



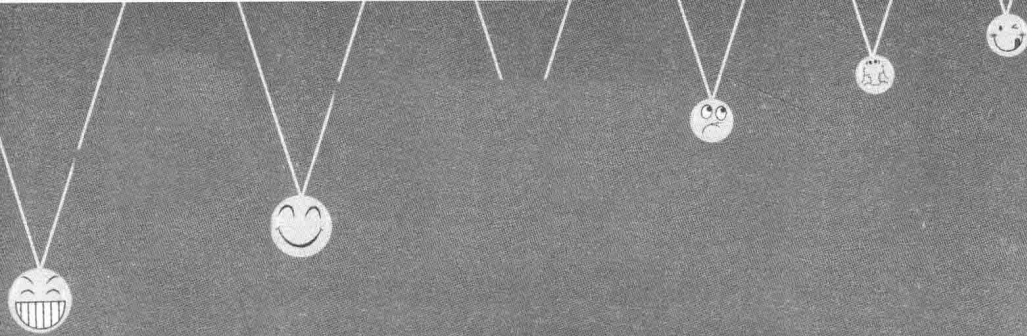
你就是情商不高 **激发** 你的情感潜能

王超◎著

情商高的人，顺风顺水
情商低的人，荆棘丛生
提高情商，激发潜能
改变社交尴尬现状



中国纺织出版社



你就是情商不高 **激发** 你的情感潜能

王超◎著



中国纺织出版社

内 容 提 要

通常，一个人的成功，只有20%归于智商，80%则取决于情商。学会做人比学会做学问更重要，别只注重对智力的培养，而忽略了自己情商的训练。

本书从自我意识、自我管理、人际意识、心理素质、情绪失控、情绪运用、情绪修炼等全方面解码“如何激发情感潜能”，使你能更充分地发挥情商的作用，充分而又完善地发挥你所拥有的各种能力！

图书在版编目（CIP）数据

你就是情商不高：激发你的情感潜能 / 王超著. —北京：中国纺织出版社，2018.8
ISBN 978-7-5180-5034-5

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

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第108501号

责任编辑：闫 星 特约编辑：王佳新 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8月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：13

字数：124千字 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

EQ

前言

生活中，你是否自我意识较差，比较自卑，没有明确而清晰的人生目标，也不打算付诸实践，对身边人有严重的依赖性；说话和做事从来不考虑别人的感受，常常发脾气，处理人际关系能力较差，应对焦虑能力较差，生活没有章法，还总喜欢抱怨；遭遇失败后总为自己找理由，喜欢推卸责任，做事怕困难，胆子比较小，心理承受能力较差，经常哭泣，对人生感到悲观绝望。

如果以上这些情况你全部中招，那一言以蔽之——你就是情商不高。

情商，通常是指情绪商数，简称EQ，主要是指人在情绪、意志、耐挫折等方面的品质，其包括导商等。其实，人与人之间的情商并没有明显的先天差别，更多与后天的培养密切相关。现代社会，每个人面对的是快节奏的生活、高负荷的工作和复杂的人际关系，没有较高的EQ是不容易获得成功的，因为在某种程度上，情商会影响智商的发挥。高情商的人，人们都喜欢与他交往，相应地，他们也会获得更多人的拥护和支持。如今，人际关系是重要的资源，良好的人际关系往往会让人获得更多的成功机会。那么，情商的重要性，不言而喻。

美国哈佛大学的教授丹尼尔·戈尔曼说：“情商是决定人生成功与否的关键。”激发情感潜能，主要从五大方面进行：了解自我，时刻关



你就是情商不高：
激发你的情感潜能

注自身的变化，只有有效认识自己，才能成为自己生活的主宰；自我管理，擅长调节自己的情绪，使之适时、适度地表现出来；自我激励，调动自己的情绪，让自己走出低潮，重新出发；揣摩他人的情绪，认知他人的情绪，这是与其他人正常交往，实现顺利沟通的基础；处理人际关系，也就是调控自己与他人的情绪反应的技巧。

高情商的人通常社交能力强，外向而愉快，不容易陷入恐惧或伤感，对工作竭尽全力，为人正直，富有同情心，情绪生活较丰富但不逾矩，不管是独处还是与许多人在一起时都能怡然自得。情商的价值是无可估量的，情商将伴随着我们的一生，不过这却是经过后天培养与修炼可以提升的。激发情感潜能，需要我们去勇敢地面对自己厌恶的事情，这样可以迅速地成长，去勇敢地面对自己所怕的。

编著者

2017年11月

EQ
目 录

第01章 解码情商，你对情商知多少.....	001
什么是情商	002
情商影响你的心态	003
情商高更容易成功	005
高情商更容易获得幸福感.....	007
情商决定你的命运	010
如何提高你的情商指数.....	011
低情商的十种障碍	014
第02章 情商魅力，成功人士的软实力.....	019
情商高的人有“分享”意识.....	020
情商高的人与孤独为伴	022
逃离沮丧，战胜坏情绪	025
别在情绪上被他人左右	027
情商高懂得快速切换情绪.....	030
高情商的人心态好	033



第03章 自我意识，知人不妨先自知.....	037
客观评价真实的自我	038
如何有效地判断自己的一切	039
善于自我约束，克制弱点	041
唤醒自我，激发内在潜能	043
做自己的决定，让别人去说吧	045
扬长补短，做自己擅长的事情	047
自我情商指数测试	050
 第04章 自我管理，自控力成就人生.....	057
高情商的人更懂得克制欲望	058
情商与压力管理	062
情商高的人更自律	065
把握助人的尺度和方式	067
别总是取悦对方，懂得合理拒绝	070
 第05章 人际意识，形成同理心模式.....	075
高情商的人善于交朋友	076
锦上添花易，雪中送炭难	078
想办法将对方变成自己人	080
体察对方的心思，满足其需求	082



情商高的人懂得看人说话.....	085
学会将优越感送给他人.....	087
高情商的人懂得倾听的魅力.....	089
第06章 情商解套，警惕坏情绪风险源.....	093
别没完没了地考虑明天.....	094
消除恐惧心理，保持平静.....	096
猜疑，无中生有的心灵枷锁.....	099
嫉妒，一种摧毁自我的情感.....	101
自卑，在迷茫中失去自我.....	104
第07章 心理素质，练就韧性的内心.....	109
如何平衡自我心态.....	110
塑造积极的自我形象.....	113
请停止消极的心理暗示.....	115
勇敢接纳并改变人生.....	117
缺少决断的勇气，所以是低情商.....	119
突破困难的重围，赢得成功.....	123
第08章 情绪失控，顺利度过情绪危机.....	127
自我暗示，一切都会好起来.....	128



有效察觉对方的情绪.....	130
给坏情绪找一个发泄的出口.....	133
请及时转移注意力.....	137
寻找一种自我放松的方式.....	139
适当向朋友倾诉心事.....	142
 第09章 情商修炼，让你成为高情商的人.....	147
保持适当的心理界限.....	148
失去理智时使自己平静.....	150
少做浪费精力的事情.....	153
移情效应，站在对方的立场思考问题.....	156
拓宽视野，有效提高情商.....	159
意志控制，认定的事情坚持到底.....	162
 第10章 情商运用，高情商释放非凡魅力.....	165
自我管理，做情绪的主人.....	166
高情商的领导这样批评下属.....	168
推功揽过，无招胜有招.....	171
女人用高情商赢得幸福.....	174
情商高更容易受欢迎.....	177



情商高就是会说话	179
第11章 心理暗示，激励做最好的自己	183
养成每天“幸福”的习惯	184
积极的暗示产生积极的心态	186
停止抱怨，请积极行动	187
不付诸行动，怎么改变命运	190
保持平常心，将输赢丢开	194
参考文献	197



第 01 章

解码情商，你对情商知多少

情商是开启心智的钥匙、激发潜能的秘诀，它犹如一面镜子，令人时刻调整自己、激励自己，是一个人获得幸福的力量源泉，同时也是人们重要的生存能力和技巧。情商越高，交际能力就越强，人际关系也就越和谐，收获的幸福感也就越强。



什么是情商

情商，也就是情绪智力，主要是指人在情绪、情感、意志及耐受挫折等方面的品质。所谓的高情商，其实就是聪明的另一种说法，但这并不是智力上的聪明，而是一个人生活能力，比如，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。那或许有人会问：情商究竟有什么用呢？我们可以简单地说，高情商是一个人的协调者、创造者，是幸福生活的推动者。因为拥有了高情商，他就懂得如何将人生的罗盘拨向好运和成功的一面。

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，我们可以改变自己的心情。对于每个人来说，需要接受一切可以接受的，改变自己能改变的。也许生活中的某些事情，会让我们的心情变得很差，这时不妨换一种心情，你会发现事情并没有想象中那么糟糕。

天气没有变，但是心里的天气变了。其实，你对任何事物的看法，取决于你的心情。所以，当自己心情糟糕的时候，给自己换一种心情，



会让你有全新的发现。有时我们的心情表现出消极的时候，你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，而这是低情商的显现。



小贴士

情商高的人，总是能够在生活和工作中获得自己的成功。他们都目光长远，不计较眼前的利益，而是关注于长远的利益。他们考虑问题，总是深思熟虑；做事情，总是未雨绸缪。在生活中，他们能够打开心理接受各种情绪的影响，具有很强的情绪承受能力。他们总是保持乐观、积极向上的心态面对生活，所以他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。

情商影响你的心态

情商是人们获得幸福的力量源泉，因为情商高，人们会变得更幸福。高情商的人，他们会把每一天都当成新的开始，无论昨天多么困难，毕竟都已经过去了，从今天开始，又是新的生活、新的开始。当他们这样想的时候，他们已经精神百倍地开始新的生活了。在他们看来，每天醒来，能够自由地呼吸，能够灿烂地微笑，那就是莫大的幸运，因



此他们无时无刻都感觉到自己是幸福的。

高情商的人常常会为身边的美好事物和自然景观而感到心情愉悦，比如，沾着露珠的鲜花，雨后清新的空气。不管情形多么糟糕，他们都善于将自己的思路和言谈都引导到振奋人心、鼓劲儿的观念上去，并将糟糕情形中的消极方面压缩到最低限度，竭力找出积极的、振奋人心的东西。

她今年55岁了，可是显得十分年轻，脸上一丝皱纹也看不见，站在人群中，总是优雅高贵，魅力四射。她曾经离过一次婚，甚至还与前夫对簿公堂，这样的人生会让很多人觉得不那么完美。但她现在的婚姻生活也十分幸福，夫妻相敬如宾，是朋友，也是亲人。

有人忍不住问：“你的保养秘诀是什么？”

她幸福地笑着说：“保持乐观的心态。”

保持乐观的心态，也是高情商的一种显现。因为有乐观的心态，所以可以坦然面对自己失败的婚姻，而不是从此一蹶不振。她从自己失败的婚姻里走了出来，对新的生活充满了信心，因此才会邂逅另一段浪漫的感情。由于高情商，她成为了不老的传奇，是众多女人的榜样。

罗勃·史蒂文生写道：“从现在一直到我们上床，不论任务有多重，我们每个人都能支持到夜晚的降临，无论工作多么艰苦，每个人都能做自己当天的工作，都能很开心、很纯洁、很有爱心地活到日落西山，这就是生命的真谛。”



小贴士

高情商的人很容易领悟到生命的真谛，也因为如此，他们会感受到更多的幸福。而低情商的人总是停留在过去的阴影里，最终他们的身体和精神也被彻底摧垮了。对高情商的人来说，自己所能做的就是把每一天当作新生，并为活在这一刻而感到幸福。

情商高更容易成功

俗话说：“行动才是真理。”有些人做事总要等到自己心情好的时候，才着手去做。而高情商的人就不会这样，他们一旦心里有了什么想法，就会放开手去做。只有投入到实际的行动中去，才会发现问题所在，才会及时更正，才有成功的机会。当你对一个计划有所改变或者创新的时候，行动才是取得成功的关键。

高情商的人不管自己的心情处在什么样的状态，都会坚持正常工作。他们努力克服自己的不良情绪，把自己放入一个最可能获得成功的心态中。他们只要有一点点想法，哪怕是不成形的，都会勇于尝试。因为他们知道，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，高情商的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。



你就是情商不高：
激发你的情感潜能

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。其次必须要经历挫折与困难，若是不够坚韧，缺乏执着的精神，那事情肯定不会成功。高情商的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。

许多人都忽视了这样一个道理：人的好心态比漂亮的外貌更重要。好心态，就是可以坦然地接受自己；即使在逆境中，也以乐观的心态待之。当青春美貌来不及缱绻情长，像过客一样飘然离去的时候，那些相貌平平，甚至身体残缺但心态好的人却更容易被人们记住，因为他们成功了。

小贴士

高情商的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。拥有积极向上的心态的他们，不但善于去克制自己的情绪，也在生活中影响着他人的情绪，不知不觉就把乐观感染给身边的每一个人。遇到烦恼时，他们也不烦躁，因为他们知道，生气是没有用的，唯有乐观才能让那些痛苦、烦躁烟消云散。



高情商更容易获得幸福感

高情商的女人，她们的家庭生活往往幸福、甜蜜，因为她们懂得如何去处理家里发生的种种矛盾，不急不躁，不吵不闹，却游刃有余地掌控着事情的发展动向。反之，那些低情商的女人动不动就发脾气，她们常常因为自己的坏情绪得不到发泄，而对家里人发脾气，从来不会致力于寻找解决问题的办法，结果伤人伤己，使得原本和谐的一家人互相敌视，甚至搞得以离婚收场。高情商的女人能让家庭生活幸福甜蜜，她们懂得珍惜家庭生活，她们从来不把家庭当作发泄坏情绪的垃圾桶，而是把家庭当作幸福的归宿。她们更懂得，幸福甜蜜的家庭生活并不是随便就能获得的，而是需要自己用心去经营的。

高情商的女人善于掌控自己的感情，她们不喜欢依附男人，而喜欢做独立的自我。当她们享受着那份独立的心情，也赢得了自己的幸福，这就是高情商女人的高明之处。所以，抓住男人心的最佳办法就是活出自己的精彩，尤其是那些生活在围墙里的女人，更需要以高情商来和谐家庭氛围，把握住属于自己的幸福。

小丽在一家大公司上班，平时工作压力就大。这不，最近接手了一个很棘手的新客户。她第一次提案就被狠狠地打了回来，要求重做，时间又紧迫，客户要求很刁钻，令她情绪很差。

晚上下班回到家，一进家门，就看见儿子爬在地上玩耍，手里拿着的是自己公司里的阅读资料。她急忙从儿子手中抢过资料，再看老公，正悠闲地坐在沙发上看电视。小丽火气腾的一下就上来了：“你回来就