

郭瑞增 主编

中国心理访谈网心理专家推荐

情商 这样提高

情商是认识自我的密钥，开启心智的钥匙，
激发潜能的要诀，是人生成功的力量源泉。

蓝天出版社

郭瑞增 主编

情商

这样提高

蓝天出版社

图书在版编目(CIP)数据

情商这样提高/郭瑞增主编. —北京:蓝天出版社,
2007.7

ISBN 978 - 7 - 5094 - 0006 - 7

I. 情… II. 郭… 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 101365 号

出版发行:蓝天出版社

社 址:北京市复兴路 14 号

邮 编:100843

电 话:66983715

经 销:全国新华书店

印 刷:北京市小红门印刷厂印刷

开 本:16 开(710 × 1000 毫米)

字 数:240 千字

印 张:17

印 数:1 - 11000 册

版 次:2007 年 8 月第 1 版

印 次:2007 年 8 月第 1 次印刷

定 价:29.80 元

压力

这样排解

中国心理访谈网心理专家推荐

揭开压力的神秘面纱，撬开压在心头的巨石，
松绑你的心灵，更好地生活。

郭瑞雄 主编

蓝天出版社

中国心理访谈网心理专家推荐

郭瑞雄 主编

抑郁

这样防治

小心呵护 别让心灵感冒
抑郁是身心俱疲时发出的无声呐喊
是心灵深处发出的最后警报

蓝天出版社

开启你的心智 激发你的潜能

策 划：何延杰

责任编辑：胡 敏 张兴华

责任校对：张春艳

封扉设计： 子木唐文化

前言

卓越从情商开始！

“安能摧眉折腰事权贵，使我不得开心颜”的“谪仙”李白，在遭遇了仕途的挫折后，他消沉了吗？没有。“仰天大笑出门去，我辈岂是蓬蒿人”，乐天知命，笑看人生，面对挫折，他拂袖而去，踏遍万水千山，体验人生百味，最终成就了其飘逸豪迈的不朽诗篇。

凯文·米勒小时候学习成绩很差，他之所以能进入芝加哥大学，是凭借体育特长的。多年以后，在其公开的日记中有这样一段记述：“老师和孩子都认为我是一个愚钝的孩子，我自己也认为，在智力方面比不上其他的孩子”。可凯文·米勒经过不懈地努力，成为美国洛兹企业集团的总裁。

人生一世，不如意之事十之八九。面对这些不如意，有的人表现出愤怒、恐慌、悲伤、沮丧、退缩等情绪，不但影响学习和工作，而且损害身心健康，甚至导致心灵的扭曲。而有的人面对挫折，能够积极主动地去适应变化了的环境，将不利条件变为有利条件，摆脱困境，走向成功。

同样的境遇却出现两种不同的结果，成与败，失与得，这其中的关键性因素是什么？是过人的高智商吗？心理专家研究得出：决定一个人成败的关键因素是情商。

正确地认识自我和识别他人情绪是一个高情商者必备的能力之一，在此基础上见机行事，及时调整自己的言行，而低情商者则因缺乏这一能力而常常容易陷入困境，在现实生活中处处碰壁。

情商让你学会审视和了解自己，学会怎样激励自己，你将不再任由消极情绪左右，坦然面对痛苦、焦虑、恐慌，而且你会发现自己能够轻易地驾驭它们。

高情商者更容易在职场和私人生活中活得游刃有余，轻松自如，因为他们不仅善于营造良好的人际关系，而且能够为自己创造更好的成长环境。

关于情商和智商对人们成功的影响，西方一直流传着这样一句话，“智商（IQ）决定录用，情商（EQ）决定提升”，这一说法在很大程度上反映了企业组织中的人力资本管理的事实。

有一件发人深省的事情，一个中学聘请了一位心理学家为学生作就业指导。对成绩全 A（优秀）的学生，心理学家说：你最好投身于学术研究，做个教授，或是做律师，当然到华尔街工作也是不错的。

对于成绩全 C（及格）的学生，心理学家说：天哪！你要做好成为美国总统的准备（现任美国总统小布什和他的竞争对手戈尔都是这样的 C 等生）。

对于即将辍学的学生，心理学家说：你还没成为世界首富吗？把你公司的股票卖给我一些怎么样？当然，这里包含利用心理暗示激励他的成分。

众多的事情证明，情商较高的人在各个领域中都占优势，成功的概率较高，而且他们通常都很满意生活现状，并对未来充满信心。

在节奏加快的现代生活中，人们发现：智商高低并不能决定人的生活，而情商却在相当大的程度上主宰我们的命运。众多事例说明，卓越从情商开始！

目 录

Contents

前 言 卓越从情商开始!	1
--------------------	---

第一篇 认识情商——掀开情商神秘的盖头

第一章 理解情商

一、初识情商	3
二、情商的内涵	4
三、情商的重要性	6

第二章 情商与智商

一、高智商并不决定成功	10
二、智商与情商的关系	12

第二篇 认知自我——情商的核心

第一章 认识自我 发掘潜能

一、自识者智 自知者明	16
二、发掘自身潜能 谱写壮美人生	18

第二章 把握自我 点燃生命亮色

- 一、驾驭自我意识 在困境中崛起..... 20
- 二、给不完美的自己一个成功的注脚..... 22
- 三、喜欢现实的自己..... 23

第三章 拥抱希望的太阳

- 一、点燃希望的火花..... 25
- 二、相信自己的价值..... 26
- 三、生活中的艺术家..... 28

第四章 认识自我的密钥

- 一、内省——破译自我的第一把密钥..... 30
- 二、他人眼中的自我——了解自我的第二把密钥..... 31
- 三、旁观自我——认识自我的第三把密钥..... 33
- 四、自我心像——认识自我的第四把密钥..... 35

第三篇 管理自我——做自我的主人

第一章 多变情绪 由我掌控

- 一、情绪是什么..... 38
- 二、过滤你的情绪..... 39
- 三、做情绪的主人——特别的招儿给特别的你..... 41

第二章 情绪化背后的隐患

- 一、情绪——无形蔓延的“传染病”..... 43
- 二、情绪化埋葬你的幸福..... 45
- 三、情绪化让你与成功无缘..... 47
- 四、情绪化使你成为孤家寡人..... 48

第三章 克制负面情绪的方法

一、学会制怒 懂得隐忍之道·····	49
二、甩掉忧虑这个包袱·····	51
三、告别忧郁,不必沮丧,把心交给太阳·····	56
四、拒绝自卑 迈向成功·····	57
五、不再恐惧 奋勇前行·····	59
六、身处逆境 永不言败·····	60
七、清除心理垃圾 给心灵松绑·····	62
八、既来之 则安之·····	64

第四篇 自我激励——突破心灵的玻璃天窗

第一章 突破心灵的屏障

一、面壁不如破壁·····	66
二、超越玻璃天花板·····	67

第二章 把握人生机遇的关节点

一、不要让机遇悄悄溜走·····	69
二、为机遇敞开大门·····	71
三、成功就在下一次的努力·····	73

第三章 自我激励 激励有方

一、为自己鼓掌 为自己加油·····	74
二、朝着既定的目标勇往直前·····	75
三、你有梦想 你与众不同·····	77
四、坚定信念 执著追求·····	79
五、给自己一个积极的暗示·····	80
六、对你的追求投入百分百的热忱·····	82

第五篇 识别他人情绪——缔造自己的影响力

第一章 识别他人 缔造自己的影响力

- 一、影响你的上级 86
- 二、影响你的下属 87
- 三、影响你身边的人 89

第二章 识别他人 识人有术

- 一、对症下药 90
- 二、读懂他人的眼睛 91
- 三、听懂弦外之音 94
- 四、从穿戴看内心 98
- 五、学会移情换位 101

第六篇 人际关系的管理——利用情商拓展人脉

第一章 人际关系——关乎你人生成败的筹码

- 一、好人缘给人花儿般的幸福 106
- 二、近水楼台先得月——良好的人际关系使你更接近成功 107

第二章 人际关系——培养生命之树

- 一、学会赞美别人 110
- 二、微笑——神秘的社交武器 111
- 三、尊人者 人自尊之 113
- 四、宽容他人 成就自己 115
- 五、满招损 谦受益 117
- 六、以诚待人 120
- 七、待人要热情 123
- 八、增强你的亲和力 125

九、遵守你的诺言 决不开“空头支票”	127
十、记住他人的名字	130
十一、幽默增添你的魅力	133

第三章 人际交往的障碍

一、我就是世界的中心——自我中心者的招牌	136
二、以己之短比他人之长——自卑乃人际交往之大敌	137
三、嫉贤妒能——忌妒害人更害己	139
四、人不为己 定遭天诛——只顾自己享受 哪管他人死活	140
五、怀疑一切——把自己与世隔离	141
六、金玉其外 败絮其中	142
七、自知之明去向何方——唯我最能	144
八、离群的大雁——斯人独憔悴	145
九、各人自扫门前雪 休管他人瓦上霜——冷漠是人际交往的天敌	146
十、就要跟你唱反调——逆反心理让所有的人弃你而去	147
十一、千呼万唤始出来——羞答答的玫瑰静悄悄地开	148

第七篇 情商测试——帮你发现一个全新的自我

第一章 了解情商测试

一、情商测试的方法	152
二、情商测试的内容	153

第二章 测测你识别情感的能力

一、测测你识别自己情感状态的能力(自陈测试)	154
二、测测你识别他人情感的能力(自陈测试)	155
三、测测你识别他人情感的能力(多评估者测试)	156

第三章 测测你的情感理解能力

一、测测你理解自身情感起因的能力(自陈测试)	157
二、测测你理解自身情感起因的能力(实践行为测试)	157

三、测测你理解他人情感起因的能力(自陈测试)	159
四、测测你理解他人情感起因的能力(多评估者测试)	160
五、测测你理解你自身情感结果的能力(自陈测试)	160
六、测测你理解他人情感结果的能力(自陈测试)	161
七、测测你理解他人情感结果的能力(多评估者测试)	162

第四章 测测你的情感调节和控制能力

一、测测你调节自身情感的能力(自陈测试)	163
二、测测你调节自身情感的能力(多评估者测试)	164
三、测测你调节他人情感的能力(自陈测试)	164
四、测测你调节他人情感的能力(多评估者测试)	165

第五章 测测你的情感运用能力

一、测测你运用自身情感的能力(自陈测试)	166
二、测测你运用他人情感的能力(自陈测试)	167
三、测测你运用他人情感的能力(多评估者测试)	167

第八篇 培养高情商儿童——卓越从情商开始

第一章 儿童情商的培养

一、情商培养的四个阶段	170
二、儿童情商培养的内容	171
三、儿童情商培养的价值	172

第二章 儿童情商培养的方法

一、做高情商的父母	175
二、培养儿童的情商思维技能	177
三、培养孩子的爱心	178
四、培养孩子的责任心	180
五、培养孩子的乐观心态	182
六、培养孩子的自信心	183

七、培养孩子的毅力	184
八、培养孩子良好的心态	186
九、培养孩子的逆商	188
十、培养孩子自我疗伤的能力	190

第九篇 职场情商的培养——成为企业最需要的人

第一章 号准上级的脉 和谐上下级关系

一、领导尤爱面子	192
二、出上级之所急之谋 划上级之所需之策	193
三、不要在上级面前太露锋芒	194
四、归其功于上级	196
五、恭维上级要讲技巧	197
六、给上司一个满意的答复	198
七、时间与效益齐飞 礼仪共智慧一色	200
八、给你的舌头筑道墙	202
九、你的上司你无权选择	203
十、工作中要掌控好自己的情绪	204

第二章 理解同事 和谐左右关系

一、莫与“红人”争锋	206
二、好同事不等于好朋友	207
三、与人纷争 己先让步	209
四、不要急于表态 更不要急于说“不”	210
五、得饶人处且饶人	211
六、不要把同事当成魔鬼	213
七、同事之间保持最美的距离	214

第三章 管理下属 长于知人善用

一、信任你的下属	217
二、力图与工人亲近	217
三、关心你的下属	218

四、树立你的威严 不要丢了人情味	219
五、对待下属 一视同仁	220
六、摸准下属的脾性	221
七、你的下属需要赞美	224
八、尊重你的下属	224

第四章 测测你的职场情商

一、测测你的职场应对能力	226
二、测测你能否抓住升迁的机会	231
三、测测你的交际能力	233
四、测测你的决策能力	235
五、测测你的识人能力	238
六、测测你的合作能力	240
七、测测你的创业能力	243

第十篇 爱的情商艺术——打造美满幸福生活

第一章 提高你的爱的情商艺术

一、沟通——串起两颗相爱的心	248
二、理解——让相爱的人相扶到老	250
三、移情换位——让相爱的人一生幸福	251
四、让对方多一点快乐 少一点烦恼	252

第二章 测测你的爱情与婚姻

一、你善于结交异性吗	254
二、测测你的恋爱成功率	256
三、测测你的吸引力	257
四、你们夫妻关系如何	259

第一篇 认识情商—— 掀开情商神秘的盖头

著名心理学家，宾夕法尼亚大学的教授马丁·赛格曼在多年调查研究的基础上，提出了“乐观成功理论”，他认为一个乐观向上、充满自信的人比一个悲观失意、对任何事情都不自信的人有更大的成功可能，因为前者相信自己可以扭转时局，而后者则容易被困难吓倒，止步不前。尽管两者在智商上相差无几，甚至后者的智力水平要远远高于前者。赛格曼在美国纽约保险公司对 150000 名新员工进行了跟踪调查，所有新职员都要通过两项测试：一项是公司常规的摸底测试，以智力测试为主；一项是赛格曼的乐观测试。结果有几名员工在摸底测试中没有及格，但在乐观测试中却达到“超级乐观者”的水平。果然，这几位“超级乐观者”用他们的业绩证明了自己是最优秀的推销员，第一年，他们的推销业绩就比“一般悲观主义者”高出 21%，第二年则高出 57%。从此，赛格曼的“乐观测试”便成为保险

公司招聘新员工的主要测试手段。

赛格曼的“乐观测试”实际上就是情商测试的一个雏形，也为“情感智商”这一概念和理论的诞生，提供了实践上的有力支持。