

男孩百科

为男孩量身定做的成长书
从上到下、由内而外打造成功男孩

彭凡 编著

优秀男孩的 情商秘籍

做你自己情绪的主人



化学工业出版社

男孩百科

优秀男孩的 情商秘籍

彭凡 编著

做你自己情绪的主人



常州大学图书馆
藏书章



化学工业出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

优秀男孩的情商秘籍/彭凡编著. —北京: 化学工业出版社, 2016.10

(男孩百科)

ISBN 978-7-122-28090-9

I. ①优… II. ①彭… III. ①男性-情商-能力培养-青少年读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第219717号



责任编辑: 马鹏伟 丁尚林

责任校对: 程晓彤

文字编辑: 李 曦

装帧设计: 尹琳琳

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京东方宝隆印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张11 2017年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 25.00元

版权所有 违者必究

目录

第一章 情商指南，首先学会掌控你自己



什么是“情商”	12
成绩不好≠没出息	14
左手智商，右手情商	16
你了解自己吗？	18
别人眼中的我	20
我的优点和缺点	22
别人的不足，我有吗？	24
认识我的负面情绪	26
我怎么老生气？	28
我好像有些焦虑	30
我太冲动吗？	32

愤怒的出口	34
我能忍住吗？	36
别再抱怨啦！	38
原谅自己	40
当悲伤来袭	42
甩掉悲观，拥抱乐观！	44
当失败让我沮丧	46
我的心关起来了吗？	48
我要坚持原则	50
我的自我管理手册	52



第二章 情商对话，你知道他在想什么吗？

你知道他在想什么吗？	56
眼睛里的信息	58
他的表情说明什么？	60
语言透露他的性格	62
透过服饰看性格	64
美妙的倾听	66
心情不一样，说话也不一样	68
奇妙的肢体语言	70
我说的话很无聊吗？	72
我的玩笑过头了吗？	74
他看起来很紧张	76



他好像在说谎	78
他又在吹牛了	80
反话听得懂吗？	82
委婉的“逐客令”	84
站在别人的角度想一想	86
我会安慰人吗？	88
你的感受我能懂	90
他好像需要帮助	92

目录

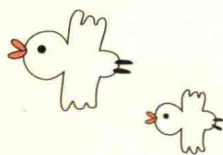
第三章 情商管理，让你变成受欢迎的男孩



我的人缘怎么样?	96
他为什么受欢迎?	98
交朋友很难吗?	100
“记得”很重要	102
友善的力量	104
懂得分享的男孩	106
谁都需要被肯定	108
宽容的力量	110
幽默的神奇功效	112
告别粗鲁	114
好习惯感染他人	116

好品格影响他人	118
男生的义气	120
请尊重他人	122
我能明辨是非	124
接纳他人，乐于合作	126
如何不被拒绝?	128
我们的关系有点紧张	130
和女生做朋友	132
谁都可以做朋友吗?	134





第四章 情商终极训练，塑造完美男孩

我可以选择快乐	138
热情让我充满动力	140
学会自我激励	142
拥有实力很重要	144
别让自信过了头	146
克服嫉妒	148
竞技场上的风度	150
我的报仇计划	152
我有一颗强心脏	154
勇敢面对挫折	156



请保持冷静	158
走出舒适圈	160
我能直面现实	162
别害怕恐惧	164
你会说“不”吗？	166
万事做好准备	168
突破自我，挖掘潜力	170
开阔眼界，提升自己	172
男孩，请手握梦想！	174



男孩百科

优秀男孩的 情商秘籍

彭凡 编著

做你自己情绪的主人



化学工业出版社

·北京·



前言

什么是情商？

它是一种无形的力量，
当你被负面情绪缠身时，
将你安全解救。

什么是情商？

它是一把心灵的钥匙，
让你透过别人的眼睛和嘴巴，
打开对方的心门。

什么是情商？

它也是一双友谊之手，
拉近你与他人之间的距离，
让你更受欢迎。

什么是情商？

它更是一支神奇的魔法棒，
让你变成更出色的自己，
拥有更精彩的未来。





手握情商指南，
丢掉焦虑、冲动、悲观的坏情绪；
细读情商对话，
了解表情、动作、语言的秘密。

巧用情商管理，
收获友善、宽容、尊重带来的好人缘；
突破情商终极训练，
塑造热情、自信、勇敢的完美性格。

男孩！
打开这本情商秘籍，
读懂这79个情商小故事，
终有一天，
你将成为天空中最闪亮的星星，
照亮他人的同时，
更照亮自己的明天！



目录

第一章 情商指南，首先学会掌控你自己



什么是“情商”	12
成绩不好≠没出息	14
左手智商，右手情商	16
你了解自己吗？	18
别人眼中的我	20
我的优点和缺点	22
别人的不足，我有吗？	24
认识我的负面情绪	26
我怎么老生气？	28
我好像有些焦虑	30
我太冲动吗？	32

愤怒的出口	34
我能忍住吗？	36
别再抱怨啦！	38
原谅自己	40
当悲伤来袭	42
甩掉悲观，拥抱乐观！	44
当失败让我沮丧	46
我的心关起来了吗？	48
我要坚持原则	50
我的自我管理手册	52



第二章 情商对话，你知道他在想什么吗？

你知道他在想什么吗？	56
眼睛里的信息	58
他的表情说明什么？	60
语言透露他的性格	62
透过服饰看性格	64
美妙的倾听	66
心情不一样，说话也不一样	68
奇妙的肢体语言	70
我说的话很无聊吗？	72
我的玩笑过头了吗？	74
他看起来很紧张	76



他好像在说谎	78
他又在吹牛了	80
反话听得懂吗？	82
委婉的“逐客令”	84
站在别人的角度想一想	86
我会安慰人吗？	88
你的感受我能懂	90
他好像需要帮助	92



目录

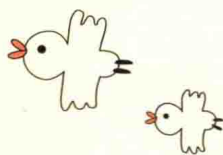
第三章 情商管理，让你变成受欢迎的男孩



我的人缘怎么样?	96
他为什么受欢迎?	98
交朋友很难吗?	100
“记得”很重要	102
友善的力量	104
懂得分享的男孩	106
谁都需要被肯定	108
宽容的力量	110
幽默的神奇功效	112
告别粗鲁	114
好习惯感染他人	116

好品格影响他人	118
男生的义气	120
请尊重他人	122
我能明辨是非	124
接纳他人，乐于合作	126
如何不被拒绝?	128
我们的关系有点紧张	130
和女生做朋友	132
谁都可以做朋友吗?	134





第四章 情商终极训练，塑造完美男孩

我可以选择快乐	138
热情让我充满动力	140
学会自我激励	142
拥有实力很重要	144
别让自信过了头	146
克服嫉妒	148
竞技场上的风度	150
我的报仇计划	152
我有一颗强心脏	154
勇敢面对挫折	156



请保持冷静	158
走出舒适圈	160
我能直面现实	162
别害怕恐惧	164
你会说“不”吗?	166
万事做好准备	168
突破自我，挖掘潜力	170
开阔眼界，提升自己	172
男孩，请手握梦想!	174



人物介绍



宋晓宇：

一个善良、单纯，没心眼，但容易情绪化，有点儿粗心，有点儿口无遮拦的男生。

路易：

一个性格开朗，乐于助人，超级受欢迎的阳光型男生。



许奕博：

成绩很好，但有些自负，不太顾及别人感受的男生，渴望得到大家的喜爱和认可，却常常被人拒之千里。



安浩晨：

性格很内敛，不怎么爱说话，
但心思缜密，是一个善解人意
的温暖型男生。



马东东：

班里的“淘气大王”，喜欢调
皮捣蛋，但很幽默、有趣，是
大家的开心果。



朱琳琳：

活泼可爱，却有点儿娇气，有
点儿敏感的小公主。



田老师：

和蔼可亲的班主任，同学们眼中
的大哥哥。

