

极 简 心 理 学

PSYCHOLOGY AND
EMOTIONAL QUOTIENT

心理学与情商

决定人生成败的79个高情商修炼秘诀

张小宁◎著



天地出版社 | TIANDI PRESS

心理学^与 情商

张小宁◎著



天地出版社 | TIANDI PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学与情商 / 张小宁著. —成都: 天地出版社,
2018.10
ISBN 978-7-5455-4108-3

I. ①心… II. ①张… III. ①心理学—通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 189579 号

心理学与情商

XINLIXUE YU QINGSHANG

著 者 张小宁
责任编辑 张秋红 安斯娜
封面设计 异一设计
内文制作 乐律文化
责任印制 葛红梅

出版发行 天地出版社
(成都市槐树街 2 号 邮政编码: 610014)
网 址 <http://www.tiandiph.com>
<http://www.天地出版社.com>
电子邮箱 tiandiebs@vip.163.com
经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 玉田县昊达印刷有限公司
版 次 2018 年 10 月第 1 版
印 次 2018 年 10 月第 1 次印刷
成品尺寸 155mm × 220mm 1/16
印 张 17
字 数 189 千
定 价 39.80 元
书 号 ISBN 978-7-5455-4108-3

版权所有 ◆ 违者必究

咨询电话: (028) 87734639 (总编室)

购书热线: (010) 67693207 (市场部)

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

前言

哈佛大学教授丹尼尔·戈尔曼曾说：“成功=20%的智商+80%的情商。”在这个竞争日益激烈的时代，情商的高低已经成为事业和生活成败的关键，甚至决定了我们一生的幸福。

情商深刻影响人的认识和实践活动，它与社会生活、人际关系、健康状况、婚姻状况有密切关联，并通过影响人的兴趣、意志、毅力，加强或弱化人们认识事物的能力。

情商是一种能力，可以通过后天努力来提高。既然是技巧，就有规律可循。只要我们多点儿勇气，多点儿磨炼，我们也会像“情商高手”一样，建立起属于自己的交际圈，创造出更适合发挥自己才能的空间。

当然，高情商者不但容易建立良好的人际关系，而且易于为自己营造良好的工作环境，从而更容易在职业生涯中取得成就。

一个人情商的高低，虽然有先天遗传的因素，但与后天的培养也息息相关。智商不高而情商较高的人，学习效率虽然不如高智商者，但有时会比高智商者成绩更好，成就更大，因为他们有锲而不舍的精神，勤能补拙。我们无法改变智商，却可以提高情商。一个杰出的人未必有着高智商，却一定有着高情商。

本书结合情商方面的成功案例，并以诸多寓意深刻的故事，深

入浅出地阐述了情商理论。同时，本书提出了许多提高情商的具体方法，为读者朋友送上一道营养丰富的心灵鸡汤。相信本书一定会对读者大有裨益。祝愿本书的读者朋友都能成为高情商人士，事业成功，人生幸福！

目 录

Part1 走进情商的神秘地带

什么是情商	/ 002
情商越高，社会生存能力越强	/ 006
真正的幸福源于高情商	/ 012
心理暗示决定你的行为	/ 017
情绪周期变化定律	/ 020
情绪究竟有多少种状态	/ 022
微软的情商测试题	/ 026

Part2 认识自己：提高情商的必修课

发现自我，完善自我	/ 030
接受不完美的自己	/ 034
用自我欣赏找回迷失的自我	/ 038
不要因自我怀疑错失机会	/ 040
正确看待他人的批评	/ 043
内省：给心灵照照镜子	/ 046
有目标才不会让心灵走失	/ 049

Part3 管理情绪，用高情商增加魅力

情绪好坏影响身体状态	/ 052
你的幸福正在被情绪化谋杀	/ 055
心态平和才能取得成功	/ 059
事情远没有想象的那么可怕	/ 063
控制自己的消极情绪	/ 065
99%的忧虑都不会发生	/ 068
主动选择自己的情绪状态	/ 072
给坏情绪找一个发泄口	/ 075
及时调整坏情绪的小方法	/ 077
调节神经链，改变负面情绪	/ 080
用好反向心理调节法	/ 085
清空情绪垃圾	/ 088

Part4 激励自我，挖掘情商潜能

自身的潜力就是最大的宝藏	/ 092
建立自信，克服自卑	/ 096
自我激励的神奇效果	/ 099
学会欣赏自己	/ 101
能站起来就是一种自信	/ 104
天助自助者	/ 106
拥有自信才能发现自己的价值	/ 109

乐观是获得成功的基石	/ 111
换个视角看问题	/ 113
为人生列一张梦想清单	/ 116
追逐梦想什么时候都不晚	/ 118
你的情商为什么比别人低	/ 120
做一个自律的人	/ 123
反向调节法帮你摆脱困境	/ 126
空杯心态有助更快成长	/ 129

Part5 社交情商，建立良好人际关系

人际交往是生活不可或缺的内容	/ 134
关心和欣赏他人	/ 137
好人缘需要亲密感	/ 140
如何培养自己的幽默感	/ 143
掌握给予时的最佳方式	/ 148
名字值千金	/ 151
高情商者是这样回答问题的	/ 154
“投其所好”也是门学问	/ 159
用微笑照亮他人	/ 162
主动认错更能赢得尊重	/ 165
赞美的话说对了才有效	/ 168
自卫也可以拥有高情商	/ 172
宽容不是软弱	/ 176

让述情能力促进理解

/ 178

Part6 爱情婚姻情商，男女大不同

情感的力量 / 184

如何恰当表达爱意 / 187

了解男女情感差异 / 190

为彼此留一片心灵空间 / 193

治愈爱情结束的痛苦 / 195

怎样拥有完美的爱情 / 198

夫妻情商的认知模式 / 201

夫妻交流需要同理心 / 205

用幽默维持家庭心理和谐 / 208

学会做个聪明的“经营者” / 211

Part7 职场情商，找到最佳工作状态

热忱是最有效的工作方式 / 216

“做对的事”比“把事做对”更重要 / 219

蝴蝶效应也能创造职场奇迹 / 222

利用好职场中的马太效应 / 225

你需要对上司了如指掌 / 227

忠诚是职场生存的一大准则 / 230

不为自己的失利找借口 / 233

大智若愚，维护他人的“自我”	/ 236
成果需要分享，千万别吝啬	/ 239
学会拒绝，才能更好地完成本职工作	/ 242
学会做职场中的“懒蚂蚁”	/ 246
压力适度才有效率	/ 250
你需要“适度宣泄”	/ 252
“钝感”是职场人的必备素质	/ 256
走出自己的舒适区	/ 259

Part1

走进情商的神秘地带

你比很多人都聪明，却只能眼睁睁地看着别人成功，而自己屡屡碰壁；你工作优秀，但你的薪水、职位与你的能力丝毫不匹配；你曾经怀揣理想，但如今只能以“适应不了社会”为由，将梦想藏匿……成功并非偶然，那些在社会中表现得游刃有余的人，关键就在于他们有着高情商。

什么是情商

“情商”一词由美国的心理学家彼得·萨洛维和约翰·梅耶在1990年首先提出。他们认为：情商就是情绪智力，包括个人的恒心、毅力、忍耐、直觉、抗挫力、合作精神等方面的内容，情商与人的心理素质密切相关，它是一个人感受、理解、控制、运用自己以及他人情绪的一种情感能力。

“情商”这个概念一经提出，便引起了人们的普遍关注和重视。许多企业管理人员都把情商理论积极地应用到实际工作中去。

“新泽西州杰出工程师思想库”AT&T贝尔实验室的一位负责人，就曾经用情感智商的有关理论对他的职员进行分析，结果发现，那些工作绩效考评优秀的员工，的确不都是具有高智商的人，而是那些能及时回应对方传递的情绪的人。

这表明，与社会交往能力差、性格孤僻的高智商者相比，那些能够敏锐了解他人情绪、善于控制自己情绪的人，更可能得到为达到自己的目标所需要的工作，也更可能取得成功。

拥有超越常人的智慧固然是一件令人高兴的事，因为过人的智商的确能给人生的起步阶段提供良好的基础，它让人学得更多、更好、更快。然而，这并不代表你的一生就被定格了，你依然要在漫长的一生当中去学习学校课程以外的很多知识，而这才是决定一个

人能否掌握自己命运，实现自我价值的关键所在。

所以，拥有高智商的人并不一定就能够适应社会生活，这就是许多智商高的人仍然在社会的底层苦苦跋涉的原因所在。10年前的杰克就是他们其中的一个。

杰克最初是一名汽车修理工，但他的智商并不低，甚至可以说很高。他以前在学校的学习成绩一直名列前茅，可是他现在的处境却跟他当初的成绩严重不成正比。

杰克当然对自己的现状不满意，和他的朋友相比，他的境遇简直糟透了：他的两位以前的邻居，已经搬到高级住宅区去了；两位以前的同学，也都有着令人羡慕的好工作。

他弄不明白，和这四个人比，除了工作比他们差以外，自己似乎没有什么地方不如他们。论聪明才智，他们实在不比自己强，而且他们当时在学校的成绩远远不及他。于是他再也待不住了，他想要摆脱这种境遇。一次，他在报纸上看到一则招聘广告，休斯敦一家飞机制造公司正向全国广纳贤才。他决定前去一试，希望自己的命运可以就此改变。

在面试的前一天晚上，杰克对自己的人生进行了思考，他想了很多，往事历历在目，一种莫名的惆怅涌上心头。

杰克又想起了自己的四位朋友，他知道自己并不比他们差，可是他现在的生活之所以如此不堪，肯定是有原因的。他开始冷静地分析自己的缺点：很多时候自己不能控制情绪，爱冲动，遇事不冷静，甚至有些自卑，不能与他人顺利交往……而这些就是他没有成功的根本所在。

整个晚上杰克就坐在房间里检讨，他还发现自己从懂事以来，

就是一个缺乏自信、妄自菲薄、不思进取、得过且过的人。他总认为自己无法成功，也从不想办法改变性格上的缺陷。杰克痛定思痛，做出一个令自己都很吃惊的决定：从今往后，他决不允许自己再有不如别人的想法，一定要控制自己的情绪，塑造一个全新的自我。

这个晚上对杰克来说无疑是命运的转折点，第二天早晨，杰克一身轻松，像换了一个人似的，满怀信心前去面试。结果不用说，他当然被录用了。杰克心里很清楚，他之所以能得到这份工作，就是因为自己的醒悟，因为他对自己有了一份坚定的自信。

两年后，杰克在所属的行业和组织内已小有名声，人人都知道他是一个乐观、机智、主动、关心别人的人。在公司里，他一再得到升迁，最终成为公司的核心人物。即使在经济不景气时期，他仍是同业中少数可以拉到业务的人。

几年后，公司重组，杰克得到了可观的股份，他的人生正式步入成功的旅程。

聪明的杰克最后还是成功了，但这似乎并不符合我们的题旨。可是你要知道，在并不成功的那段岁月里，杰克的聪明才智也同样存在。这说明，如果仅仅依靠高于常人的智商，成功依然只是一个未知数。想要成功，需要你开动脑筋，寻找办法，这并不是说所有的成功都来自你的智慧，更重要的是你要将自己的智慧发挥出来，这就需要你发现自己性格当中的缺陷。只有当你将自己的缺陷弥补上，调整和完善好自己的情绪之后，你的智慧才能得到充分的发挥，你才可能离成功越来越近。

聪明人不一定是成功者，可是聪明人可以通过调整自我，为自

已开辟一条通往成功的道路。而开辟的过程就是调整自我的过程，也就是情商在起作用的过程。而你还要相信的一点是：你的智商也许无法改变，但是情商一定还有提升的空间，情商是伴随着你的成长而成长的，你完全有时间和机会让自己的情商变得越来越高！

情商越高，社会生存能力越强

有些人的物质生活并不富裕，但看起来却幸福快乐，而他们的周围也往往有各种各样乐于与之交往的人，而某些相对富有的人却总是在抱怨生活的不公，与他们交往，只会听到不满，为什么他们的处境会相差如此之多？

一个人在社会上有多成功与个人有多幸福之间的矛盾差异在哪里？答案就是情商的高低。高情商者，可以把握说话做事的分寸，去促成自己想要的结果。低情商者具体又是如何做事呢？

白领一族的亚妮刚刚忙完一天的工作，正期待着晚上与男友一起去听钢琴演奏会。去车库取车时，她发现一辆车斜停在了自己的车位后方——这让倒车技术本就不怎么样的亚妮犯了难。“这个人真自私！如果我见了他，一定要教育教育他！”

她费了九牛二虎之力将车倒出后，正好遇到了车库管理员：“你们怎么做事的？这个人把车停成这样，你们难道没有看到吗？”车库管理员自然不会礼让，两人言语中难免有冲突。亚妮愤怒地威胁道：“我会直接向你们上司投诉你！”

与男友相会后，亚妮还在为刚刚发生的事情而愤怒，连男友温柔的劝慰都听不进去。带着这种情绪坐在华丽的演奏厅里，美妙的音乐也变得刺耳。这真是一个扫兴的夜晚。

当演奏会结束后，男友邀亚妮一起用餐。两人已经好几日未能一起吃饭，而亚妮却拒绝了：“今天没心情，改天吧！”看到亚妮这样的态度，男友也气呼呼的。一场原本开心的约会就因为一位素不相识的人停歪了车而变得无趣。

与亚妮一样的人绝不在少数，或许我们自己也曾有过那么一两次。我们对自己所经历的那些令人不快的事感到生气是一件自然的事，但因此让接下来的一连串事情变得糟糕就是典型的情商低的表现了。身处此类场景中的人似乎不会意识到这一点：他们没有考虑到可能事出有因，没有想到不迁怒，而是用抱怨与不满来摧毁自己的快乐，让情绪支配自己。

情商和个人在情绪、情感、意志等方面的个人品质有关。因此个人的情商彰显了个人的生活智慧，同时也表明了个人社会生存能力。

不管是情商理论的创始人萨洛维教授和梅耶教授，还是将情商进一步发扬光大的丹尼尔·戈尔曼，他们都认可这样的观点：情商是个体生存的重要能力，而且，个人社会地位越高，情商也就越重要。心理学界对情商的高低做了明确的界定，我们可以从下面的描述中看到：

高情商

- 认可所有人拥有人权，并尊重他人的尊严；
- 从不将自己的观点、价值观强加于人；
- 对个人拥有清醒认知，知道自己能干什么，不能干什么；
- 以认真的态度对待每一件事；