

Cat
emotional quotient
rules

🐾 猫咪 🐾
情商法则

如何从一只猫身上学到超有用的人类情商

明至——著



16个情商法则

32个榜样故事

95个提高情商实用技巧

让你一书在手，情商飙升，成功早到！

阅读大V清华南都诚意作序推荐

生动文字+猫咪照片，萌味十足，能量满满！

随书附赠
猫咪情商日记本
随时记录
情商提升小细节

天地出版社

🐾 猫咪 🐾
情商法则

Cat
emotional quotient
rules

明至——著

天地出版社

图书在版编目(CIP)数据

猫咪情商法则 / 明至著. — 成都: 天地出版社,
2016.12

ISBN 978-7-5455-2307-2

I. ①猫… II. ①明… III. ①情商—通俗读物 IV.
①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第246157号

猫咪情商法则

著 者 明 至
责任编辑 陈文龙 刘 倩
图片来源 壹 图
封面设计 思想工社
电脑制作 思想工社
责任印制 葛红梅

出版发行 天地出版社
(成都市槐树街2号 邮政编码: 610014)
网 址 <http://www.tiandiph.com>
<http://www.天地出版社.com>
电子邮箱 tiandicbs@vip.163.com
经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 北京画中画印刷有限公司
版 次 2017年1月第1版
印 次 2017年1月第1次印刷
成品尺寸 145mm×210mm 1/32
印 张 7.5
字 数 136千字
定 价 36.00元
书 号 ISBN 978-7-5455-2307-2

版权所有◆违者必究

咨询电话: (028) 87734639 (总编室)

购书热线: (010) 67692522 (市场部)

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换



原来，猫咪比我们 懂的还多一些

——清华南都

一直以来都把猫咪当成萌宠，闲了抱在怀里玩玩，忙了就放一边，若不是明至，我们还不知道原来猫咪比我们懂的还多一些。

《猫咪情商法则》是一本可以随身携带的情商手册，它与其他情商类书籍最大的不同，是让猫咪来告诉你做人的小技巧，看着有趣，放下书来去想，又意味深长。从每天清晨起来的形象仪表，到工作生活中的待人接物，都有一套猫咪行为准则，你只需要跟随明至的文字，观察猫咪的习性，细细品味，多几次实践，当真就能成为情商达人。

没有受过低情商的苦，你是不会知道高情商究竟有多么重要，它甚至能在一朝一夕间，让你的生活产生翻天覆地的变化。

好的情商手册，寓教于乐，跟枯燥乏味的学术名词say no。在本书中，明至还精心列举了生活中的实例，并与情商法则相结合。这些实例，相信你平时也曾遇到过，而在将来，有了它的指引，你也会知道应该如何处理实际问题，再不会手忙脚乱又委屈了自己。

感谢明至，让我们知道，原来猫咪比我们懂的还多一些，可不能小瞧了它们！



学会换位思考

——壹心理年度最佳专栏作者、
畅销书作者 廖玮雯

曾经风靡全球的《情商》一书作者丹尼尔·戈尔曼认为，情商主要包括五个方面：了解自我、自我管理、自我激励、识别他人的情绪、处理人际关系。其实用朴实些的话说，这五个方面主要告诉我们这样一个道理：所谓情商，就是在了解自己的基础上尽量了解他人，更多地站在他人的角度思考问题，也就是换位思考。

费孝通先生在总结如何处理不同文化关系时，曾提出“各美其美，美人之美，美美与共，天下大同”的十六字“箴言”。我想，这十六字“箴言”也完全可以作为我们提升自己情商的基本准则。各美其美，就是我们每个人都要充分了解自己，在此基础上，才能做到“美人之美”，即了解他人。而

我们提高情商的目的，并不是窥探他人内心，甚至行为不轨，而是为了“美美与共”，争取每个人都能够站在他人的角度思考问题，最终达到“天下大同”。前八个字是我们每个人提升情商的准则，后八个字则是我们所有人共同努力的方向。

一位在公务员系统内颇有建树的朋友曾对我讲起他的故事。当他事业刚刚起步时，一位老领导经常对他关照有加。这让他有些摸不到头脑——自己没有任何特殊举动，甚至都找不到自己有什么闪光点，但职级的差距又让他不敢去探究答案。直到有一天，这位老领导偶然问他：“小伙子，你知道为什么我这么关照你吗？”他迷惘地摇摇头。老领导微笑地说：“其实我观察你很久了，你处理每件事情都能换位思考，这很重要，也很难得。现在像你这样能为别人着想的年轻人不多喽……”

仕途如此，商界也如此。何谓做生意？无非是与人交易。别人为什么会选择与你交易而不是其他人？一取决于你的商品的性价比，二取决于你的游说能力。商品的性价比自不必说，游说能力从何而来？这就需要揣摩他人的心思，换位思考。正所谓“知己知彼，百战不殆”。

可见，换位思考不仅是提升情商的准则，更是诀窍，而这也是书中喵星人吸引我的重要原因。每个喵星人都独一无二，每个喵星人的故事都让我们脑洞一开，而细细回味他们带来的启示，却发现殊途同归——他们都是站在他人的角度“美人其美”，怎

能不“美美与共”？

正统的文字或许有些枯燥，不过没关系，喵星人的情商世界一定能带给你全新的感受，教会你如何换位思考。

一个人的成功，IQ 的作用只占 20%，
其余 80% 是 EQ 的因素，也就是如何做人。

/ 情商之父丹尼尔·戈尔曼 /



献给爱学习、 想成长的你

嗨，欢迎你。

欢迎来到，这个充满智慧的猫咪世界。

独立、优雅、可爱、自我的猫咪，向来受到大家喜爱。它善于独处，时刻保持着灵魂的丰盈；它机敏聪慧，永远拥有最佳的状态；它萌态毕现，总能够轻易获取你的宠爱。是的，它是一个充满魅力的迷人精。

猫亦如人，它的习性和行事风格，其实是一种高情商的隐喻。这种高情商，让它能够保持积极的精神状态，无论是在家中，还是在野外，都能帮助它迅速适应环境，发掘自身的潜能和价值，更好地融入环境，以便获得更高的生活质量。

说到情商，你一定很熟悉，情商包括自我认

知、情绪管理、自我激励、了解他人以及社会交往等诸多方面。哈佛大学心理学教授丹尼尔·戈尔曼经研究发现：一个人的成功80%来自情商，智商只占20%。成功学大师卡耐基也指出：一个成功的管理者，专业知识所起的作用是15%，而交际能力却占85%。所以，想要发挥自我价值，想要谋求更好的发展，提高情商都是很重要的。

这并不是一本传统的情商书。在这里，没有故作高深的概念，没有枯燥乏味的理论，也没有被引用过无数遍的案例，有的只是一群可爱的猫咪，一群高情商的“喵星人”和简单有效的提升情商的具体方法。这些有趣的描述、翔实的事例和实用的技巧，一定会让你学会管理自我情绪，处理复杂的人际关系，更好地适应外在环境，切实提升自己的情商。

时尚，轻松，有趣，实用，让学习的过程变成一种享受。你可以给自己泡上一杯茶，舒服地窝在沙发里，翻看这本书；你也可以在上下班的途中，在通勤地铁上，完成本书的学习。总之，你可以在任何闲暇时间里，翻看书中的任何片段。从你打开这本书的那一刻，就踏上了一段奇妙的情商提升之旅。

在这里，你将见到各种猫咪的生活状态，它们有时候追着自己的尾巴玩，有时候亲密地蹭着你，有时候依偎在你怀里打呼噜。猫咪的这些行为，蕴含着处世智慧，聪明的你，可要用心去体会。

在这里，你将遇到很多朋友。他们有男有女，有老有少，都有着专属的猫咪名称，是一群高情商的“喵星人”。他们将用自己的亲身经历，告诉你在日常生活及工作中，如何发挥高情商的作用，去更好地解决问题。

在这里，你将收获到切实有效的情商法则，这些都是我为你精心总结的“武功秘籍”。这些小技巧，简单易行，实用有效，只要用心学习，并且坚持运用到日常生活中，多练多思多总结，就能够让你的情商得到快速提升。

对了，还有随书附赠的猫咪情商日记本。这个精致的日记本，将是你这段情商提升之旅的陪伴。我一直坚信，只有边学边用，边学边思，才能够真正掌握知识，提升能力。这个日记本，就是你的小帮手，帮助你进行摘抄、记录和总结。在本书的每一章结尾，也会对你使用日记本提供指引和建议。相信我，这将是一种全新的阅读和学习体验。

情商，是决定个人命运的关键因素之一。阅读本书，将帮你快速提升情商，充分发挥你的能力，深挖你的潜能，保持良好的精神状态，与周围的人和谐相处，从而提高生活质量，最大程度地实现自我价值。

快来和猫咪一起，开启这场奇妙的情商提升之旅吧！

一个成功的管理者，
专业知识所起的作用是 15%，
而交际能力却占 85%。

/ 成功学大师戴尔·卡耐基 /

第一章 / 善于独自相处

晒太阳、玩尾巴的欢乐时光 / 002

学会独处，才是合格喵星人 / 004

情商法则：自我愉悦法 / 009

第二章 / 注重仪表形象

本喵不是处女座，但就是爱干净 / 016

不优雅，是很难有未来的 / 018

情商法则：形象管理法 / 024

第三章 / 保持探索欲和求知欲

天哪，快看那是什么 / 032

求知欲强，很重要 / 034

情商法则：持续学习法 / 039

第四章 / 及时排解不良情绪

其实，本喵也是吃草的 / 044

要“呕吐”，才能保持身心健康啊 / 047

情商法则：自我调节法 / 052





第五章 / 善于调整和优化

高处落下，安然无恙 / 058

适时调整，才能安然“落地” / 060

情商法则：调整关系法 / 065

第六章 / 保持最佳状态

猫咪永远这么有活力 / 072

脆弱，不能轻易示人 / 074

情商法则：保持状态法 / 080

第七章 / 擅长语言表达

喵、喵呜和喵喵 / 086

本喵说话，当然很讲技巧 / 088

情商法则：语言表达法 / 094

第八章 / 运用丰富的肢体语言

蹭蹭、贴鼻子和竖尾巴 / 100

与人交流时，动作很重要 / 103

情商法则：肢体表达法 / 108

第九章 / 善于察言观色

本喵很有眼色 / 114

有眼力见儿，也是一种能力 / 116

情商法则：察言观色法 / 121

第十章 / 选择合适伙伴

对主人，本喵非常挑剔 / 128

挑选人，很必要 / 130

情商法则：快速识人法 / 136

第十一章 / 与人建立信赖

主人与我，互相信任 / 142

这样做，才能让你靠近 / 144

情商法则：获取信赖法 / 149

第十二章 / 学会与人分享

主人，我抓到一只老鼠 / 156

分享，让彼此更亲近 / 158

情商法则：沟通分享法 / 163





第十三章 / 学会适当撒娇

本喵是卖萌专业户 / 170

会撒娇，就是以柔克刚 / 172

情商法则：柔性交往法 / 178

第十四章 / 学会适时装傻

吓死喵喵，赶快伪装 / 184

装傻，是一种大智慧 / 186

情商法则：装傻充愣法 / 191

第十五章 / 勇于表达喜恶

Sorry，本喵不爱玩水 / 196

不喜欢，也要勇敢说出来 / 198

情商法则：巧妙拒绝法 / 203

第十六章 / 坚守自己的原则

肉垫之下，还有利爪哦 / 210

捍卫底线，合理抗争 / 212

情商法则：合理抗争法 / 217