一些无谓的小事困扰吗？

A. 不是的 B. 介于 A、C 之间 C. 是的

16. 你宁愿住在僻静的郊区，也不愿住在嘈杂的市区吗？

A. 不是的 B. 不太确定 C. 是的

第 17—25 题：A：5 分，B：2 分，C：0 分

17. 你被朋友或同事起过绰号，挖苦过吗？

A. 从来没有 B. 偶尔有过 C. 这是常有的事

18. 有一种食物吃后会让人有呕吐的感觉吗？