

剑桥大学
12堂神奇的
情商课

EQ
EMOTIONAL
INTELLIGENCE

高情商生长

杨文宇 著



中国出版集团



现代出版社

高情商生长

EMOTIONAL
INTELLIGENCE

杨文字◎著

图书在版编目(CIP)数据

高情商生长 / 杨文字著. —北京: 现代出版社, 2018. 4
ISBN 978-7-5143-6896-3

I. ①高… II. ①杨… III. ①情商-能力培养-青少年读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第049823号

高情商生长

著 者 杨文字
责任编辑 赵海燕
出版发行 现代出版社
通信地址 北京市安定门外安华里504号
邮政编码 100011
电 话 010-64267325 64245264 (传真)
网 址 www.1980xd.com
电子邮箱 xiandai@vip.sina.com
印 刷 吉林省吉广国际广告股份有限公司
开 本 880×1230 1/32
字 数 149千字
印 张 9
版 次 2018年7月第1版 2018年7月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5143-6896-3
定 价 42.00元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

/ 写在前面 /

智商决定你的成绩 情商决定你的成就 品格决定你的成败

剑桥大学始创于 1209 年，是英语世界里第二古老的大学。剑桥大学在众多国际排名里一直名列前茅。

剑桥大学将“此乃启蒙之所，智识之源”作为校训，如今的剑桥已结出累累硕果。它迄今已培养了 13 位英国首相，9 位坎特伯雷大主教，还是目前世界上培养诺贝尔奖获得者最多的学府，因为“出产”了近百位诺贝尔奖获得者，这里被称为“诺贝尔奖获得者的摇篮”。

不仅如此，剑桥大学还培养出不计其数的科学家、政治家、哲学家、经济学家、文学家。每一个人的名字都如雷贯耳，他们所取得成就让世界人为之惊叹。

他们，都来自剑桥：牛顿、达尔文、拜伦、培根、罗素、卢瑟福、凯恩斯、霍金、弥尔顿，伦敦交易所创办人托马斯·格雷沙姆，以及美国哈佛大学捐赠人约翰·哈佛……

剑桥大学从来就不是一所教你如何成功的大学，而是教会你成长的地方。在英国这个崇尚绅士风度和贵族精神的国度，剑桥大学从建校那一天起，便始终关注学生的精神和人格的塑造，这既是它拥有无数荣誉的保证，也是它打造无数高情商天才的秘诀。

著名哲学家罗素曾说：“我在母校剑桥得到的唯一具有真正价值的

思维习惯是智力上的真诚。”徐志摩在剑桥游学期间也曾满怀深情地写道：“我的眼是康桥教我睁的，我的求知欲是康桥给我拨动的，我的自我意识是康桥给我胚胎的。”

这就是剑桥，一个教人成长的地方！

剑桥大学心理学专家的研究表明，一个人未来是否成功 20% 取决于智商的高低，80% 取决于情商的高低。

情商即“情绪智力”，全称是“情绪智力商数”。它是衡量一个人情绪智力水平高低的一项指标。情绪智力是相对于智力而言的，如果说智商更多地被用来预测一个人的认知能力和学业成就，那么情商是指一个人的感受、理解、控制、运用和表达自己以及他人情感能力的总和。智商代表了人的一般智力水平，智商的高低反映着智力水平的高低；情商则代表了人的情绪智力水平，情商的高低反映着情绪品质的差异。

总的来说，智商高、情商也高的人，事事顺利；智商不高、情商高的人，常有好运；智商高、情商不高的人，闷闷不乐；智商不高、情商也不高的人，一事无成。

对于人们而言，情商的重大意义，体现在以下五个方面。

1. 情商可以促进智商的发展和个人的发展。

情商和智商虽然都与遗传因素、环境因素有关，但是，它们与遗传、环境因素的关系是有所区别的。智商与遗传因素的关系远大于社会环境因素，情商主要是靠后天环境培养的。一个人情商提升的过程中，智商也会同时得到发展。

情商的作用是无法用尺子去量、用天平去称的，它是一种软实力，有无形却巨大的力量。

如果将实力比喻成看得见的电脑硬件，那么软实力就是电脑软件；如果将实力比喻成骨头，那么软实力就是经脉；如果将实力比喻成看得见的肉体，那么软实力就是灵魂。

2. 情商能有效地提高生活的质量。

情商涵盖了自知、自控、热情、坚持、社交技巧等品质，构成了我们通常所说的生活智慧，它反映了一个人的社会适应性。

情商高的人能从正面思考问题，悦纳自己、相信自己，这就是一个高情商的人的品质。剑桥大学研究表明，高情商的人通常对生活较满意，并能以积极的态度看待人生。

3. 情商能够有效补充智商的不足，并放大智商的效果。

剑桥大学研究已经证实，情商是人生成败的关键性因素，智商只有与情商联袂登台，智商才能得到淋漓尽致的发挥。智商是用来认识世界，运用知识改造世界的，是发展的前提和基础。但智商有一个致命的弱点，就是易受人的情绪和心态左右。这就决定了它永远不能独立承担起成功的大任。情商是人们掌控自己心灵，理解支配他人情绪的一种能力。情商像一个成熟又热情的人，不但自己圆满完成助人进步的使命，而且还常常化身为兴趣、意志和毅力，对智商的工作发挥辅助，甚至是加倍作用。

4. 高情商能增加人生的弹性，能做许多高智商的人无法做到的事。

情商能够增加人生的弹性。要想进入一扇门，就须低头比门框矮；要想登上成功的顶峰，就得弯腰做好攀登的准备。行事能低头，事情会更顺畅。放下身段才能与人和平相处。

80%的人见了困难就躲避，终究是一事无成；15%的人见了困难能

迎难而上，最终是成功者；而剩下的 5%，是打着灯笼找困难的人，这种超高情商的人将成为登峰造极的伟大人物。

对人们而言，高情商拥有着高智商不可替代的作用。现在很多人迷茫、颓废、堕落等现象，都是情商低的表现。具体来说，迷茫和颓废就像是人体的两个肿瘤，前者是良性的，后者是恶性的，再多的财富也无济于事，再高的智商也消除不了，唯有正确的人生观与较高的情商，才能鼓舞他们走上积极的人生路。这时最能体现高情商的效用。

5. 品格决定成败。

最后要强调的是品格。对于人们而言，没有品格，教育只完成了一半。人，如果只有智能是不够的，智能加上品格才是真正的教育。

在注重智力开发的今天，当父母热衷于将孩子们送进各种各样的启智班、培优班的时候，品格教育似乎被我们所忽视了，而剑桥却将品格培养摆在了极为重要的位置。

本书就是对剑桥精神的演绎，它让流传百年的剑桥精神变得更具体，更实用，能真正地渗透到人们当前的学习和生活中去。让自己成为一个富于幽默与理智情感的人，让自己的生活成为一种践行仁慈与友爱的生活。与此同时，本书还强调家庭共同参与的重要性。

家庭才是孩子的重点学校，父母是孩子最重要的老师，“身教”重于“言传”。把孩子培养成善良、正直、诚实、勇于承担责任的人，让他们独立、自信、具备合作意识，拥有积极正确的生活目标、价值观、人际关系及面对挫折的能力，让孩子在学习中成长，在选择中积累经验，这是为人父母的责任，也是本书的重要目的。

第一堂课 / 认识自己

只有了解最真实的自己，才能做最好的自己

- 第 1 节 认识你自己，做自己内心的旁观者 / 002
- 第 2 节 发现自己的亮点，祛除“自卑”的暗影 / 007
- 第 3 节 重视自我意识，不要跌倒在自己的优势上 / 010
- 第 4 节 给自己留点独处的空间，与真实的自己谈谈 / 013
- 第 5 节 正确对待你的缺点，它也能展现魅力 / 016
- 第 6 节 失败者从别处找借口，成功者从自身找原因 / 020

第二堂课 / 情绪控制

让情绪为己所用，你会因此大放异彩

- 第 1 节 能调动情绪的人，才能做情绪的主人 / 024
- 第 2 节 愤怒是地狱之火，足以毁灭你的一切 / 028
- 第 3 节 输不起的人，多数也赢不了 / 032
- 第 4 节 战胜恐惧，才能赢得美好未来 / 035
- 第 5 节 永远不要抱怨，抱怨只会暴露无能 / 038
- 第 6 节 嫉妒，让你陷入无法自拔的危险旋涡 / 041
- 第 7 节 紧张情绪会让人生厌，它是懦弱的旧风衣 / 046

第三堂课 / 自我激励

轻松应对挫折，让自己变成超人

- 第 1 节 比你优秀的人比你更努力，你有什么资格懒惰 / 052
- 第 2 节 将当下的不幸，变成日后回顾时的“幸亏” / 055
- 第 3 节 成功的路上不会很拥挤，因为坚持的人不多 / 058
- 第 4 节 信念可以免费获得，希望是奇迹的萌发点 / 061
- 第 5 节 如果方向错了，停止就是进步 / 065
- 第 6 节 生活得快乐，是对生命的最好回应 / 068
- 第 7 节 鸟儿想飞，然后才有了翅膀 / 072
- 第 8 节 再也没有比“自认是有用之才”更有力的肯定 / 075

第四堂课 / 情绪识别

读懂他人情绪的含义，听懂潜台词

- 第 1 节 擅于捕捉他人的弦外之音 / 080
- 第 2 节 别人脸上的表情，是他情绪的晴雨表 / 083
- 第 3 节 眼睛是心灵的窗户，眼神是情绪的报幕员 / 086
- 第 4 节 看懂姿态，肢体语言是情绪的显示器 / 091
- 第 5 节 穿戴都有含义，服饰是情绪的第二张脸 / 095

第五堂课 / 人际交往

你可以比你想象的更受欢迎

- 第 1 节 不要吝啬你的赞美，走出孤芳自赏的怪圈 / 100
- 第 2 节 热情的人，在任何地方都受欢迎 / 103
- 第 3 节 真诚的倾听者，是能够走进别人心里的那个人 / 107
- 第 4 节 记住别人的名字，让人感觉到他很重要 / 111
- 第 5 节 喜欢闲谈的人总说别人的事，令人讨厌的人只说自己的事
/ 114
- 第 6 节 守住别人的秘密，其实是守住了自己的人格 / 117
- 第 7 节 异议是成功的垫脚石，是走向完美的催化剂 / 120

第六堂课 / 团队精神

一滴水只有在大海里，才不会干涸

- 第 1 节 没有人，也永远不会有人能独自成功 / 124
- 第 2 节 一只大雁只有飞入雁阵，才会有成功的迁徙 / 128
- 第 3 节 发射自己的光，更要点亮别人的灯 / 132
- 第 4 节 信任不是态度，而是一种能力 / 137
- 第 5 节 莫让自己成为拖团队后腿的“短板” / 142

第七堂课 / 领袖气质

一种在未登顶之前就有一览众山小的魄力

- 第 1 节 培养你的领袖气质，挖掘自己潜在的价值 / 146
- 第 2 节 不断学习，积累你自己引以为傲的资本 / 150
- 第 3 节 打造你的个人魅力，就是打造完美人生 / 154
- 第 4 节 扩大影响力，让你从默默无闻到众所周知 / 157
- 第 5 节 三分能力，七分沟通 / 160
- 第 6 节 领袖不是因“权”而“威” / 163

第八堂课 / 习惯养成

好习惯终身受益，坏习惯终身受累

- 第 1 节 习惯不是最好的仆人，便是最坏的主人 / 168
- 第 2 节 习惯拖延的人，只有明天，没有今天 / 173
- 第 3 节 你的时间在哪里，你的成就就在哪里 / 177
- 第 4 节 当你习惯了积极主动，机遇便主动来找你 / 180
- 第 5 节 好习惯让你一帆风顺，坏习惯让你一事无成 / 185

第九堂课 / 绅士素养

有素养意味着你是一人格上的成功者

- 第 1 节 德行是第一位的，是最不可或缺的 / 190
- 第 2 节 谈吐可以成就一个人，也可以毁掉一个人 / 193
- 第 3 节 举止优雅会为你的成长加分 / 197
- 第 4 节 无论何时何地，都应该显示出对人的尊重 / 202
- 第 5 节 规则首先是约束自己的，一位绅士永远不会破坏规则
/ 206
- 第 6 节 英雄和懦夫的显著区别是风度 / 211

第十堂课 / 独立精神

人生最大的悲剧在于不知道自己是谁

- 第 1 节 学会独立思考和独立判断，比获得知识更重要 / 216
- 第 2 节 学会独立，你的人生才算完整 / 219
- 第 3 节 独立从做自己开始 / 223
- 第 4 节 拿着别人的地图，永远不会找到自己的路 / 227
- 第 5 节 不要试图寻找标准答案，不设限的人生最精彩 / 230

第十一堂课 / 人文情怀

让自己成长为内心幸福、永无绝境的人

- 第 1 节 能帮助别人，证明你是强者 / 234
- 第 2 节 同情别人的痛苦，自己也会内心丰富 / 237
- 第 3 节 不能宽恕他人，就是拆掉自己要过的桥 / 240
- 第 4 节 孝心让自己获得独一无二的幸福感 / 244
- 第 5 节 慷慨的人比吝啬的人更容易获得成功 / 247
- 第 6 节 正义可能偶尔会迟到，但从来都不会缺席 / 251

第十二堂课 / 贵族品行

品格与修养决定成败

- 第 1 节 人格才是最高的学位 / 256
- 第 2 节 不为名誉而生，要为荣誉而活 / 259
- 第 3 节 放弃对社会的责任，就意味着你的存在失去了价值 / 262
- 第 4 节 人与人之间最小的差别是能力，最大的差别是勇气 / 266
- 第 5 节 忠诚是让你成为人才的第一竞争力 / 270
- 第 6 节 生活，即是不断地学习谦逊 / 273

／第一堂课／

认识自己

只有了解最真实的自己，
才能做最好的自己

/ 第1节 /

认识你自己， 做自己内心的旁观者

剑桥箴言

聪明的人只要能认识自己，便什么都会失去。

在古希腊的阿波罗神殿大门上，写着一句闻名遐迩的箴言：“认识你自己”。可见，认识自己是何等的重要。

认识自我不是一件一蹴而就的事，是需要不断探询和反思的。可以说，一个人的成长过程就是一个不断自我认识的过程，因为人只有达到了自己的正确认识才能做出正确的判断和适当的选择，才能不失时机地把握机会，正确制定自己的奋斗目标，并保持持久的信心和耐力。

事实上，每个人都有巨大的潜能，每个人都有自己独特的个性和长处，每个人都可以选择自己的目标，并通过不懈的努力去争取属于自己的成功。认识自我，是我们每个人自信的基础与依据。即使你处境不利，遇事不顺，但只要你赖以自信的巨大潜能和独特个性及优势依然存在，你就可以坚信：我能行，我能成功。

一谈到牛顿，人们可能认为他小时候一定是个“神童”“天才”，有着非凡的智力，其实不然。牛顿童年身体瘦弱，头脑并不聪明。在家乡读书的时候，在班里的学习成绩属于次等，因此经常受到歧视。

当时，封建社会的英国等级制度很严重，中小学里学习好的学生，往往歧视学习差的同学。有一次课间游戏，大家正玩得兴高采烈的时候，一个学习好的学生借故踢了牛顿一脚，并骂他笨蛋。牛顿的心灵受到了极大的刺激，他愤怒极了。他想，我俩都是学生，我为什么受他的欺侮？我一定要超过他！从此，牛顿下定决心，发愤读书。他早起晚睡，抓紧分秒、勤学勤思。过了不久，牛顿的学习成绩不断提高，超过了曾欺侮过他的同学，名列前茅。

这个故事也说明了，自认为“能超过他”拥有一股神奇的力量。

虽然认识自我不是一件容易的事情，但是人们完全有能力正确地认识自我。认识自我需要一个很长的过程，因为人的成长是一个过程，而自我意识的发展和完善也同样是一个过程。到了青年时代，人们开始走向独立生活，自我中心也逐渐被打破，开始认识到自己和他人的区别，了解到世界上还有很多的事情是自己左右不了的。青年时代是人们正确认识自我的关键时期，但由于各种原因，又常常表现出某些偏见，这都说明了认识自我是一个过程。

一个人在自己的生活经历中，在自己所处的社会境遇中，能否真正认识自我、肯定自我，如何塑造自我形象，如何把握自我发展，如何抉择积极或消极的自我认识，将在很大程度上影响或决定一个人的前程与命运。换句话说，你可能渺小而平庸，也可能美好而杰出，这在很大程度上取决于你的自我意识究竟如何。请记住，认识自我，你就是一座金矿，你就一定能够在自己的人生中展示出应有的风采。

来自剑桥的情商秘密

认识自己是一个长期的过程，需要不断的思考和更新方法。你可以尝试这样做：

1. 孤独地面对自己。也就是说给自己一个孤独的空间和时间，对自己的言行、思想、学习状况进行深刻的自我反思，清醒地分析自己的优劣状况，自我调节和控制自己的状况，使自己能较好地向自己的目标奋进，克服不足，发挥优势，实现目标。

2. 试着改变某些影响自己实现目标的不良习惯，耐心细心地注意学习生活中的每个细节，积累好的学习习惯，注重生活中合理正确地安排控制和使用时间，提高学习效率，争取在学业上的突破，使目标的实现更快捷。

3. 不过分压抑自己，这样使自己的个性有一个良好的展示空间和机会，使自己的不良个性能够得到抑制，使自己的爆发力、冲刺机会更多。

4. 与自己的内心“对话”。这种对话是在内心深处的争斗，是正与邪的相互抗争，也是自己思想斗争的根本形式，通过“对话”分辨是非，实现个人完善和学业进步。

5. 通过别人充分了解自己。“旁观者清”，通过他人的眼神、语言和态度了解自己言行的对错和自己的社会处境，从而调整自己的行为表现，以此来完善自我，达到目标。

剑桥考考你



这个心理测试是由剑桥大学拟制的一套经典心理测试题蓝本（有修改），目前已被许多著名大公司作为对员工心理测试的重要辅助试卷。试着测试一下，认识一个也许你不知道的自己！

注意：每题只能选择一个答案，应该选你第一印象的答案，把相应答案的分值加在一起即为你的得分。最后有一个分值分析，供你参考。