

你若盛开， 清风自来2:

做个情商高的女人

情商高+人缘好=成就自我

打开情商的闸口，铺就人缘的阶梯，通往幸福的大门
女人不一定要智商高，但一定要情商高
女人不一定要会说话，但一定要人缘好

王林◎编著



中国纺织出版社

你若盛开， 清风自来2： 做个情商高的女人

王 林◎编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

情商能够直接影响女人的生活，而女人是感性的，情感是意识活动的重要动力之一，又受人主观生理和客观环境的制约与影响。

高情商是开启女人心智的钥匙和魔镜，是女人快乐交际、获得幸福的秘诀。高情商的女人往往能迅速解决问题，将环境中的消极面压缩到最小限度，并竭尽全力在环境中寻找积极的方面，引领周围人前进，并以无可抵挡的魅力吸引更多女人围绕在自己周围。本书旨在帮助读者练就高情商，在工作和生活中如鱼得水、顺风顺水。

图书在版编目(CIP)数据

做个情商高的女人 / 王林编著. --北京: 中国纺织出版社, 2018.5

(你若盛开, 清风自来; 2)

ISBN 978-7-5180-4947-9

I. ①做… II. ①王… III. ①女性—情商—通俗读物
IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第082025号

责任编辑: 闫 星 特约编辑: 李 杨 责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2018年5月第1版第1次印刷

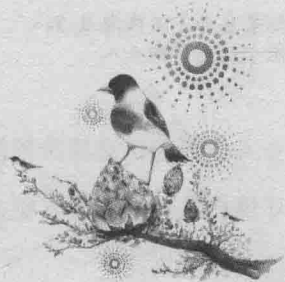
开本: 710×1000 1/16 印张: 13.5

字数: 208千字 定价: 36.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

本书结合丰富的案例，以及作者的亲身体验，用平淡却发人深省的语言道出女人获得“高情商、好人缘”的秘密。

前言



智商虽然是女人成功的重要因素，但是影响女人一生的更多的还是情商。

情商就是我们经常说的理性、明理，主要是指信心、恒心、毅力、忍耐、直觉、抗挫力、合作精神等一系列的反应程度，是理解、控制、运用表达自己以及他人情绪的一种能力。

身为女人，情感是意识活动的重要动力之一，而情感又受主观生理和客观环境的制约与影响。一个具有良好情商的女人可以影响周围人的情感，令人心情愉快、身心健康，令自己的发展通畅发达。

所谓“三分做事，七分做人”，做事的三分就是所谓的智商，而做人的七分则是情商，人与人最大的潜在差异就是情商的差异。智商是基础，情商是升华，情商高的女人大多都有一个相对较高的智商基础，但智商高的女人未必都有一个高水平的情商，女人越往高阶层走，情商的作用就越是显而易见。成功的女人基本上都是高情商的人，她们会选择合适的方式表达自己的情绪，善于发现他人的优点，关心他人，热爱团队合作，自然走到哪里都有朋友。

高情商的女人往往能处处发现美，欣赏到周围事物和自然景观的美好，听闻鸟语花香，进而心情愉悦；情商高的女人往往善于用振奋人心的思路来组织语言，将周围人引导到积极乐观的道路上去；高情商的女人往往善于体验现实中的美好事物，不纠结于过去，而相信只要自己肯努力，那么未来就是快乐而无可限量的沃土；高情商的女人总是对别人微笑，也能得到他人回报的微笑，总是热情洋溢地谈论自己的时光，懂得快乐生活是人生的真谛；高情商的



女人往往能迅速解决问题，将环境中的消极面压缩到最小限度，并竭尽全力在环境中寻找积极的方面，引领周围人前进，并以无可抵挡的魅力吸引更多人围绕在自己周围。

对任何女人而言，成功并非命中注定。成功的女人之所以能成功，除了不懈努力之外，高情商是最关键的成功要诀。拥有高情商能让女人淋漓尽致地发挥自己的智慧和潜能，更懂得如何抓住机遇，进而获得成功，在工作和生活中如鱼得水、顺风顺水。

编著者

2018年1月





上篇 女人的幸福与情商有关

第1章 为什么情商高的女人总是比我更好命..... 002

高情商帮助女人变强大 002

高情商的女人更接近成功 004

高情商的女人善于抓住幸福 006

历练能更有效地提升情商 008

情商高的女人拥有生命的智慧 011

第2章 情商认知，了解自己提升魅力..... 013

别被心上的负荷压垮自己 013

自我激励，苦难是人生常态 015

自我暗示，别让自己活得太累 017

憧憬未来，别被往事牵绊脚步 020

释放自己，快乐地过好每一天 022

积极乐观，别畏惧眼前的困难 025

第3章 形象情商，外貌姣好气质得体..... 027

女人要学会装扮自己	027
服饰搭配，穿出自己的风格	029
精致淡妆，为你的形象加分	030
气质儒雅，学会得体的礼仪	031
注意保养，懂得为肌肤保鲜	033
保持身材，就是为美丽加分	035
美丽离不开健康的饮食	037

第4章 快乐情商，管理情绪享受美妙生活..... 039

自信的女人更有女人味儿	039
用包容之心对待人和事	041
用关怀和爱温暖身边的人	043
看淡得失，平淡才是真生活	045
贪心不足蛇吞象，豁达睿智好情商	047
浇灭心中的执念，换来纯净的人生	049

第5章 逆境情商，拨开心中的阴霾放飞希望..... 052

摆脱阴霾，做独立坚强的女人	052
勇敢乐观，在磨难中找寻希望	054
适当放弃，生活会有另一种美	055
转移精力，积累人生的超凡智慧	057
鼓足勇气，恐惧是可以克服的	060
看清逆境，扬起生命的风帆	062





逆境洗礼，破茧化蝶宛若新生 063

第6章 职场情商，女人要练就亲和力和领导力 066

自信乐观，赢得好的开端 066

好心情使工作更加顺利 068

职场中要有一颗坚韧强大的心 070

奖罚员工要掌握分寸 071

不随意揣测上司的想法 073

亲和力帮助你更顺利地沟通 075

第7章 婚恋情商，女人更喜欢温馨甜蜜的生活 078

幸福的婚姻要保持健康的心态 078

稳定的婚姻要两个人兴趣相投 079

摆脱依赖，筑起温暖的爱巢 082

智慧地对待婚姻，挖掘婚姻的奥秘 084

幸福的婚姻要保持好的心态 086

婚姻是爱情的好归宿 088

婚姻生活需要保留神秘感 091

下篇 高情商的女人更受欢迎

第8章 性格优势，女人走向成功的必要条件 094

心急无用，耐心浇灌最可靠 094

包容型性格：玩转性格，学会包容他人 096

耿直型性格：玩转性格，学会一语中的	098
自信型性格：玩转性格，学会运筹帷幄	101
豪爽型性格：玩转性格，学会一笑置之	103

第9章 完善自我，才能更快地被人接受

105

机智做人，把握时机是智慧	105
言而有信，表里如一是品质	107
谨慎有度，拿捏说话的分寸	109
语言优雅，掌握说话的艺术	112
饱含情感，纷繁中表现真诚	114

第10章 展现魅力，是拓展交际圈的有效方法

117

适当表现，第一印象很重要	117
沟通愉快，构建友好人际网	118
高情商的女人人际关系不会差	120
良好的人际关系为你增添光彩	122
热情洋溢，让自己更有魅力	124
合理说服，展现敏锐观察力	125

第11章 培养兴趣，让工作不再枯燥乏味

129

有兴趣的工作会使你更快乐	129
行动的力量远比你预想的强大	131
学会控制自己的情绪	133
推销自己，善于展现自己的才能	135



适应社会，接受挑战	137
善借者赢，重视团队的力量	139
第12章 潇洒人生，追求给人生重新定义的机会	141
珍爱自己，给心情放个假	141
不拘小节，何必跟小事较真	143
用心享受慢节奏生活的乐趣	145
唯有知足才能换来快乐	147
高情商的女人懂得保持乐观	149
第13章 人格魅力，有智慧的女人从不缺少朋友	152
性格好的女人更受人喜欢	152
谦逊女人，他人更愿与之交朋友	154
随和女人，会得到朋友的维护	156
留有余地，说话要给自己留退路	157
善于沉默，增添无言的力量	159
第14章 表里如一，诚信的人会得到他人的认可	162
洞悉“眼神”，眼睛也会撒谎	162
掌握说服方法，提升说话能力	163
逻辑思维能力，自有妙趣横生的魅力	165
客观看待自己，还有很多能力有待提高	167
受欢迎女人的必备智慧锦囊	168



第15章 理智生活，理智的女人内心更加坚韧..... 170

掌握理智处理意外变故的能力	170
面对逆境，不断挑战自己	171
生活无须急躁，忍耐可以以退为进	172
赠人玫瑰，手有余香	174
凡事有度，适可而止	176

第16章 散播欢乐，高情商的女人懂得送人欢乐..... 178

做“开心果”，帮身边的人忘却烦恼	178
语言委婉，做最会说话的女人	179
真诚赞美，做最惹人喜欢的女人	182
少些攀比，品味属于自己的小幸福	184
情商是女人获得幸福的重要法宝	186
情商高的女人有掌控全局的本领	188

第17章 从心出发，让你的生活处处充满温暖和爱..... 191

高情商的女人懂得绕开语言忌讳	191
用心感受，做一个幸福的女人	194
勇于担当，为婚姻保驾护航	196
换位思考，促进彼此关系的和谐	198
知音难遇，用欣赏的心态对待	201
善待自己，别因生活而为难自己	203

参考文献..... 206



幸福女人



上篇
女人的幸福与情商有关

第 1 章 为什么情商高的女人总是比我更好命

高情商帮助女人变强大

情商，也就是情绪智力，主要是指人在情绪、情感、意志、耐挫折等方面的品质。所谓的高情商，其实就是聪明的另一种说法，但它并不是指智力上的聪明，而是女人的生活能力，如如何为人处世、控制自己、控制情绪，是否关心别人以及是否能有效地激励自己。或许有人会问：情商究竟有什么用呢？我们可以简单地说，高情商是女人的协调者、创造者，是幸福生活的推动者。因为拥有了高情商，女人就懂得如何将人生的罗盘拨向好运和成功的一面。

高情商的女人懂得只要是自己认定的目标，就要努力地坚持下去。哪怕前面路途上有不尽的坎坷，哪怕荆棘满地，她们都会咬牙坚持过去，因为她们知道，前方的道路就有可能开满了成功之花。聪明的她们知道一天不可能登上成功的山峰，于是，她们学会把失败当朋友，坚持不懈，直到成功的那一刻。

从小受父亲这位体育教练的影响，邓亚萍在童年就萌发了自己非凡的梦想，她希望自己可以成为一名杰出的乒乓球运动员。在这个梦想的促使下，她很想进入体校学习，但由于自己身材矮小，不符合体校的要求，因此邓亚萍只能徘徊在体校大门外。



不过，邓亚萍并没有抱怨，更没有放弃儿时的梦想，她不放一切可以进入体校的机会。终于功夫不负有心人，她被体校录取了。由于自己的父亲就是体育教练，因此从邓亚萍进入体校那天开始，父亲就成了她的专职教练，而且为她编排了一套完整的体育训练课程。

在训练的过程中，邓亚萍十分明白，自己要想成为一名出色的运动员，必须学会吃苦，方能实现自己心中的梦想。于是，她豁出去了，每天除了完成父亲指定的课程以外，她还坚持做100个发球接球的动作。虽然邓亚萍当时只有七八岁，但为了让自己的球技更好，基本功更扎实，她毅然在自己纤细的小腿上绑上了沙袋，这对于一个小女孩来说，不仅需要承受身体上的疼痛，还需要承受心理上的压力。个子矮小的她，做每一个动作都可以说是举步维艰。但尽管如此，她所展现出来的永远是倔强不屈的个性，从来不喊一声苦，不叫一声累。

正是这样异常艰苦的训练，让邓亚萍打下了非常牢固的乒乓球基础，而且形成了“正手快、反手怪”的个人特点。也因为如此，邓亚萍如愿以偿地登上了乒乓球运动的顶层宝座，并铸就了令世人瞩目的辉煌战绩。

谁能完全肯定丑小鸭不能蜕变成美丽的白天鹅呢？邓亚萍以自己的亲身经历向我们证明了一切，虽然她个子矮小，但却势不可当地成为乒乓球坛的巨人。或许，我们只看见成功女人身上的光环，却没有看到她们背后的艰辛。每一次成功都是用汗水和心血灌溉的，没有付出，哪能有收获。我们应该知道，目标是一点一点、一步一步实现的。

情商可以让我们改变心情，在生活中，我们不能改变事情的结果，不能左右天气的阴晴，不能改变人生的苦难，但是，我们却可以改变自己的心情。对于女人来说，需要接受一切可以接受的，改变一切自己能改变的。也许生活中的某些事情会让我们的心情变得很差，这时不妨换一种心态，你会发现事情并没有想象中那么糟糕。

从前，有一位老太太，她有两个女儿，大女儿嫁给了卖伞的老板，小女儿当上了洗衣作坊的女老板。每逢雨天，老太太就会担心小女儿的洗衣作坊衣服晾不干；每逢晴天，老太太又怕大女儿伞店的雨伞卖不出去。于是，老太太

整日忧心忡忡，天天为自己的两个女儿担忧，日子过得极不舒心。

后来，一位聪明人告诉她：“老太太，您真是好福气！下雨天，您大女儿家生意兴隆；晴天，您小女儿家顾客盈门。哪一天您都有好消息啊！”

天气没有变，但是心里的天气可以变。其实，对任何事物的看法，都取决于自己的心情。所以，当自己心情糟糕的时候，给自己换一种心情，这样会让你有全新的发现。有时我们的心情表现出消极的时候，就无法用理智的眼光来看待问题，你的思路已经被消极给封闭了，你会主观地用消极的态度看问题，而这些都是低情商的表现。

情商较高的女人，总是能够在生活和工作中获得自己的成功。她们大都目光长远，不计较眼前的利益，而是关注长远的利益。她们考虑问题，总是深思熟虑；她们做事情，总是未雨绸缪。在生活中，她们能够打开心扉接受各种情绪的影响，具有很强的情绪承受能力。她们在生活中总是保持乐观、积极向上的心态，所以她们常常能战胜人生路途中的每一个艰难险阻，最终摘得成功的果实。

高情商的女人更接近成功

俗话说：“行动才是真理。”有些女人做事总要等到自己心情好的时候才着手去做。而高情商女人就不会这样，她们一旦心里有了什么想法，就放开自己的手脚去做。只有投入到实际的行动中，才能发现问题的所在，才会及时更正，才有成功的机会。当你对于一个计划有所改变或者是创新的时候，行动才是取得成功的关键。高情商的女人不管自己的心情如何，都会坚持正常工作。她们努力克服自己的不良情绪，始终保持最可能获得成功的心态。她们只要有一点点想法，哪怕是不成形的，都会勇于去尝试。因为她们知道，如果不去尝试，就永远没有机会获得成功。而且，在尝试的过程中，高情商女人更是拿出自己内心的坚韧与执着，永不放弃，朝着既定梦想和目标前进。



杨润丹是美国杨氏设计公司的总裁，同时，她也是一位资深生活设计师。早年，她毕业于纽约大学的室内设计专业，后来在美国密歇根大学获得硕士学位。作为设计行业的领军人物，她已经从事设计工作30年了，在工作中，她倡导创造高品质的生活，并将不同的潮流带入室内外的设计中。所以，她所创造的品牌不断发展壮大，得到了越来越多人的支持与认可。

早年，移居美国的杨润丹随着父亲第一次踏上中国，后来，由于工作她常常往返于中国与美国之间。随着对中国的熟悉，心有志向的杨润丹决定在中国成立工程公司。心中有了决定，说干就干，杨润丹心想，尝试了才有可能成功，若是不尝试，就绝对没有成功的机会。刚开始创业的时候，她白天做设计，晚上去工地检查、指导、学习。回忆那段辛苦的日子，她说：“我一个女人在中国在北京，没有任何背景，没有任何关系，一开始赔了很多钱，无数次想打包回去不来了，而且那时我还生病，可是我想这么多人跟着我，人家把工作给我，就是相信我，所以，我只能成功，不能后退。”

其实，做人与做事有异曲同工之妙，做成一件事情，首先需要立即行动，否则你就丧失了机会。其次必须战胜困难，若是不够坚韧，缺乏执着的精神，那事情肯定不会成功。高情商女人懂得如何获取成功，那就是心动不如行动，在通往成功的路上，需要坚持、坚持、再坚持。

高情商的女人时刻怀着一颗乐观的心去对待生活，积极向上。如果自己改变不了厄运，那就改变心情。拥有积极向上心态的她们，不但善于去克制自己的情绪，而且也在生活中影响着他人的情绪，不知不觉就用乐观感染身边的每一个人。遇到烦恼时，她们也不烦躁，因为她们知道，生气是没有作用的，唯有乐观才能让那些痛苦、烦躁烟消云散。

她在10岁的时候就开始踏上滑冰场，她是个追求完美的女孩子。严酷的训练也让年幼的她疲于奔命，但为了完成心中的梦想，她咬着牙坚持了下来。18岁那年，她的头椎受伤了，在北京、沈阳几家大医院诊断，都被告知相同的结论：如果再继续练滑冰，将有瘫痪的危险。于是，摆在她面前的是继续与放弃这一艰难的选择，生性乐观、不服输的她选择了前者。

