

解读人生密码丛书

李 峰◎编著

情·商·密·码
Ni bu ke bu xiu lian de
你不可不修炼
的
情商

1993年，哈佛大学心理学家霍华德·加德纳在《精神状态》一书中提出“人有多元智慧”，这被视为情商学说的启蒙。1991年，耶鲁大学心理学家塞拉维博士和新罕布什尔大学的梅耶博士首次提出“情感智商”的概念。1995年，《纽约时报》专栏作家丹尼尔·戈尔曼出版《情感智商》一书，将情商推向高潮。



白山出版社

解读人生密码系列丛书

李 峰◎编著

Ni bu ke bu xiu lian de

你不可不修炼 的 情商

江苏工业学院图书馆

1993年，哈佛大学心理学家霍华德·加德纳在《精神状态》一书中提出“人有多元智慧”，这被视为情商学说的启蒙。1991年，耶鲁大学心理学家塞拉维博和新罕布什尔大学的梅博士首次提出“情感智商”的概念。1995年，《纽约时报》专栏作家丹尼尔·戈尔曼出版《情商》一书，将情商推向高潮。

藏书章

E



白山出版社

图书在版编目(CIP)数据

情商密码:你不可不修炼的情商 / 李峰编著. —沈阳:
白山出版社,2007. 7

(解读人生密码丛书)

ISBN 978 - 7 - 80687 - 505 - 6

I. 情… II. 李… III. 情绪—智力商数—通俗读物
IV. B842. 6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 117078 号

出版发行:白山出版社

地 址:沈阳市沈河区二纬路 23 号

邮 编:110013

电 话:024—23088689

电子信箱:baishan867@163.com

责任编辑:孙福同

装帧设计:程 刚

责任校对:彭和群

印 刷:北京通达诚信印刷有限公司

幅面尺寸:165 × 240

印 张:16.5

字 数:220 千字

版 次:2007 年 9 月第 1 版

印 次:2007 年 9 月第 1 次印刷

印 数:1 - 3000 册

书 号:ISBN 978 - 7 - 80687 - 505 - 6

定 价:84.00 元(全三册)

影响一生命运的
最关键因素



EQ

80%EQ+20%IQ=100%成功



责任编辑：孙福同
装帧设计：程 刚



情·商·密·码

前

言

前言

一个人成功与否，最重要的决定因素是什么？也许，大多数人会回答：智商、教育程度、机遇等等。然而，自20世纪末，情商理论提出以来，人们的观念就发生了翻天覆地的变化。情商理论认为：情商对一个人的成功更具决定性作用。耶鲁大学的彼得·萨洛韦教授则更进一步地指出：一个人在社会上要获得成功，起主要作用的不是智力因素，而是他的情绪商数（即情商），前者占20%，后者占80%。

虽然，情商的概念已经普遍为人们所知晓，但是它毕竟还是一个比较年轻、新鲜的概念。无论是在人们的认识上还是专家的研究上都存在一定的不足和缺陷。我们想要更准确、充分地了解情商，修炼情商，利用情商，就必须先解开情商的密码。

人类的情绪及情感是十分丰富、复杂的，要想了解、驾驭也是十分困难的。仔细想一想我们就会发现，在现实生活中，我们时常会被自卑、恐惧、愤怒等不良情绪或是情感所控制。而情商就是我们了解自己情绪、控制自己情绪、激励自己、了解别人情绪、维系融洽人际关系的密钥。只要我们能够积极主动地发挥自己的能力，解开情商的密码，就会成功地控制自己甚至能够了解、影响别人的情绪，从而使得生活美满、事业成功。

解开情商的密码，我们就能够及时地了解自己的情绪，以及产生情绪的原因。正确地认识自己，走出迷茫的境地，找到人生的方向。

解开情商的密码，我们就能够驾驭自己的心理，掌控自己的情绪，把握自己情绪的变化。适时地宣泄、释放、调节自己的情绪，不让自己的情绪破坏美好的人生。

解开情商的密码，我们就能够积极地激励自己，找到生活的信心，努力为人生的目标前进。

你不可不修炼的 情商

QING SHANG

2

解开情商的密码，我们就能够根据别人的信息，了解到别人的情绪，从而加强与别人的交流。

解开情商的密码，我们就能够受到别人的欢迎，与他人建立良好的人际关系，学会人际交往的秘诀，从而促进生活、事业的成功。

所以，我们说情商对于个人的生存、发展具有关键的作用。情商高的人在各个领域都容易获得成功，无论是工作、人际关系、爱情，还是自我等方面都会占有优势。高情商的人善于调节、控制自己情绪；高情商的人善于表达、掌握自己的情感；高情商的人善于自我激励，走出心灵的困境；高情商的人善于了解他人的情绪、情感；高情商的人善于维护融洽的人际关系；高情商的人容易取得事业的成功。

高情商者可以控制自己的情绪、情感，低情商者往往被自己的情绪、情感所害。





目 录

第一章 破解情商的密码

“情商”这一概念自 20 世纪提出以来,越来越多的专家加入研究情商队伍,他们致力于解开情商的密码。情商这一概念也因此风靡全球。

哈佛大学教授丹尼尔·戈尔曼曾说:“婚姻、家庭关系,尤其是职业生涯,凡此种种人生大事的成功与否,均取决于情感商数的高低。”

认识情商,理解情商	(2)
情绪和情感	(4)
积极情绪是高情商的表现	(8)
情商的影响力	(11)

第二章 了解自己情绪中的秘密

在特尔斐阿波罗神殿的墙壁上刻有这样的壁文:“了解你自己。”这是每个人必须了解,而且一生中都不能忘记的最重要的座右铭。了解自我贯穿人生的始终,也是高情商者毕生事业及生活之路的重要依赖。

自知者明	(14)
拥有积极的心态	(16)
使自己喜欢自己	(19)
做自己思想的主宰	(23)
做自己想做人	(25)
学会自我反省	(27)

发掘自我的潜意识	(29)
发现你的“内心倾向”	(32)
注意时常审视自己	(35)
掂着自己的分量行事	(38)

第三章 掌握驾驭自我的秘诀

自制是一种难得的美德,学会自制的人才能控制别人,冷静的人是永远的胜者。一个人一旦学会了依照自己的选择控制情感,那么他就踏上了一条通向聪明才智的道路。

解除“自我设限”的束缚	(42)
走出自卑的阴影	(46)
人生一切操之在我	(49)
别让嫉妒蒙蔽你的双眼	(52)
不要迷失在模仿中	(55)
修炼你的自控能力	(58)
让忧虑远离你	(60)
摆脱别人的左右	(64)
掌控自己的情绪	(67)
不要吃不到葡萄就说葡萄酸	(71)
不可忽视的心理作用	(73)
不要陷入自责之中	(76)
战胜自己心中的冰点	(78)

第四章 懂得自我激励的价值

自我激励从某种意义上说就是自我期待,人们激励自我的目的就是为达到所期待的目标。一旦你拥有了自我激励的动力,你便给生命插上了美丽的翅膀,它将带着你翱翔,创造属于你自己的人生辉煌。

坚韧不拔的意志是怎样炼成的	(82)
热忱是成功的基石	(85)





给自己一个机会	(88)
信念是人生的一盏明灯	(90)
自我激励的价值	(93)
相信自己,构造信心	(95)
做积极的自我暗示	(99)
让目标时刻鞭策你	(104)
正确自我认定的神奇力量	(108)
凡事贵在坚持	(111)

第五章 洞悉他人言行中的玄机

高情商者可以从一个人的言语、眼神、肢体动作等方面了解他人的情绪。而了解他人的情绪是进行人际交往的前提条件,也是高情商者成功的关键。

怎样通过交谈了解他人	(114)
寻找别人感兴趣的话题	(117)
透过眼神看你的心	(122)
身体语言是洞察他人情绪的最佳途径	(125)
从倾听中发现真正情绪	(129)
在谈话中透视对方	(131)
读懂情绪的转移	(133)

第六章 维持人际关系的艺术

一个人情商的高低,直接影响着他的人际关系。情商高的人可以在上级、同事、下属以及周围的人中游刃有余,在事业、家庭等各方面取得成功。而低情商者则往往遭遇冷漠,寸步难行。

幽默使你更受欢迎	(138)
学会谦虚	(142)
坦诚是建立良好人际关系的前提	(146)
真心赞美你的朋友	(149)
平和待人留余地	(153)

宽容是高情商者的气度	(155)
微笑的力量	(158)
热忱创造奇迹	(161)
爱心可以战胜一切	(164)

第七章 学习修炼情商的绝招

情商的境界是无止境的,我们每个人都需要提高自己的情商境界。修炼情感商数渗透在我们生活的各个细节中,只要我们从意识中注意、修炼就可以做一个情商高手。

修炼情感的互赖	(170)
修炼爱情情商	(175)
修炼婚姻情商	(179)
修炼工作情商	(185)
修炼思维情商	(192)

第八章 情商的影响力

耶鲁大学的彼得·萨洛韦教授则更进一步地指出:一个人在社会上要获得成功,起主要作用的不是智力因素,而是他的情绪商数(即情商),前者占20%,后者占80%。

宁取谦卑,勿取傲慢	(198)
淡泊才能修身	(201)
退一步海阔天空	(204)
心可以激昂,行为却应该低调	(206)
心存感激之情	(208)
保持精神的愉悦	(211)
随遇而安	(213)
脚踏实地,实现梦想	(216)
乐观地对待生活	(218)
好心情的力量是无限的	(220)
怀有一颗感恩的心	(222)

拥有梦想,放飞希望	(224)
懂得生活,收获幸福	(226)
把握现在,珍惜拥有	(228)

情商自测

你是一个充满自信的人吗	(231)
测试你的自制力	(233)
测测你的沟通能力	(235)
测试你的洞察力	(236)
你的爱情 EQ 有多高	(237)
你们的婚姻缺少什么	(238)
个人修养自测	(239)
你的社交障碍是什么	(240)
你是个讨人喜欢的人吗	(241)
测测你的事业成功率	(242)
你是自卑的人吗	(243)
你最近工作运旺不旺	(244)
你会处理人际关系吗	(245)
从等电梯知你的为人处世	(246)
从点菜测试性格	(247)
测测你的领导能力	(248)
金钱、名利、权力,你舍得放弃哪个	(249)
突然丢失了一笔钱,你会..... ..	(250)
你能合理地支配手中的钱吗	(251)
水景测感情	(252)



情·商·密·码

目

录

第一章

破解情商的密码



“情商”这一概念自 20 世纪提出以来，越来越多的专家加入研究情商队伍，他们致力于解开情商的密码。情商这一概念也因此风靡全球。

哈佛大学教授丹尼尔·戈尔曼曾说：“婚姻、家庭关系，尤其是职业生涯，凡此种种人生大事的成功与否，均取决于情感商数的高低。”

EQ

认识情商，理解情商

20 世纪末，情商这一概念开始传入我国，人们逐步地熟悉了情商这一概念，但是早在 70 年代，美国的心理学家就已经开始研究。

20 世纪 70 年代，美国的塞里格曼教授提出了“成功中乐观情绪的重要性”理论，实际上这一理论就是情商测试的雏形。

1983 年，哈佛大学心理学家霍华德·加德纳在《精神状态》提出“人有多元智慧”理论，这一理论被视为情商学说的启蒙。

1991 年，耶鲁大学的心理学家塞拉维博士和新罕布什尔大学的梅耶博士首次正式提出“情感智商”这一概念。

1995 年，美国专栏作家丹尼尔·戈尔曼在《情感智商》中向大众介绍关于情感智商研究的新成果。从此，“情商”这一概念开始风靡美国，并迅速在世界各地掀起轩然大波。

在书中丹尼尔·戈尔曼阐述了情商的五个方面的内容：

(1) 了解自我情绪的能力——即能及时地发觉自己的情绪，了解在什么情况下产生什么样的情绪，以及产生情绪的原因。

(2) 控制自我情绪的能力——即能够驾驭自己心理，掌控自己的情绪，摆脱心理的焦虑忧郁，以及把握自己影响情绪的变化原因。

(3) 激励自我的能力——即能够积极地激励自己的情绪，确定自己的信心，努力为自己的目标前进。

(4) 了解别人的能力——即能够了解别人的情绪与情感，根据别人的信息察觉别人的需要。

(5) 维系融洽的人际关系的能力——即能够和他人建立良好的人际关系，和谐地与人沟通。情商越来越受到人们的重视，许多的心理学家把研究的重点放在情商之上，也有许多人认为情商要比智商更重要。

清华大学博士吴维库认为，情商的内容包括：乐群性、稳定性、恃





情·商·密·码

第一章

破解情商的密码

强性、兴奋性、有恒性、敢为性、敏感性、怀疑性、幻想性、事故性、忧虑性、实验性、独立性、自律性、紧张性。他还提出情商的核心内容就是四句话：知道别人的情绪，知道自己的情绪，尊重别人的情绪，调节自己的情绪。

情商的具体表现为情绪和情感。

何为情绪呢？现代汉语词典解释说：人从事某种活动所产生的兴奋心理状态。人类的情绪可以分为：喜、怒、哀、欲、爱、恶、惧。

喜：高兴、兴奋、欣喜、愉悦、舒畅、幸福、骄傲等。

怒：生气、愤恨、发怒、不平、烦躁、敌意等。

哀：悲伤、哀怨、痛苦、忧愁、哀怜等。

欲：贪欲、权欲、钱欲、情欲等。

爱：亲密、友善、挚爱、信赖、认可、宠爱等。

恶：讨厌、厌恶、轻视、轻蔑、讥讽、排斥等。

惧：恐惧、惊恐、慌乱、焦急、忧心、疑虑等。

而情感就是对外界刺激肯定或否定的心理反应，如：喜欢、愤怒、恐惧、爱慕、厌恶等。

人类的情绪及情感是这样的丰富、复杂，要想驾驭是十分困难的。但是如果一个人能够积极主动，发挥自己的能动性，就会有控制自己和影响别人的能力。

因此，情商对于个人的生存、发展具有很关键的作用。情商高的人就可以控制自己的情绪、情感，情商低的人会被自己的情绪、情感所害。

情绪和情感

人在认识世界和改造世界的过程中，与周围世界交互作用，与现实事物发生多种多样的联系。现实事物对人总是具有一定的这样或那样的意义，人对这些事物就抱有一定的这样或那样的态度。人对客观事物的态度与人对事物的认识有所不同，它总是以带有某些特殊色彩的体验形式表现出来。

情绪和情感是人对客观事物的态度的一种反映。例如，顺利完成任务使人轻松和愉快；失去亲人带来痛苦和悲伤；面对挑衅引起我们的激动或愤怒；遭遇危机可能引起震惊或恐惧；美好的事物使人产生爱慕之情，丑恶的现象令人产生憎恶之感。所有这些喜、怒、悲、愤等等，都是人具有某种独特色彩的体验，而这些不同的体验，是以人不同的态度为转移的。

在我国的俗语中的“喜、怒、哀、欲、爱、恶、惧”等“七情”，基本上概括了情绪的基本形式。近代关于情绪的研究，也往往把快乐、愤怒、悲哀和恐惧列为常见的、基本的情绪形式。

在这些基本情绪形式的基础上，可以派生出许许多多多种情绪，可以出现很多复合的形式。例如，与感觉刺激有关的情绪可以有疼痛、厌恶、愉快；与自我评价有关的情绪可以有骄傲与羞耻、罪过与悔恨；与他人有关的情绪有爱和恨。

由于一个人的个人特点和所遇环境情景的不同，即使是对同一事物，情绪反应也可以是不同的，其中表现较多的情绪状态有心境、激情、应激三种。

心境是一种使人的一切其他体验和活动都感染上情绪色彩的、比较持久的情绪状态。心境不是关于某一事物的特定的体验，它具有弥散性的特点。





情·商·密·码

第一章

破解情商的密码

5

心境对人的生活有很大的影响。积极、良好的心境有助于积极性的发挥，能提高效率，克服困难；消极、不良的心境使人厌烦、消沉。

激情是强烈的、暴风雨般的、激动而短促的情绪状态。激情有很明显的外部表现，它笼罩着整个人。处于激情状态下，人的认识活动的范围往往会缩小，人被引起激情体验的认识对象所局限，理智分析能力受到抑制，控制自己的能力减弱，往往不能约束自己的行为，不能正确地评价自己行动意义及后果。

因此，对于不良的激情需要动员意志力，有意识地控制自己，转移注意力，以冲淡激情爆发的程度。但有些激情是积极的，它可以成为动员人们积极地投入行动的巨大动力。

应激是出乎意料的紧张情况所引起的情绪状态。在突如其来的或十分危险的情况下，必须迅速地、几乎没有选择余地地采取决定的时刻，容易出现应激状态。

情感是在人类社会历史发展过程中形成的高级社会性情感。人类社会物质生活和精神生活水平的提高，社会道德风尚的完善，完美的艺术享受，都给人以诸如愉快感、满意感、赞赏感、幸福感等肯定的情感；而社会生活的破坏现象、凶暴行为、侵略战争，使人产生愤恨、恐怖、不快的否定的情感。这样一些情感包含着人类所独有的社会意义，反映着人们的社会关系和社会生活状况，并对人的社会行为起着积极或消极的作用。

道德感是关于人的举止、行为、思想、意图是否符合社会道德行为标准和客观的社会价值而产生的情绪体验，是由对那些能满足人的社会道德行为准则的需要而产生的情绪体验。

对社会劳动和公共事务的义务感，对社会集体的集体感、责任感，对同志的友谊感、同志感等，也都属于道德感。

美感是对事物的美的体验。美感是在欣赏艺术作品、社会上的和谐现象和自然景物时产生的。

美感与道德感一样，受社会生活条件的制约。不同的社会历史阶段、不同的社会制度和不同的风俗习惯，能影响人们对客观事物的美的评价标准，因而对美的感受体验也是不同的。