

智慧无穷



点亮人生

情商的力量

THE POWER OF EMOTIONAL QUOTIENT

田慧 著



天地出版社 | TIANDI PRESS

情商的力量

THE POWER OF EMOTIONAL QUOTIENT

田慧 著



天地出版社 | TIANDI PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

情商的力量 / 田慧著. — 成都: 天地出版社,

2018.1

ISBN 978-7-5455-3198-5

I. ①情… II. ①田… III. ①情商—通俗读物

IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第239539号

情商的力量

出品人 杨 政
作 者 田 慧
责任编辑 张秋红 孟令爽
封面设计 思想工社
电脑制作 思想工社
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 tiandicbs@vip.163.com

经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 北京中科印刷有限公司

版 次 2018年1月第1版

印 次 2018年1月第1次印刷

成品尺寸 145mm×210mm 1/32

印 张 8.5

字 数 190千字

定 价 36.00元

书 号 ISBN 978-7-5455-3198-5

版权所有◆违者必究

咨询电话: (028) 87734639 (总编室)

购书热线: (010) 67692522 (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

智商决定你的下限， 情商决定你的上限

一个人的成功符合著名的“二八定律”，即20%取决于智商，80%归诸于情商。

从言谈举止，到待人处世，从对待人生的态度，到处理问题的能力，以及人际交往等等，这些都能直接反映一个人情商的高低。

很多时候，看似不经意的一句话，就很有可能将自己的低情商暴露无遗。俗话说“祸从口出”，一个人如果不会说话，惹人讨厌就会变成一件太容易的事。

说话不顾及别人的感受，伤了人，还标榜自己说话直、不虚伪；

好心指出别人的错误，反而让关系变得很僵；

初次和别人见面，总觉得没话可说，很容易冷场，超级尴尬；

始终要从言语上压过别人，人家都懒得跟你争了，你还揪着前面的话不放；

遭遇小人伤害时，不会在言语上反击，每次都以吃哑巴亏收场；

想找人帮忙却不知如何开口，说话绕了很多弯子，搞得对方晕头转向；

经常发散出推卸责任、抱怨、绝望等负面情绪；

老是说错话，十句发言九句说错，意见总是不被认同；

说话没自信，让人听不下去，一天到晚被拒绝……

.....

说话的过程体现了一个人情商的高低，不会说话不是伤人就是被伤，处处受限，寸步难行。情商高不是油嘴滑舌，不是世故圆滑，不是虚与委蛇，而是一种智慧的选择，一种理性的思考。说话之前先思考，发现一句话既可以这么说，也可以那么说，那就选择相对更好的语句来说。虽然听上去有些繁杂，但迈入成人的世界，就要遵守这样的法则，因为没人会因为你“心直口快”，就原谅你“不过脑子的话”。

有人或许会说，情商高有什么了不起？没实力，只会投机取巧。其实不是，高情商也是硬实力的一部分。有这样一句话：“智商决定你的下限，情商决定你的上限。”你说话让人舒服的程度，能决定你能抵达的高度。即使不为了成功，会说话的人，也能让自己活得更快乐，让身边的人如沐春风，何乐而不为？

愿你渴望表达时拥有口吐莲花的自由，想认识谁就能认识谁。

愿你有张舌战群儒的金口处处展风采，让所有事情风生水起。

此书献给那些虽然希望成为一个会说话的人，但又因不知道从哪儿开始说而感到困惑的人们。学会说话也许并没有我们想象的那

么容易，但同样也不像一些人想象的那么困难，只要我们在情商上多下些功夫即可。本书提供了多种提高情商的有效方法，并融入在说话与沟通上，转为人人都能学会的说话术。遵循书中简单有效的原则，不断领悟，不断实践，帮你成为世界上会说话的人，从而在社会、职场、家庭中如鱼得水，左右逢源，无往不利，加快成功的脚步，赢得欢快的人生。

情商比智商更重要，

它决定了你一生的走向与成就。

言值比颜值更重要，

它决定了你的工作晋升速度和生活幸福指数。

提高情商的水平，

训练沟通的能力，

是人生早晚都要懂的生存之道。

Chapter 1

请不要发飙，
发怒是一种
破相

- 生气时，更要好好说话 / 002
- 情商高的人不愤怒，只求心静 / 007
- 在冲动时不要作决定，先喊“停” / 010
- 怒而不言是一种伟大的隐忍 / 014
- 情绪越稳定，话语越平和 / 018
- 与其喋喋不休，不如静下来沉思 / 020
- 没人会为难一个笑着说话的人 / 025
- 别说自己压力大，你只是心太累了 / 027
- 坏情绪还是少挂在嘴边比较好 / 031

Chapter 2

有自知之明，
也就懂得了情
商的意义

- 有自知之明，说话才能十拿九稳 / 038
- 扪心自问是最好的说话之道 / 041
- 说话没底气，这是习惯性自卑 / 047
- 对不完美的自己说声“谢谢” / 053
- “相信自己”，是世上最神奇的一句话 / 056
- 给自己画一幅积极的“自我肖像” / 061
- 语言是心态的表达，也是对自我的暗示 / 065

唤醒你心中沉睡的那个“巨人” / 069

高情商的人从不说轻贱自己的话 / 073

Chapter 3

人心都是肉长的，将心比心是最好的“套路”

良好的第一印象是“谈”出来的 / 078

责怪别人永远不如责怪自己来得轻松 / 083

良言是最容易感染他人的话 / 086

晓之以理，动之以情，效果最好 / 089

别在失意的人面前，说你的得意事 / 093

最舒服的聊天是你说我听 / 095

赞美像黄金钻石，因稀少而有价值 / 103

Chapter 4

高情商的人，把人生活出了范儿

宽容的话语最不会伤人和自伤 / 110

那些嫉妒人的话，你无须理会 / 114

别把话全掏出来，这是只属于你的财富 / 117

不是不可以批评，而是要看如何批评 / 119

善意的谎言，不是谎言 / 124

最难的不是什么都不做，而是什么都不说 / 127

人生路上，多和自己说“放下” / 131

Chapter 5

不要每一场谈话都想赢，赢了可能会输掉感情

真正强大的人往往喜欢示弱 / 136

“对不起”有时比“我爱你”更动听 / 139

骂人也要紧握一个“理”字 / 142

千万别直率地对朋友说“你错了” / 146

那些无谓的胜利，不妨让给对方 / 149

嘴上退一步，大事能化小 / 152

时而来点自嘲，时而来点幽默 / 156

高情商的人都不怕别人的辱骂 / 160

Chapter 6

职场上各种拧巴，唯有情商二字能解决

你以为你说话很直接，

其实你是不懂得尊重他人 / 166

没有人会因为

你秘而不宣的思想而记住你 / 169

一个高情商的领导者，

一定是个优秀的沟通者 / 172

关乎激励的话，我们永远不要嫌多 / 177

和上司说话最有效的口才定律 / 181

不卑不亢是一种必需的态度 / 186

多说“我们”，少说“你” / 189

每天都在喊累的你，

要趁早学会说“不” / 194

叫停那些不良的“口头禅” / 199

Chapter 7

说有用的话，
才算高情商

抱怨是世界上最没用的语言 / 204

人云亦云的人，是没有多大出息的 / 208

与其白日说梦，不如尽早行动 / 211

消极 VS 积极，你说出的话就是你的人生 / 215

最好的日子不过一句“活在当下” / 220

不要把生命浪费在闲言碎语上 / 224

Chapter 8

会说该说的话，
这本身就是一种天赋

多些巧言妙语，理想薪金就会如你所愿 / 228

所谓的借口，其实都是泄气口 / 234

多和自己谈谈梦想这件事儿 / 238

说话恰到好处，办事水到渠成 / 242

用最强的矛攻击最强的盾 / 248

多说“我能行”，就没有什么不可能 / 253

生活虽不易，但请不要说放弃 / 257

C h a p t e r

1

请不要发飙，
发怒是一种破相

生气时， 更要好好说话

要想看清一个人的情商高低，不是看他高兴的时候如何待人处事，而是要看他生气的时候是什么样子。人在极端情况下比较容易暴露本性，生气就是一个极端情况。生气的时候，人往往会失去理智，说话口无遮拦，甚至惹是生非。对此，有一句话说得很正确，“人愤怒的那一个瞬间，智商是零”。

拿破仑是战场上的“常胜将军”，但他在精神领域却显然不是强者，因为他太容易动怒了。有一次，拿破仑得到消息，说他的外交大臣塔里兰勾结外敌密谋造反，于是他匆忙从西班牙赶回来，立即召集所有大臣开会，心想：我一定要揭穿塔里兰这个家伙，狠狠地数落数落他，让他回心转意。在会议上，拿破仑一看到塔里兰就压抑不住心中的怒火，他不管周围的其他大臣们态度如何，只是愤怒地看着塔里兰一个人，恨不得用自己眼中的怒火将塔里兰化为灰烬，可是塔里兰却没有任何的反应。这时候，拿破仑再也控制不住自己的情绪，走近塔里兰说：“有些人希望我马上死掉！”

塔里兰的确在密谋造反，但他想故意激起拿破仑的怒气，让他

发火，从而失去领导者的权威，所以没有任何异常的举动，只是用疑惑的眼神看着拿破仑。终于，拿破仑的怒火像火山一样喷发了，他冲着塔里兰大喊：“你的权力是我给的，你的财富也是我给的，你竟然背叛我，你这个忘恩负义的家伙，没有我，你什么都不是，你不过是一坨狗屎，我再也不想见到你。”说完甩袖而走。这时，塔里兰一脸平静地对大臣们说：“我们伟大的皇帝今天是怎么了？他为什么对我如此暴躁，我可没有做什么对不起他的事。或许，是他心情不好才会这么失态吧。”

拿破仑以为对塔里兰发火才能解心头之恨，以为他的怒火能够让塔里兰回心转意，起到杀鸡儆猴的作用，但是在一个注重绅士风度的国家，人们很难容忍这样的歇斯底里，尤其是一个权威领导者的歇斯底里。拿破仑的威望因此在人民心中大跌，最后他居然丧失了主宰大局的权力，让塔里兰的阴谋得逞了。

拿破仑的遭遇可悲可叹吧？虽然人们知道生气对事情于事无补，但还是容易因为生活中的一些小事动辄勃然大怒。门被砰然关上，玻璃被砸碎，一阵咆哮声……也许，有些人会为自己的暴躁脾气辩护说：“人吗，总会发火、生气的。”或者是：“我要是不把肚子里的火发出来，非得憋出病不可。”话虽如此，但不得不承认，生气时的口无遮拦可能连你自己也不喜欢，更不用说别人了。

在高情商的人眼里，生气是一种最无用的东西。情商高的人，不管生不生气，都能保持基本的素养。纵使生气了，也会保持基本的礼貌，能理智地就事论事，冷静地判断思考，他们懂得驾驭、协调和管理自己的情绪，不会因情绪失控影响到自己正常的生活和工作。

生活中，必然会有外界的各种变化影响着我们的情绪，即使当时没能左右自己的情绪，也应努力使自己在最短时间内恢复理智，好好说话。而且你会发现，掌控住自己的情绪以后，你就能好好地说话，以最佳的方式表达自己的情绪，如此所有的难题也就能够轻松驾驭了，并给别人留下沉稳、可信赖的形象。

人为什么会生气？说到底，生气是人在事与愿违时所做出的一种惰性情绪反应，他的心理潜意识是期望世界上的一切事都与自己的意愿相吻合，当事与愿违时便会怒不可遏。听起来这像是痴人说梦式的一厢情愿。其实，一个人便是一个世界，他有权决定自己说话和行动的方式。所以，在与人交流时，最难战胜的是自己。

一种情绪延续时间的长短，取决于自己是否能驾驭自己的情绪，实现情感上的独立。对此，美国心理学家丹尼·荅丝对400名男女调查过摆脱不良情绪的办法后，提出了如下忠告：

1. 自觉力

随时都能对自己保有高度的觉察，了解自己当下的情绪和感觉，和自己的情感亲密地交融互动。比如，清楚地知道自己现在很生气、很难过、很悲伤、很愤怒等等，对自己的每个片刻状态都保持敏锐的觉察。

2. 理解力

对发生在当下的每一种情绪和感觉，都有深刻的理解能力，明

白情绪的来源不是在外部的，而是内心的价值观和信念的反应，或者说是过去生命的经验投射到现在的人和事物上产生的一种自动反应模式。进而有更深一步的觉醒，打破过去经验的束缚，突破自己，为自己作出新的选择。

3. 运用力

其实，每一种情绪和感觉，都是一份推动力，都会引领你到达一个新的高度，即使是我们认为的“负面情绪”，也是深具正面价值的。

比如，你对某个人有愤怒的感觉，你要如何为这份感觉负责呢？愤怒是在提醒你对方的行为已侵犯到你的界限，需要你维护自己的尊严和权利。你送别一个友人时很悲伤，说明这个人对你很重要，也许你平时忽略了他，所以今后要更加珍惜你和这个朋友的关系。每一种情绪背后都有一份礼物和其所属的正面价值。

4. 摆脱力

当负面情绪侵扰你，对你已造成一些影响，以至于环境不允许它存在时，需要你能适应环境的变化随时摆脱不良情绪的控制。不管你正在做什么，都不要再继续思索使你伤脑筋的问题，而要尽量从这个问题上“分心”。

比如，在一个会议里，你对一个人的发言观点偏颇很生气，可现场又不容许表达，为了把会议开下去，你应该立即选择从刚才

的生气状态下抽离出来，等到会议结束，再去为这个生气的情绪负责，找当事人面谈。

情商是一种心灵力量，是一个人的涵养，是一种性格因素，更是一种包含如何控制情绪、如何建立良好的人际关系、如何进行自我激励的动力……不管外界发生什么事情，总有比大发雷霆更好的选择。

生气时，依然可以控制好自己的情绪心平气和地说话，这就是高情商的体现，这就是不生气的智慧。