

95%的人都忽视了这一点：
决定你人生的不是智商，而是情商！

你所谓的性格不好， 其实是情商不够

Your EQ Influences Your Life!

刘思同◎著

不受欢迎、不会说话、不被重用、没有机会、怀才不遇。。。

所有的问题都只因为——情商不够！



{ 微信朋友圈热门转发100,000+，一本书，一些改变，让你的性格真正好起来！ }

江苏凤凰科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位



95%的人都忽视了这一点：
决定你人生的不是智商，而是情商！



你所谓的性格不好， 其实是情商不够

Your EQ Influences Your Life!

刘思同◎著

图书在版编目 (CIP) 数据

你所谓的性格不好, 其实是情商不够 / 刘思同著

— 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2017.10

ISBN 978-7-5537-3555-9

I. ①你… II. ①刘… III. ①情商—通俗读物 IV.

① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 210854 号

你所谓的性格不好, 其实是情商不够

著 者	刘思同
责任编辑	谷建亚 沙玲玲
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
印 刷	江苏凤凰扬州鑫华印刷有限公司

开 本	880mm × 1230mm 1/32
印 张	7.75
字 数	280 000
版 次	2017 年 10 月第 1 版
印 次	2017 年 10 月第 1 次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-3555-9
定 价	35.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

没有不好的性格，只有不高情商

性格和情商不是一回事，不可相提并论。但是，有太多情商堪忧的人把自己一切不妥行为的根源都归结为自己天生性格不好，而性格是难以改变的，于是，他们心安理得地继续自己的低情商人生。

我很想告诉他们，你不是性格不够好，而是情商不够高。

这个世界上，没有不好的性格，只有因为情商不高而显得不好的性格。

有一位性格明显偏内向的姑娘，和她聊了几句之后，我就发现她情商很高。当时我们在谈论某一社会现象，她在形容自己的情绪时，用的是“对于这些现象我总感觉不安，这是很罕见的。平时看到负面新闻，我会觉得沮丧、压抑或者烦躁、无助，但很少有这种不安”。

我据此判断她情商高，是因为，我们每个人都会有各种各样的情绪，但不是谁都有本事把它准确描述出来。而我們对自己的情绪描述得越准确，使用的词语越精细，意味着我们对情绪的了解越深入，对它的掌控更有力。这也就意味着，她不仅仅能更敏感地感知别人的情绪从而调整与人相处的方式，更能很好地处理自己的情绪。

一打听，果然，虽说人人都说她内向，但还是觉得这个姑娘性格很好，讨人喜欢。

而我的另一个朋友，是个不折不扣的急性子，如果让他等待超过3分钟，你就要做好准备看到他脸红脖子粗，急得跳脚的样子了，但奇怪的是，也没什么人说他性格不好。因为，他有非常强的中和负面情绪的能力。

虽然他非常着急，你能看到他急得抓耳挠腮，但是他不会冲你发脾气，他并不能控制自己的着急，却可以控制怒气。你看到他那么着急还能冲你笑，瞬间会觉得挺对不起他的，也会不自觉地加快速度。

还有一位相交多年的朋友，我知道她性格孤傲，不是容易讨好的人。但令人啧啧称奇的是，不了解的人都认为她亲和力超强。这也难怪，她转换情绪的能力超强。明明她对你不满到极点，正在跟我吐槽，但接到你的电话时声音依然甜美温柔到让我都醉了。她说，无论对谁，她都绝对不会轻易流露出一丝不友好的态度，

而且会随时调整自己的状态，那种习惯已经近乎本能了。

这个世界上生活着形形色色的人，每个人都有自己的个性和性格，很难说哪些性格完美到能够跟各色人等相处都如鱼得水，但情商就不一样了。

所谓情商高，是说这个人有非常强的控制和引导自己情绪的能力，在此基础上，能够利用同理心来理解和影响别人的情绪，从而在两个人之间形成一种非常融洽的氛围。

所以，无论什么性格的人，都有条件拥有这种控制力。而且幸运的是，和智商不一样，情商不是天生的，它可以通过后天学习得到极大的提升。

那么现在，丢下“性格不好”的借口吧，和我一起踏上高情商的修行之路，然后你会发现不仅你整个人都变好了，世界也变得可爱很多。

序

没有不好的性格，只有不高情商

9

Chapter 1

性格不好，其实是你的情商不够——
为什么情商如此重要

我们都吃过情商低的亏	003
情商不等于厚黑学	007
情商高了，性格自然就好了	012
情商高的人，到哪都有施展才华的平台	016
智商高不如情商好	020
决定情商的五个黄金内涵	024
二十岁以后正是情商的提高期	028

Chapter 2

所有的成功，只因站对了地方—— 情商高等于定位准

所有的成功，只因站对了地方	035
给自己的评价越准，你的成长才会越稳	039
别总想着一毕业就能当上 CEO	043
好汉不提当年勇，做事心态要归零	047
别把缺点隐藏，要把优点放大	051
怀才不遇其实也是情商不够的心理反应	056
和优秀的人一起，你就会明白他们为什么优秀	060
牢记用变化的眼光审视自己	065

Chapter 3

话，人人都能说，但不代表你会说—— 情商高的人都善于表达

内向的人未必没有好口才	071
能说不代表你说得好	075
说出别人爱听的话，是永恒不变的法则	079
两个人说话，你不要一个人负责	084
学会把话说到点儿上	088
违心的赞美其实人人都需要	092
“我就是不善于发表看法”，这么想你就完了	096
如何成为一个说话有趣的人	100
并不是所有你想说的话都能说	104
说话的时机对了，效果就到位了	108

Chapter 4

并不是只有你受过不公平的待遇—— 情商高的人会管理自己的情绪

你的反应，决定了你眼中的世界	115
并不是只有你遭受过生活的不公平	119
你的抱怨可以接受，但我并不支持	123
小情绪处理不好，效率就会大打折扣	127
“年轻气盛”，不是你情绪失控的理由	131
有道理的批评要听，没理由的批评忽视它	136
别人说的话，不用都放在心上	140
那么年轻，为什么要为成功焦虑	144
别在该动脑子的时候动感情	148

Chapter 5

你一定要努力，但千万别着急—— 情商高的人时常鼓励自己

世上所有的成功之路，其实都不好走	155
越牛的人，摔的跟头可能越多	159
失败是成功之母，不是“拦路虎”	163
失落的时候，请你给自己鼓鼓掌	167
击垮一个人的不是事件本身	172
有潜能，那你就释放吧	177
在哪里摔倒，下次路过的时候长点心	181
你的目标未变，请别被阴风吹散	185
你勇敢，问题就会变得渺小	190

Chapter 6

做人最怕“死脑筋”—— 情商高的人从不过分执着

很多人一条道跑了很久，才发现是死路一条	197
该放下的时候，绝不要拖泥带水	202
拒绝那些你不想接受的请求	206
不断更新想法，并不是“善变”	210
随和并不是一味的老好人	214
有时候，你太过认真就是矫情	218
收起你的锋芒，有本事也不能狂	223
脸薄心软，注定干不成大事	228
小处做到忍让，大处赢得漂亮	232

<<<<< Chapter 1

性格不好，其实是你的情商不够——
为什么情商如此重要

哪有什么性格不好？

不过是情商不高，
所以不顾大局，所以不知收敛，所以肆意伤人。

明知不好还不肯改变，
那他（她）就是个自私且懒惰的人，
难怪没人喜欢。

我们都吃过情商低的亏

| 情商低的人，每个人身边都有几个。或许，你就是其中那个总是让人一言难尽的人。

仔细算起来，那些年，我们应该都吃过情商不够的亏，而且还毫无察觉，沾沾自喜地自以为幽默坦率有个性。

事实上，幽默跟嘴损是两回事儿，耿直和轻重不分更不同，真性情不是口无遮拦。年少轻狂的时候，我们常常自以为是地认为自己与众不同，能看到别人看不到的东西，敢说出别人不敢说的话，事实往往是，别人不是不敢说，而是不愿说。

后来每当我听到“我这个人就是实在，不说谎，特别直，有啥说啥，您别放在心上”，或者“怎么了，不喜欢就是不喜欢，我才不怕得罪人”，就暗自摇头，真想说：“对不起，你所谓的直，

我很介意。”你以为自己很勇敢吗？也许，那是很愚蠢。

那时候我刚刚工作，公司有一位漂亮性感的王女士，原本我对她印象挺好的，可是后来听说，她跟集团某大领导有一腿，顿时我那颗脆弱敏感自卑的少年心破碎了，对她的评判急转直下：“没想到，她竟是那种爱慕虚荣的人。”

从此，我开始对她不假辞色，看到别的同事跟她有说有笑，我会在心里冷笑：“一帮不学无术，指望拍马屁上位的家伙。”

后来有一次，我一位亲戚生病需要做心脏手术，我在办公室请教大家哪家医院比较好，大家很热心地给我提建议，王女士也开口了：“你如果需要，我可以帮忙介绍，我认识一位不错的心血管专家。”

多好的机会啊，可是我是怎么说的呢？我不冷不热来了一句：“谢谢，不敢劳烦您。”空气顿时凝重起来，大家都不说话了。王女士笑了笑，没说什么。

事后，几位女同事恭维我：“还是你胆大，不愧是名校毕业的，不怕得罪她。”我居然也真的有一些小窃喜。再然后，我无意中听到这些人背后是怎么说的：“他那人啊，不识抬举”“是啊，也不知道他清高什么”“他以为自己是誰呢，我们又不是怕王姐，主要是王姐对咱们挺好的啊，咱没必要管人家的私事对不

对？……

即便听到了这些话，我仍然不认为自己做错了，心里还在想：这些人，自己没胆量怕得罪人，看到我不怕，脸上挂不住了吧？做人就要这样不卑不亢，我无欲则刚。

渐渐地，我发现大家对我的态度都有了微妙的变化。

现在的我，真想抽当年的自己一巴掌。现在回过头去想想，那位女士本身有能力，对大家也非常友好，又没有招我惹我，我凭什么对人家冷眼相向呢？就因为她的个人情感问题？跟我有半毛钱关系吗？还不是因为那时候，年轻的自己一无所有，对“漂亮女人都跟了有钱有权的人”这种事非常敏感，一下子就刺痛了我。归根到底，是自己没自信，跟她有什么关系？

然而就因为那种愚蠢的虚荣心和自尊心作祟，我拒绝了别人的善意，同时也刺痛了同事们的眼睛。

从这一件事就能看出来，当年的我是多么幼稚，情商多么欠缺。就这样，我的第一份工作百般不顺，虽然能力不比任何人差，评奖、评优、晋升之类的，从来没有我的份儿。黯然了一段时间以后，我自己选择离开。