

情商养成

李兴贵 路林 翟瑞谦 主编



北京理工大学出版社



四川省心理学会推荐读物

四川省中小学心理健康教育中心推荐读物

情商养成

顾问 李小融

主编 李兴贵 路 林 翟瑞谦

副主编 卢 雄 涂 皓 王 宏 阳 威

编 委 文中华 李 朋 王 东 罗 玉

张晓非 李兴荣 杨晓刚 康 洪

魏 东 李黎明 奂光红

 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

内 容 简 介

本书主要从人的社会生活工作需求、个性心理生理发展规律出发,围绕“情商是怎样养成的”这条线索,从情商知多少、认识和驾驭自己、关系中的个体、走向社会四个方面展开论述。

阅读本书,能够帮助个体少走一些人生的“弯路”,并为将来可能遇到的一些心理情绪方面的问题储备必备的情商问题解决思路。本书能够让人们对生活有更深刻的洞见,变得更有能力、更有智慧。

本书适合大学生、社会工作者、家长学校等广泛使用,既可以作为学习培训教材,也可以作为情商养成读本,还可以作为情商养成的参考书。

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

情商养成/李兴贵,路林,翟瑞谦主编. —北京:北京理工大学出版社,2017.5
ISBN 978-7-5682-4044-4

I. ①情… II. ①李… ②路… ③翟… III. ①情商—通俗读物 IV. B842.6 -49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第105709号

出版发行/北京理工大学出版社有限责任公司

社 址/北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编/100081

电 话/(010)68914775(总编室)

(010)82562903(教材售后服务热线)

(010)68948351(其他图书服务热线)

网 址/<http://www.bitpress.com.cn>

经 销/全国各地新华书店

印 刷/

开 本/710毫米×1000毫米 1/16

印 张/15.5

字 数/270千字

版 次/2017年5月第1版 2017年5月第1次印刷

定 价/39.80元

责任编辑/王晓莉

文案编辑/王晓莉

责任校对/周瑞红

责任印制/施胜娟

图书出现印装质量问题,请拨打售后服务热线,本社负责调换

序

一路走来，很多事情让我印象深刻。对比过去和现在，每个人都有了太多的不同。回忆往昔，冲动、鲁莽带来的麻烦，着实让人耿耿于怀。毕竟，有些东西，“错过了，就是错过了”，再难挽回，空留遗憾。但也明白，人生的成长之路，就是这样，没有挫折，就看不到自己的缺点。然而，对于这种经历，终究还是会有些许遗憾。

现如今，为了追求更高的效率，社会的分工越来越细，却也造就了“隔行如隔山”，人们掌握的知识领域可能更加狭窄。然而，不管你学什么专业，从事什么行业，“认识自己、管理自己、认识他人、与他人交往、建立与经营恋爱婚姻关系”等方面，都是必然会面对的问题。这些事情，应对起来都难免不犯错。从纵向角度来说，错误的行为模式，会沿着个体的家庭系统进行代际传递。从横向角度来说，错误的处事方式，会像流感病毒一样，相互影响、四处蔓延，并在传播过程中，不断变异。

针对复杂的心理问题，当然可以依靠专业的心理咨询帮助解决。但各种情绪的困扰和人际关系的损害，却是个体不得不承受的痛苦体验。如果能够在问题出现前或开始时期，个体通过读书或课堂学习的形式，产生对常见心理问题的免疫力，那么，很多人生悲剧就可能不会发生，个体就会少走很多弯路，取得更好的发展。我非常有幸在《情商养成》出版之前一睹为快。作者在“情商养成”方面构建了新颖的视角、不同的框架结构、鲜活的经典案例、有效的活动设计、针对性的辅导分析，相信会给大家拨开迷雾，输送清新的空气。

多年来的相关工作经历，使我不断强烈地意识到，很多心理问题之所以发生，就在于个体对事情的认识不够全面、客观和深入，其中包括对情绪及情绪调节的认识和了解不多，对情商养成的学习不够。真实的世界，并非想象的那样简单。如果个体一直用错误、片面的观念指导行为，那么，不仅自身可能受到惩罚，也会给那些深爱他们的家人、朋友和同事带来无尽的烦恼和伤害。所以，让问题在我们每个人那里，都能得到一定程度的控制和解决，是构建整体和谐的最好办法。针对这些问题，《情商养成》以幽默风趣，又贴合实际的故事为引子，用浅显易懂的言语，进行了深刻细致的分析，为大众提供一些新的观念和行之有效的技巧指导。这正是《情商养成》这本书的出发点和落脚点。

读者能够在对本书饶有趣味的阅读中，不知不觉形成对事物的深刻认识，并指导生活实践，我认为这就是本书对社会的价值所在。

兴贵同志多年致力于心理学知识应用教育实践，又历经系统学术训练，对不同人群个体情绪变化冲突特征及情商养成有深刻理解，此次能带领团队，呕心力作，成果既有理论指南，更具指导实践操作功用，写作体例多有创新，文字描述亦颇见功底，实为心理学服务和普及社会之范例，值得推荐。殷切期望兴贵同志及其团队再接再厉，为心理学知识技能在广大社会中的推广运用做出更大贡献！

是为序。

四川省心理学会理事长 李小融

前言

目前，整个世界已进入了一个价值观多元化，社会结构快速变动的时期。不管是在升学考试中，一路过关斩将，步入高等学府的大学生，还是早已在社会的大熔炉中拼搏多年、成家立业的为人父母者，在面对这个瞬息万变、竞争激烈的世界时，一些事情的发生总是让人猝不及防、手足无措。相关的知识经验和技能储备似乎永远都跟不上时代前进的步伐，好在网络技术的发展带来了很多的便利。日常生活、工作、学习等方面的很多问题，都可以轻而易举地在网上获得答案，得到帮助。在各种购物网站上，人们可以在数以亿计的商品和服务中来回挑选，以满足自己在衣服、食物、住宿、旅行等方面的需求；各类地图软件可以为人们规划出行的路线，提供实时的定位和导航；网上关于电视机、洗衣机等电器常见故障和解决办法的问答，为人们解决类似问题提供了有效的方法指导……

然而，总有一些问题，无法通过简单地搜索和使用相关软件得到有效解决。例如：

什么时候，以什么方式，向心仪已久的人表白，才不容易被拒绝？

身边的一个朋友很想谈恋爱，但为什么总是屡屡失败？

和爱人经常吵架，到底是怎么回事？如何才能让生活多一些平和，少一些争执？

孩子最近成绩一直在下滑，原因有哪些？作为家长该怎么做才好？

到底该如何认识和化解所谓的“婆媳矛盾”？

为什么理性上知道是那个理儿，事发之时却总是被情绪掌控？

别人遇到了一些痛苦的事情，我到底该怎么做，才算是有效地帮助呢？

这些问题，人们仅依靠网上一些相关的文章或专家的简短解答，依然无从下手。即使勉强去做，也是邯郸学步、东施效颦。把握不住问题的根源，自然无法有效解决问题。来自网上的道听途说的建议和参考，对问题的解决是隔靴搔痒，无济于事。来自身边关心的人给出的、非专业的建议，有时候不仅没有帮助，反而可能让问题变得更加复杂。

这是什么问题？情商的问题！在现实生活中，工作、与人交往、相互联系……都需要顺应时代潮流，得心应手地解决社会性问题。情商高的人，才能

自由地生活！每个人都需要系统地认识情商，了解情商养成的规律和方法。情商养成越来越成为社会关注的焦点、热点和难点，如何养成良好的情商也越来越被大家认同和追寻。目前，国家卫生计生委、教育部、发展改革委等 22 个部委联合下发了《关于加强心理健康服务的指导意见》，我们有理由相信，随着国家对心理健康服务的重视程度的提高，人们对自身的心理素养和精神生活的要求也会越来越高。基于此，本书顺势而生。

情商养成需要一个长期的、复杂的、系统的过程，需要人们不断地学习、调整、培养，需要不断地努力训练、体验、反思和提升。基于让个体减少出现情绪和心理困扰，提高个体在面对困扰时的应对能力，解除因此产生的困惑和痛苦，本书立足丰富的社会典型经验、展开理论分析、实施案例剖析、安排活动训练、采用测试对比分析等，在专业引领和指导下，进行深入、理性、多角度的思考、训练、提升，给个体提供积极的帮助，让个体多一些方法，少一些遗憾，多一分动力，少一分失落。参与编写本书的多位编者均具有丰富的心理工作经验。希望本书能够为个体在遇到心理情绪方面的问题时，提供必要的参考和引导。

本书一共 16 章，每章内容大体按照“主题故事—理论分析—技术指导—延伸阅读—心理小测试—心理小活动—思考题”来编排，选材幽默风趣，写作风格通俗易懂，贴合年轻读者阅读偏好的同时，保持了一定的理论高度和思维深度，不仅可以作为情商培养、家庭教育之类课程的教材，还可以作为应对自己情绪、心理困扰的参考读本。

本书得到了各界人士的支持和鼓励，特别是四川省心理学会、四川省中小学心理健康教育专委会、成都师范学院、成都市双流区棠湖中学实验学校、成都市天府新区华阳第三中学，以及成都晶心教育咨询有限公司的相关领导和教师为本书的编写提供了宝贵的指导意见和素材，在此一并感谢。尤其感谢四川省心理学会理事长李小融教授欣然担任本书顾问并为本书作序。

编者在编写本书的过程中，参考了国内外相关出版物和互联网上的资料，在此向这些出版物和资料的原创作者表示诚挚的谢意！

由于编者水平有限，时间仓促，疏漏之处在所难免，敬请广大读者指正！

编 者

2016 年 12 月

目 录

第一部分 “情商”知多少

第一章 高情商：逆袭者的基本素养 / 3

主题故事 / 3

小 C 的逆袭 / 3

理论分析 / 5

逆袭的资本 / 5

技术指导 / 11

高情商使人更容易成功 / 11

延伸阅读 / 14

萨洛维的“情商” / 14

心理小测试 / 16

测测你的情商 / 16

心理小活动 / 20

寻物游戏 / 20

思考题 / 20

第二章 情商：它的身影随处可见 / 21

主题故事 / 21

被孤立的大学生活 / 21

理论分析 / 22

被孤立者值得同情，孤立他人者情有可原 / 22

技术指导 / 24

情商高，就是懂得好好说话 / 24

延伸阅读 / 30

情商比智商更重要吗? / 30

成长的经历,就是倾听自己心灵的声音,做最真实的自己 / 31

心理小测试 / 33

多元智能自测量表 / 33

心理小活动 / 35

心灵故事 / 35

思考题 / 35

第二部分 认识和驾驭自己

第三章 自我接纳:跳出思维的牢笼 / 39

主题故事 / 39

追求完美的龙虾王 / 39

理论分析 / 40

追求完美:使你焦虑的重要原因 / 40

技术指导 / 42

接纳自己:心境改善的重要一环 / 42

如何接纳自己? / 45

延伸阅读 / 47

我很重要 / 47

你有犯错的权利 / 49

心理小测试 / 52

气质类型测试 / 52

心理小活动 / 57

我是谁 / 57

思考题 / 57

第四章 自我激励,收获辉煌人生 / 58

主题故事 / 58

蹦极带来的挑战 / 58

理论分析 / 59

自我激励: 朝向目标的有意识努力 / 59

技术指导 / 60

激励自己需要做到的几个方面 / 60

延伸阅读 / 63

快乐公式 / 63

心理小测试 / 64

激励类型量表 / 64

心理小活动 / 69

给 20 年后的自己的一封信 / 69

思考题 / 69

第五章 情绪的功与过 / 70

主题故事 / 70

愤怒的小鸟 / 70

理论分析 / 71

负性情绪: 人们不愿接受的本能反应 / 71

负性情绪是“洪水猛兽”吗? / 73

技术指导 / 75

与情绪和平共处 / 75

延伸阅读 / 77

情绪的功能 / 77

心理小测试 / 78

你对自己的情绪了解多少? / 78

心理小活动 / 79

冥想 / 79

思考题 / 80

第六章 识别并管理自己的情绪 / 81

主题故事 / 81

爱琢磨的阿丹 / 81



理论分析 / 81

情绪的自我觉察 / 81

技术指导 / 83

如何觉察自己的情绪? / 83

情绪表达 / 83

日常生活中的情绪调节 / 85

延伸阅读 / 86

用肢体语言塑造你自己 / 86

情绪的触发点 / 87

心理小测试 / 90

情绪自评量表 / 90

心理小活动 / 92

情绪表达 / 92

思考题 / 92

第三部分 关系中的个体

第七章 觉察他人的情绪 / 95

主题故事 / 95

我生气了,你知道吗? / 95

理论分析 / 97

为什么故事中的女生会生气? / 97

技术指导 / 102

面对恋人糟糕的情绪,你该怎么办? / 102

延伸阅读 1 / 105

怎样识别他人的情绪? / 105

延伸阅读 2 / 107

情绪 ABC 理论 / 107

心理小活动 / 108

我的缺点有好处 / 108

思考题 / 109



第八章 自控力 / 110

主题故事 / 110

一个大学生的自述：不知道自己怎么了 / 110

理论分析 / 111

为什么沉迷于喜欢做的事，却又如此痛苦？ / 111

自控力：个体摆脱恶性循环的重要素质 / 113

技术指导 / 115

自控力差是什么体验？ / 115

延伸阅读 / 118

棉花糖实验 / 118

心理小测试 / 120

自制力测试 / 120

心理小活动 / 121

自控力训练 / 121

思考题 / 122

第九章 今天，你“拖延”了吗 / 123

主题故事 / 123

拖延的两个实例 / 123

理论分析 / 123

“拖延症”究竟是什么？ / 123

技术指导 / 126

拖延的应对 / 126

延伸阅读 / 128

假如今天是我生命中的最后一天 / 128

心理小测试 / 130

拖延程度测试 / 130

心理小活动 / 132

辩论会：拖延的功与过 / 132

思考题 / 132



第十章 同理心：有效沟通的基本条件 / 134

主题故事 / 134

难忘的谈话 / 134

理论分析 / 135

同理的倾听 / 135

技术指导 / 137

如何培养同理心？ / 137

延伸阅读 / 140

用对方法，安慰才有效 / 140

心理小测试 / 142

同理心测试 / 142

心理小活动 / 146

同理心层次练习 / 146

思考题 / 148

第十一章 人际交往中的理解与沟通 / 149

主题故事 / 149

我这人说话直，你别介意 / 149

理论分析 / 151

有种情商低，叫“心直口快” / 151

技术指导 / 153

同理的“听”与“说”：提高沟通效果的法宝 / 153

人际沟通的原则 / 156

延伸阅读 / 156

在理解他人的基础上表达自己 / 156

心理小测试 / 159

人际交往能力测试 / 159

心理小活动 / 161

蒙眼作画 / 161

思考题 / 162

第十二章 爱的艺术：婚恋中的男女有别 / 163

主题故事 / 163

一位女生对初恋男友的“吐槽” / 163

理论分析 / 165

男女有别 / 165

技术指导 / 167

恋爱中的情商提升 / 167

延伸阅读 / 170

什么是爱情？ / 170

我想有尊严地单身着，然后有尊严地全心全意去爱 / 171

心理小测试 / 175

爱情关系合适度评定量表 / 175

心理小活动 / 176

我喜欢你什么？ / 176

思考题 / 177

第十三章 婚恋中的担当与经营 / 178

主题故事 / 178

那个和你吃路边摊的姑娘，为什么没有陪你走到最后？ / 178

理论分析 / 180

为什么故事中的女孩会和男友分手？ / 180

技术指导 / 184

如何经营好婚恋关系，避免感情破裂？ / 184

延伸阅读 / 190

那些年，其实我们不懂沈佳宜 / 190

心理小活动 / 192

宿舍最爱 / 192

思考题 / 192





第四部分 走向社会

第十四章 解决问题的基本思路 / 195

主题故事 / 195

你可能遇到的三个问题 / 195

理论分析 / 196

问题的成因分析 / 196

技术指导 / 199

遇到问题，如何解决？ / 199

延伸阅读 / 201

11 条遇事最有水平的处理方法 / 201

心理小活动 / 204

问题与解决方案 / 204

思考题 / 205

第十五章 走出舒适区：生于忧患，死于安乐 / 206

主题故事 / 206

向左走，向右走 / 206

理论分析 / 208

为什么我们总是错过？ / 208

技术指导 / 211

如何有效地抓住机遇？ / 211

延伸阅读 / 213

你真的输不起了，别再孩子了 / 213

心理小活动 / 215

惊魂热气球 / 215

思考题 / 216

第十六章 提高工作情商，激发职场潜能 / 217

主题故事 / 217

聪明的小孩 / 217

理论分析 / 217	
掌握优秀的“钓技”是关键 / 217	
技术指导 / 220	
提高工作情商，激发职场潜能 / 220	
入职七年后的职场感言 / 221	
延伸阅读 / 225	
当你老了，一生最后悔什么 / 225	
心理小测试 / 226	
国际标准情商测试 / 226	
心理小活动 / 229	
提升自我实现的潜能 / 229	
思考题 / 230	
参考文献 / 231	
后记 / 232	



第一部分

“情商”知多少

