



小变化大不同书屋

情商10步走

Quick Fix Your
Emotional Intelligence

Dr Harry Alder 著

王海峰 译



青岛出版社

**Quick Fix Your
Emotional Intelligence**



小 变化 大 不同

The small changes that make a big difference



情商十步走

Quick Fix Your Emotional Intelligence

Dr Harry Alder 著

王海峰 译

青岛出版社

图书在版编目(CIP)数据

情商十步走/(英)埃尔德著;王海峰译.
—青岛:青岛出版社,2002
(小变化大不同书屋)
ISBN 7-5436-2698-5
I.情... II.①埃...②王... III.儿童教育:
家庭教育—通俗读物 IV.G78-49
中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第054573号

"Original edition published in English by How To
Books under the title of *Quick Fix Your Emotional
Intelligence*"

followed immediately by the exact wording of the copy-
right notice or notices appearing in the original Work:

© Copyright 2000 Dr Harry Alder

图字:15-2002-101号

书 名	小变化大不同书屋——情商十步走
著 者	哈里·埃尔德博士(英)
译 者	王海峰
出版发行	青岛出版社
社 址	青岛市徐州路77号(266071)
邮购电话	(0532)5814750 5814611—20
责任编辑	杨成舜
装帧设计	刘 媛
印 刷	青岛胶南印刷厂印刷
出版日期	2003年1月第1版, 2003年1月第1次印刷
开 本	32开(787×960毫米)
印 张	5.5
字 数	40千
ISBN	7-5436-2698-5
定 价	8.00元

(青岛版图书售出后发现缺页、散页、错装、倒装、字迹模糊等,
请寄回承印厂调换。电话:0532-8183519 邮编:266400)

导 读 语

智商并不能说明一切，爱因斯坦就总是找不到自己的汽车钥匙。事实是：依靠情绪智力(情商)而不是智力商数(智商)的力量，你反而更有可能取得成功。一个人的智商基本上是固定不变的，但你却能够提高自己的情商，而这样做并不会对你的大脑有所伤害。



目 录

Contents

序言/11

第一步 弄清你的目标

列出一份目标的清单/19

筛选你的目标/22

测定目标的一些情商问题/23

尽力去做/42

第二步 了解自我

弄清什么事情重要/46

识别你的价值观/48

尽力去做/55



第三步 控制自己的情绪

进入最佳的精神状态/59

选择正确的情绪/62

现在就去试一试/69

跳过“小”目标/72

尽力去做/74

第四步 了解他人

从不同角度去观察/77

运用你的移情技巧/83

尽力去做/86

第五步 影响别人

去达到应有效果/90

适用“聪明的”目标准则/92

怎样交际和交际什么/94

借助他人实现你的目标/98

心与心的交流/102



尽力去做/108

第六步 处理冲突

消除交际隔阂/111

匹配/113

尽力去做/122

第七步 自我激励

利用自身资源/126

专注于你的目标/130

创造激励性的挑战/132

奖赏自己/134

着手去做/137

第八步 直线思维

遗传与天才/143

应该想些什么/148

着手去做/149

第九步 使事情发生



成功的四阶段模式/155

停止尝试/156

犯一些有意义的错误/157

着手去做/161

第十步 更好地生活

去实现精神目标/164

情商和个人成功/170

着手去做/173



序言

Preface

智商(智力商数)多年来深受人们信任,并已深植于西方的传统教育之中。就实际情况而言,智商的影响不小,但是并没有想象中的那样作用巨大。事实上,智商更适用于尤为重视语言和数字技能的教学、学术和科学领域。在我们大多数人熟悉的日常生活中,你更需要其他的技能,尤其是获得成功所必需的“人际技巧”,而这正是情商(有时也称为情绪智力)发挥作用的地方。



情商是认知领域的智商在情绪方面的对等物。情商现在已紧紧吸引住大众的想像力。它包含了“智力”的两大方面：

1. 了解你自身、你的目标、打算、情绪及所有相关的一切。
2. 其次, 了解他人和他们的情感。

无疑, 恰如其分地控制好自己的情绪的同时, 又能善待他人并和别人搞好关系的能力, 比起智商所衡量出的那种抽象的智力, 能够更好地预测出一个人的成功与否。



两位美国人,彼得·萨拉维(来自耶鲁)和约翰·梅耶(来自新罕布什尔州)创造了“情商”这个术语。后来由于丹尼尔·戈尔曼的《情商》一书,这个术语迅速流行起来。本书中则主要明确了情商的5个方面:

- * 了解自己的情绪;
- * 控制自己的情绪;
- * 激励自己;
- * 识别他人的情绪;
- * 处理好人际关系。

这些基本上就是会对我们日常生活产生最大影响的“人际技巧”或者是“社交能力”。生活的实践已反复表



明,不管一个人的受教育程度如何,也不管他的智商分数有多高,同大多数人所定义的“事业有成”或“成功”真正相关联的乃是情商。

令人高兴的是,我们任何人都可以提高自己的情商并在生活中马上受益。我们平常都受限于“左脑式”的(过分注重智商的)教育。在各类教育机构中智商还占据统治地位。但是,我们可以找回我们作为一个“人”所特有的情商并感受其益处。所谓亡羊补牢,未为晚矣。

通过遵循本书中的一些简单的原则和指引,你将能更好地了解自己,更加明确自己真正的目标并能“发现”对



你真正重要的东西。你将学会如何控制好作为你的资源的情绪,并将其融合提升为质量更高的思维方式。你也将能够更好地同别人交流与相处。如此,各种各样新的成就会自然随之而来。

你可以学会如何把对自我的了解和其他一些颇为实用的技巧加以运用,来最终实现你自己的有价值的目标。种种变化都会影响到你的一生,而大多数变化的影响是立竿见影的。你所要做的就是了解并实施那些能够迅速搞定你的情商的关键性的东西。在这本篇幅不长的书中,你将学会如何做到这些。

