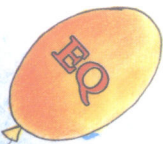


如果你不懂EQ，我们宣布你落伍了



给男生女生的

11条超基本情商

端木寒/编著

11条超基本EQ，

帮助你了解自己，把握、控制和调节自己的情感智商；

认知他人，学会聆听，创造和谐，离成功更近。



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

给男生女生的
11条超基本情商

端木寒 / 编著

11条超基本EQ。

帮助你了解自己，把握、控制和调节自己的情感智商；

认知他人，学会聆听，创造和谐，离成功更近。



图书在版编目(CIP)数据

给男生女生的11条超基本情商/端木寒编著. -哈尔滨:
哈尔滨出版社, 2007.9

ISBN 978-7-80753-042-8

I. 给… II. 端… III. 情绪-智力商数-青少年读物
IV. B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第111302号

责任编辑:王姝 李英文

装帧设计:精英文化装帧设计

给男生女生的11条超基本情商

端木寒 编著

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路82号

邮政编码:150090 营销电话:0451-87900345

E-mail:hrbcbs@yeah.net

网址:www.hrbcbs.com

全国新华书店经销

北京威远印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/16 印张 10 字数 178 千字

2007年9月第1版 2007年9月第1次印刷

ISBN 978-7-80753-042-8

定价:19.80元

版权所有,侵权必究。举报电话:0451-87900272

本社常年法律顾问:黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨

内容介绍

情商 (Emotional Quotient, 简称EQ), 是测定和描述人的“情绪情感”的一种指标, 说明一个人管理自我情绪的能力。它具体包括情绪的自控能力、人际关系的处理能力、挫折的承受力、自我了解的程度, 以及对他人的理解与宽容。

心理学家认为, 情商是影响个人健康、情感、人生成功及人际关系的重要因素, 可以让智商发挥更大的效应, 所以情商比智商更重要, 它主宰人生的80%, 而智商至多决定人生的20%。

本书就是为了让你更加了解自己, 认识自己, 提高自己的情感智商而编写的。它能够告诉你在生活中面临愤怒、恐惧、挫折时, 如何控制和管理自己的情绪; 认知他人的情绪, 理解并给予对方宽容、善意及关怀, 维系良好的人际关系, 为不久将来的成功打下一个稳固的基础。





端木寒/编著
定价：19.80元
哈尔滨出版社

《给男生女生的趣味心理小游戏》

他/她到底是一个怎样的人，
你究竟喜不喜欢，
这永远是一个问题，
不要再猜来猜去，
就用精准又好玩的心理小游戏，
看穿他/她心底的秘密。

责任编辑：王 姝 李英文

装帧设计：精英文化装帧设计
1010169201701

封面绘图：傅姗姗

网站支持：MOGOKO.com
打造中国最大的版权交易门户

从一个简单的测试开始

阅读从下面的测试开始。

也许你已经厌烦了各种名目的考试与测试，也许你已经成为了答题的圣手、考试的专家，但是下面的题目你在考场上肯定没有遇到过。

而且它没有标准的答案。

不过答案还是有的，它在你心里。

也许你会问：这个测试是干什么用的？

你做完了我就告诉你。

现在就来接受这个小小的测试吧。

1. 与你的朋友发生争吵后，你能在他面前掩饰你的沮丧。

a. 能 b. 不能

2. 当考试不理想时，你认为这是对未来的一个警告。

a. 是 b. 不是

3. 在你最好的朋友开口说话以前，你就能分辨出他处于何种精神状态。

a. 能 b. 不能

4. 当你担忧某件事时，你在夜里几小时内都难以入睡。

a. 是 b. 不是

5. 你认为大多数人必须更加努力而不要轻易放弃。

a. 对 b. 不对

6. 与你最好的朋友告诉你的一些好消息相比，你更容易受一部浪漫电影的感染。

a. 是 b. 不是

7. 当你的情况不妙时，你认为到了你该改变的时候了。

a. 是 b. 不是

8. 你经常想知道别人是怎样看待自己的。

a. 是 b. 不是

9. 你因自己几乎能使每个人高兴起来而感到自豪。

a. 是 b. 不是

10. 你在买东西的时候，很讨厌讨价还价，尽管你知道讨价还价能使你少花20元钱。

a. 是 b. 不是

11.你愿意直率地讲话，而且认为这样能使一切事情变得更容易。

a.是 b.不是

12.尽管你知道自己是正确的，但也会转移这一话题，而不愿进行一场争论。

a.是 b.不是

13.你在作出一个决定后，会担心它是否正确。

a.是 b.不是

14.你不会担心环境的改变。

a.是 b.不是

15.你似乎是这样一个人：对于周末去干什么，你总是能够提出很有趣的设想。

a.是 b.不是

16.假如你有一根魔棒的话，你将挥动它来改变你的外貌和个性。

a.当然会 b.不会

17.不管你学习多么努力，老师和家长也似乎总是在催促你。

a.是 b.不是

18.你认为你的家人对你寄以厚望。

a.是 b.不是

19.你认为一点儿小小的压力不会伤害任何人。

a.是 b.不是

20.你会把任何事情都告诉你最好的朋友，即使是个人隐私。

a.是 b.不是

20道题，我想不超过5分钟你就把它们做完了。现在我们来统计一下：每道题选择了a记1分，选择了b记0分。把分数记录在下面的表格中，最后把分数加起来填在合计栏内。

题号	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	合计
选a																					
选b																					

好了，成绩已经出来了，在了解这些分数的意义之前，我先来回答你一开始提出的问题——这个测试是干什么用的？

这是一个关于情商水平高低的测试。

那么情商又是什么呢？这也不是一个什么新的概念了，在人们发现“智商”不是决定一个人成败的唯一因素的时候，人们发现了情商才真正与一个人人生的成败以及幸福密切相关。

在生活中，我们也常常会遇到这样的现象：一些智商很高的人并不见得都会很成功，生活也并不一定都很美满，而情商很高的人则绝大部分都事业有成，家庭幸福。智商高的人一般来说是专家，而情商高的人却具备一种综合与平衡的才能。高智商而低情商的人，只会是刻板的书呆子，孤僻古怪，生活乏味，情感冷漠；而高情商的人则感情丰富，富有同情心，懂得关心别人，能同他人和谐相处，并且能够更好地融入到社会当中。

因此就有人宣称：情商是震撼人心的人类智能评判的新标准，它主宰人生的80%，而智商至多只能决定人生的20%。

情商（Emotional Quotient，简称EQ），是测定和描述人的“情绪情感”的一种指标，能用来说明一个人管理自我情绪的能力。它具体包括情绪的自控能力、人际关系的处理能力、对挫折的承受能力、自我了解的程度，以及对他人的理解与宽容。

“情感智商”这一术语，最早是由美国耶鲁大学的沙洛维教授和新罕什布尔大学的梅耶教授于1990年第一次正式提出的。后来他们将情感智商定义为社会智力的一种类型，并对其应包含的能力内容作出了界定，这三种能力是：



- 区分自己与他人情绪的能力；
- 调节自己与他人情绪的能力；
- 运用情绪信息去引导思维的能力。

到了1995年10月，美国《纽约时报》专栏作家丹尼尔·戈尔曼《情感智商》一书的出版，把情感智商这一研究新成果介绍给大众，该书迅速成为世界性的畅销书。

一时间，“情感智商”这一概念在世界各地得到了广泛的宣传和重视。

戈尔曼在他的书中明确指出，情商不同于智商，它不是天生注定的，而是由下列5种可以学习的能力组成：

1. 了解自己情绪的能力。能立刻察觉自己的情绪，了解情绪产生的原因。

2. 控制自己情绪的能力。能够安抚自己，摆脱强烈的焦虑、忧郁以及控制刺激情绪的根源。

3. 激励自己的能力。能够整顿情绪，让自己朝着一定的目标努力，增强注意力与创造力。

4. 了解别人情绪的能力。理解别人的感觉，察觉别人的真正需要，具有同情心。

5. 维系、融洽人际关系的能力，能够理解并适应别人的情绪。

心理学家认为，这些情绪特征是生活的动力，因而情商是影响个人健康、情感、人生成功及人际关系的重要因素，可以让智商发挥更大的效应。所以情商比智商更重要，如果说智商更多地被用来预测一个人的学业成绩，那么情商则是被用于预测一个人能否取得职业上的成功，它可以更好地反映个体的社会适应性。

了解了什么是“情商”和“情商”对人有什么意义之后，这个测试的意义就很明了了，它就是用来测试我们情商水平高低的。

下面我们就一起来看看通过测试得到

的不同分数所代表的意义吧。

如果你的得分小于6分，说明你是一个特立独行的人。目标对你很重要，你可能在短期内就会取得一定的成绩，但是你发现人们不会因此而仰视你或者原谅你的一些行为，你的生活依然会出现各种各样的问题。

（那么你可能会成为这本书的主人，你很需要它。）

如果你的得分在7分和15分之间，说明你很优秀。你有很强的上进心，升职和购买更漂亮的东西等诸如此类的期望支配着你的生活。然而，无论实现多少现实的、物质的目标，你仍然会感到不满足。

（那么本书可以是你很好的朋友，也可以是你的一面镜子。）

如果你的得分超过16分，那么本书可以作为一次有趣的谈话内容，它会告诉你如何将自己的能力和自信有效地结合起来，稳步迈向成功之路，如何更好地控制自己的情绪，保持彬彬有礼的君子风度。

（那么应该谢谢你，因为你会将这本书送给你的朋友，他们很需要它！一本有用的书，将是改变人生最好的礼物。）

Contents

目录

从一个简单的测试开始	1
第1条超基本  我是谁	1
我是谁	2
我不见了	2
我在哪里	3
寻找“我是谁”	3
自我意识	4
“我是谁”的游戏	5
认识自我意识	6
怎样认识自己	8
撕掉标签	9
过度的自我中心意识	11
自我审视	12
第2条超基本  说出你的感受	13
我怎么了	14
情绪知多少	15
情绪小测试	18
我的情绪日记表	19
说出你的感受	21
小游戏——沟通表达技巧练习	27
表达秘诀	28
第3条超基本  同理心	29
你了解他人吗	30

Contents

目录

留意观察最基本	31
如何通过观察了解他人	32
沟通、交流是关键	35
要消除“内应力”	36
了解他人的心最重要	37
将心比心很必要	38
将心比心小训练	39
第4条超基本 EQ 乐观	43
乐观	44
乐观是什么	45
乐观，生命之基础	46
EQ测试——你是个乐观的人吗	47
蜗牛和黄鹌鸟	49
强迫自己快乐	50
保持积极的心态	51
豁达，乐观的法宝	52
永葆一颗感恩的心	53
学会计划和预想	54
要敢于梦想	55
第5条超基本 EQ 自信	57
问题小诊断	58
自信VS自卑	59
想做的和应该做的	61
确立目标，给自信一个起点	62

认清自卑，重塑自信	64
相信自己，我可以	65
肯定自我的价值	66
改变思想，改变生活	67
树立自信心的方法	67
学习谦卑	68
第6条超基本需要 再见吧，忧虑	71
看看下面的12种情绪	72
忧虑解析	72
失望与忧虑	74
疾病与忧虑	75
父母与忧虑	76
自己与忧虑	77
麻烦未必是坏事	78
喏，什么也没有发生	79
分离，处理忧虑最直接的方法	81
不要独自承受	82
忧虑，最好把它给忘记	83
学会自爱	84
第7条超基本需要 恐惧，你怎么摆脱	85
恐惧透视	86
交往恐惧症	87
校园恐惧症	88
考试恐惧症	89

Contents

目录

恐惧中的枪声	91
恐惧——我们能摆脱吗	92
脱离恐惧的方法一：想象	93
脱离恐惧的方法二：主动体验	94

第8条超基本 愤怒，我们要学会克制 97

愤怒是自找的	98
“我控制不了愤怒！”	99
愤怒后会留下伤口	101
转移愤怒，释放愤怒	102
学会引导愤怒	103
及时扼杀愤怒	104
克制愤怒的小方法	105
今天我要学会控制情绪	106

第9条超基本 勇敢面对挫折 109

挫折	110
为什么我们更容易感到挫折	110
正确对待学习中的挫折	111
挫折不算什么	112
每个挫折都有它的意义	113
十二星座应对挫折、失落的方式	114
因为挫折我才美丽	115
像水一样流淌	116
勇敢地面对挫折	118
全力以赴	119

允许你自己悲伤	120
---------------	-----

给挫折一个微笑	121
---------------	-----

第10条超基本 快乐是自找的 123

最倒霉的人	124
-------------	-----

快乐是我们自己选择的	125
------------------	-----

盲人的快乐	126
-------------	-----

老人的快乐	127
-------------	-----

我们的快乐呢	128
--------------	-----

快乐的法则	130
-------------	-----

随手关上身后的门	131
----------------	-----

快乐的钥匙	132
-------------	-----

感到快乐就大声说出来	133
------------------	-----

第11条超基本 你好，朋友 135

你准备好了吗	136
--------------	-----

自我定位	137
------------	-----

和睦相处	137
------------	-----

学会用心倾听	139
--------------	-----

懂得寻求帮助	140
--------------	-----

知恩图报	140
------------	-----

宽恕你的朋友	142
--------------	-----

遵守诺言	142
------------	-----

保持距离	143
------------	-----

第1条超基本 *EQ*

我是谁





我是谁



如果我问你：“你是谁？”

你会怎样回答呢？

我曾经用这个问题去问过许多人。

有的人很聪明，说：“我是×××！”他告诉我他的名字。

但我告诉他：“名字只是一个符号，它并不能告诉我你是谁。”

“我是市长的儿子。”他又说。

“我没有问谁是你的父亲，而是问你是谁。”我再次强调说。

“我是一个孩子的父亲。”

“我没有问你是谁的父亲，而是问你是谁。”

“我是一名教师。”

“我也没有问你的职业是什么，而是问你是谁。”

“别人说我是一个好人。”

“我没有问别人对你的评价，想想你到底是谁。”

.....

现在换你来回答，你能回答出“我是谁”吗？

我不见了

先讲一个故事：

一位公差奉命押解一个和尚去边疆，和尚不甘心去那么荒凉的地方，一直在寻找逃跑的机会。

一天晚上，两人到一家客栈投宿，之后喝起酒来。心存不轨的和尚将不胜酒力的公差灌醉，乘机从公差身上摸出钥匙，打开了自己手上的镣铐，再把镣铐铐在了

公差的身上。接下来，他又恶作剧般地将公差的头发剃光，最后趁着夜色逃之夭夭了。

第二天，公差醒来，看不到和尚，心慌了起来，不觉用手摸了摸脑袋，却摸着一个光头，他顿时松了口气：“原来和尚在这里！”

接着他又检查了随身的衣物、盘缠，

一切都原封未动。他又愣了半晌，自言自语道：“和尚在，衣物、盘缠也都在，那么，我呢？我到哪儿去了？”

我在哪里

看看下面这个我亲身经历的事情。

那天我走了二十多里的山路去看望一个朋友，从中午1点走到了晚上9点，才找到朋友的家。当时，天还下了点儿小雨，我的浑身湿漉漉的，而且又累又饿。

到了以后，我洗了一个热水澡，吃了一顿丰盛的晚餐，然后就睡觉去了。

问题是在第二天早上出现的：

我醒来的时候，望着不熟悉的房间，陌生的一切物品，空气中没有记忆的味道，窗外莫名奇妙的景色，我不知道我在哪儿，我为什么在这儿，用大脑一片空白来形容我当时的感觉一点儿不过分。

“我在哪儿？”

这个问题让我感觉到了一阵恐慌。在意识到不知道自己在哪儿的时候，也就像把自己给弄丢了一样。

寻找“我是谁”

最后来说一部电影。

《我是谁》是大名鼎鼎的影星成龙，在好莱坞主演的一部电影。

执行任务的特种兵乘坐的飞机失事了，主人公成为唯一的幸存者，但是却失去了记忆。面对拯救了他的土著朋友，他发出了焦虑的询问：“Who am I?”（我是谁？）这一声声呐喊被当成他的名字——“我是谁”，就这样，“我是谁”稀里糊涂地开始了自己的土著生涯。

有一天，一个当地人发现了飞机的残骸，它激发了“我是谁”存留在头脑中的记忆片断，使他意识到他应该重新出发，找到自己的真实身份。

像这样主角失去记忆而引发的故事在电影、电视中还有很多，生活中我们偶尔也会碰到这样的人，因失去了记忆，为弄清“我是谁”这个问题而苦恼、伤心……

