

情商左右女人的命运

林左辉 编著

EQ
Influence
Woman's life

海潮出版社



此书谨献给所有希望拥有愉快心境
和完美人生的女人

目录 Content

第一章 揭开情商的神秘面纱

情商的发现/3

情绪是如何产生的/7

情商是一种能力/15

情商影响女人的一生/17

附：标准EQ测试/27

第二章 你是自己的“魔镜”

——正确客观地认识自我

人们常常陷入某种情绪而不自知/35

自省，主动地自我认知/37

建立客观的自我心像/40

做自己的旁观者/42

和自己的情绪“对话”/45

第三章 随时随地让自己轻松愉快

——女人的快乐情商

管理情绪的第一步：接受情绪/53

操之在我：控制情绪的首要原则/55

定期排除负面能量/63

要有愉快的情绪，先有愉快的动作/71

女性几种典型情绪的具体处理方式(一):冷却愤怒/74
女性几种典型情绪的具体处理方式(二):承认羡慕/81
女性几种典型情绪的具体处理方式(三):不再忧虑/88
女性几种典型情绪的具体处理方式(四):走出抑郁/100

第四章 卓越的情绪管理和行为品格

——女人的自信情商

自卑的女人内心缺乏安全感/107
无条件地接受真实的自己/114
建立积极的自我心像/117
自我激励是女人迈向成功的动力/121
设定一个更高的自己/128
逆境是把双刃剑/132
乐观,必不可少的情商/136

*EQ
Influence
Woman's life*

第五章 经营最美丽的爱情之果

——女人的情感情商

男人来自火星,女人来自金星/145
向伴侣公开自己的情绪/150
通过身体语言解读男人/154
别让妒忌伤了感情/158
体谅,让两颗心更接近/162

目录 Content

- 爱的第一职责是倾听/166
- 不要在难得的赞扬中暗含贬低/171
- 情感关系危机的早期信号/172
- 如何看待男人的冷战/174
- “无输方”解决冲突模式/177

第六章 左右他人的情绪 ——女人的社交情商

- 影响力的本质/185
- 洞察他人隐藏的内心/187
- 角色转换与情绪变换/196
- 视觉型,听觉型还是触觉型/199
- 移情的妙用/202
- 与害羞保持接触/205
- 如何问问题/207
- 社交中倾听不是为了表现自己/211
- 如何使赞美更有力量/214
- 说服对方的秘密/216
- 聪明的女人懂得“以静制怒”/221
- 微笑是情商最美丽的外衣/223
- 对他人做到真心感兴趣/227
- 批评的艺术/231

第七章 打造高情商从每一个细节开始

灵活思考是高情商的开端/237

找一个领跑者和良师/239

找出不利于提高情商的因素/241

保持健康的生活方式/242

寻找专家的帮助以摆脱阴影/243



*EQ
Influence
Woman's life*

A decorative border of stylized flowers and swirling lines surrounds the central text. The flowers are light pink with dark centers, and the swirls are a soft grey. The background is a light, textured grey.

Chapter/ 1

揭开情商的神秘面纱



情商的发现

智商虽然是一个人能否成功的极其重要的因素，但是影响一个人一生的，更多的还是你的性格，你的世界观，你的价值观，你的耐心，你的信心，你的毅力，你的情绪，你的情感。

智力测验的误区

自1905年第一份智力测验科学量表问世以来，智力测验对人们的生活产生过巨大的影响。在20世纪的西方世界，几乎没有人在其一生中能够逃脱这种测验。

在当时的美国，智力测验甚至成为社会文化的一个重要组成部分，一个人在个体和团体智力测验上的得分，是指导其一生职业选择、安置和决策的主要依据。测验分数决定着谁被定为弱智、天才，决定谁进入名牌大学，或被提供其他教育机会。在部队和一些大型企业里，谁服役当军官，谁接受管理训练，智力测验都起着决定性的作用。

但是，智商能在多大程度上预测一个人的未来，智力测验是否有效，这些问题引起了心理学家的广泛争议，普通大众对此也颇多怀疑。

1981年，美国心理学家做过一项有趣的研究。他们挑选了伊利诺伊州某中学81位毕业演说代表，这些人的平均智商在全校是最高



情商左右女人的命运

的。研究发现,这些学生毕业后进入大学,学习期间都取得了很好的成绩,但到30多岁时却表现平平。从中学毕业算起,10年后,只有1/4的人在本行业中达到同龄段的最高阶层,很多人的表现甚至远远不如同辈。

波士顿大学教授凯伦·阿诺参与了此项研究,他说:“面对一位毕业致词代表,你唯一知道的就是他考试成绩不错;同样,面对一位高智商者,你所知道的也就是,他在回答某些心理学家们所编制的智力测验时成绩不错,但我们无法准确地预测他未来的成就。”

心理学家们提出了新的可能,成功因素中至少还有70%以上的作用有待发现,它们不是智力,那么它们是什么呢?

成功的非智力心理素质

著名的心理学家瓦特·米歇尔进行过一个试验,一群儿童依次走进一个空荡荡的房间,在房间最显著的位置为每个孩子放了一颗软糖。

测试老师对每一个孩子说:“谁能坚持到老师回来时还没把这颗软糖吃掉的话,谁就可以得到另外一颗糖的奖励。但是,如果老师没回来谁就把糖吃掉的话,那么他就只能得到这一颗。”

试验的结果发现,有些孩子缺乏控制能力,大人不在,又受不了糖的诱惑,很快就把糖吃掉了。另外一些孩子,则牢牢记住了老师的话,认为自己只要坚持一会儿,就可以得到两颗糖。于是,他们尽量克制自己。他们努力地转移自己的注意力,有的唱歌,有的蹦蹦跳跳,有的干脆离开座位到旁边去玩,坚持不看那颗软糖,一直等到老师回来。就这样,他们得到了奖励——第二颗软糖。



研究者把孩子分成两组：能够抵挡住诱惑，坚持下来得到两颗软糖的孩子，和不能坚持下来只得到一颗软糖的孩子，并对他们进行了长期的跟踪调查。

结果发现，孩子长大后，那些只得到一颗糖的孩子普遍没有得到两颗糖的孩子获得的成就大。这就说明，凡是小时候缺乏控制力的，无论他的智商如何高，其成功的几率都很小，反之，那些小时候便能控制自己的孩子，长大后往往能够更好地把握自己的人生。

由此看来，人的非智力心理素质的作用，在决定人生的成败方面，常常超过智力因素。于是，越来越多的心理学家把研究的重点转移到心理素质的探索上，“情绪”逐渐成为他们研究的重点。

“EQ”(Emotional Quotient)的提出

1983年哈佛大学心理学家霍华德·嘉德纳在《精神状态》一书中提出，人有“多元智慧”，开启了情商学说的新智。

1990年，美国耶鲁大学的沙洛维教授和新罕什布尔大学的梅耶教授，正式提出“情感智商”(Emotional Quotient, 简称EQ)这一术语。他们将情感智商定义为社会智力的一种类型，并对其应包含的能力内容作出界定，这三种能力是：区分自己与他人情绪的能力；调节自己与他人情绪的能力；运用情绪信息引导思维的能力。在他们看来，一个人在社会上要获得成功，起主要作用的不是智力因素，而是情绪智能，前者仅占20%，后者占80%。

1995年10月，美国《纽约时报》专栏作家丹尼尔·戈尔曼出版了《情感智商》一书，把情感智商这一研究成果介绍给大众，该书迅速成为世界性的畅销书。一时间，“情感智商”这一概念在世界各地得



到广泛的宣传。

丹尼尔·戈尔曼在他的书中明确指出,情商不同于智商,它不是天生注定的,而是由下列5种可以学习的能力组成:

(1)了解自己情绪的能力。能立刻察觉自己的情绪,了解情绪产生的原因。不了解自身真实感受的人势必沦为情绪的奴隶,反之,掌握情绪才能成为生活的主宰,面对各种抉择方能妥善处理;

(2)控制自己情绪的能力。能够安抚自己,摆脱强烈的焦虑忧郁以及控制刺激情绪的根源。这方面能力匮乏的人常常与低落的情绪交战。调控自如的人,则能很快走出命运的低潮,重整旗鼓;

(3)自我激励的能力。能够整顿情绪,让自己朝着一定的目标努力,增强注意力与创造力。成就任何事情都要有情感的自制力——克制冲动与延迟满足。保持高度热忱是一切成就的动力;

(4)了解他人情绪的能力。理解别人的感觉,察觉别人的真正需要,具有同情心。有同情心的人能从细微的信息察觉他人的需求,进而根据他人的需求行事,容易得到他人的认可和欢迎。在人际交往中,认知他人的情绪并顺应他人的情绪起着至关重要的作用,对他人的感受熟视无睹,必然要付出代价;

(5)维系融洽人际关系的能力,能够理解并适应别人的情绪。一个人的人缘、领导能力、人际关系和谐程度都与这项能力有关,充分掌握这项能力的人常常能成为社会上的佼佼者。

心理学家认为,这些能力是生活的动力,可以让智商发挥更大的效应,是一个人重要的生存能力,是一种发掘情感潜能、运用情感能力影响生活各个层面和人生未来的关键品质因素。

EQ的创始人沙洛维博士和梅耶博士说:“EQ已成为20世纪最重要的心理学研究成果。”



丹尼尔·戈尔曼认为：“仅有IQ是不够的，我们应用EQ来教育下一代，帮助他们发挥与生俱来的潜能。”

美国的《时代周刊》甚至宣称：“如果不懂EQ，从现在起，我们宣布：你落伍了！”

近年来，国外心理学家们又提出了“新情商”的概念，为EQ注入了新的活力。

他们认为，情商是测定和描述人的“情绪情感”的一种指标。它具体包括情绪的自控性、人际关系的处理能力、挫折的承受力、自我的了解程度，以及对他人的理解与宽容。

现代心理学家认为，情商比智商更重要，如果说智商更多地被用来预测一个人的学业成绩，那么情商则是被用于预测一个人能否取得职业上的成功，它更好地反映了个体的社会适应性。

智商和情商最显著的区别就是，智商主要得自遗传，而情商则更多地来自后天培养。最重要的成功因素可以通过后天努力获得，这就意味着每个人，无论天资如何，都有可能走向成功。

情商为人们开辟了一条事业成功的新途径，它使人们摆脱了过去只讲智商所造成的无可奈何的宿命论态度。

情绪是如何产生的

情绪与人的需要之间存在着密切的关系，当人的需要得到满足时，就会产生满意、愉快、兴奋等积极的情感；而当人的需要不能得到满足时，则会产生失意、忧伤、恐惧等消极情感。



情绪的产生

情商与情绪息息相关,那么什么是情绪,它是如何产生的?

牛津英语字典对情绪的定义是:“心灵、感觉或感情的激动或骚动,泛指任何激越或兴奋的心理状态。”大多数心理学家认为,情绪是指感觉及其特有的思想、生理或心理状态及相关的行为倾向。

人类每分钟都会产生某种情绪——快乐或痛苦。伴随着这些情绪的发生,人体的肌肉、血管、内脏、内分泌腺中都会有不同的变化,而这些变化以及伴随这些变化产生的有知觉的精神状态就是情绪。情绪由三个部分组成:主观的、生理方面和行为方面的。例如恐惧,它就包括:a不愉快的主观感受。b生理上的反应加速,心跳加速,出汗等。c想逃离这个环境的行为倾向。只有具备了这三个方面的不同反应,恐惧才能称为一种情绪。

情绪是如何产生的?据心理学家研究,追根到底来说,人的情绪是由边缘系统的杏仁核控制的。

杏仁核是形似杏仁的神经细胞核团,位于边缘系统圈的底部,脑干的上端。它共有两个,分列脑的两侧。人脑杏仁核比所有其他灵长类动物的都大。如果割裂杏仁核与脑的联系,结果是人完全不能评估事物的情感意义,这种情形被称为“情感盲”。

在临床中,一位年轻的癫痫病患者被切除杏仁核后,对其他人失去兴趣,虽然他具备完好的会话能力,但他却连母亲都认不出来了。他母亲因为他的冷漠而痛苦不堪,他却浑然不觉。失去了杏仁核,就失去了对情感的辨认,也失去了对情绪的任何感受。

杏仁核不仅和各种情绪相关,所有的激情、狂怒等情感爆发也依



赖于此。动物被切除或割裂了杏仁核,就不会恐惧、发怒,没有了竞争或合作的驱动力,对在同类群体中的地位毫无感受,陷入情绪缺失或迟钝。人类特有的一种情感标志:流泪,是杏仁核及邻近的扣带回结构所激发的;拥抱、抚摸或任何安慰则能舒缓这同一区域,制止哭泣。没有了杏仁核,就没有了抚慰悲哀的眼泪。

情绪与人的需要之间存在着密切的关系,当人的需要得到满足时,就会产生满意、愉快、兴奋等积极的情感;而当人的需要不能得到满足时,则会产生失意、忧伤、恐惧等消极情感。因此,可以这么说,情绪是指在人的需求得到满足,或没有得到满足后产生的暂时性的、比较明显的心情变化。

在人们绘画的时候,红、黄、蓝三原色经常被提到和用到,而相关的研究也表明,情绪也有着基本的原始情绪,以下略举例子说明。

- ◇爱:友善、信赖、亲密、挚爱、宠爱、迷恋。
- ◇快乐:满足、愉悦、骄傲、幸福、兴奋、狂喜等。
- ◇惊讶:震惊、诧异、惊喜。
- ◇厌恶:轻视、轻蔑、讥讽、排斥。
- ◇羞耻:尴尬、愧疚、懊悔、耻辱。
- ◇愤怒:微愠、生气、愤恨、恼怒、不平、焦躁、敌意、恨与暴力。
- ◇恐惧:焦虑、惊恐、紧张、慌乱、忧闷、警觉、疑虑等。

情绪的三个特点

情绪主要有三个特点,即情景性、不稳定性和短暂性。

(1)情景性

特定的情景产生相应的情绪,当这种情景消失改变后,情绪也会

随之改变。

(2)不稳定性

变化无常是情绪不稳定的主要表现,情绪不稳固的人,情绪变化非常快,一种情绪很容易被另一种情绪所取代,人们通常用“喜怒无常”、“爱闹情绪”等来形容情绪不定的人。

情绪的不稳定还表现在情绪强度的急剧变化上。一种情绪往往是在开始时十分高涨,随着时间的流逝,会逐渐淡下来,“转瞬即逝”、“三分钟热度”常常被人们用来形容情绪变化大起大落的人。

(3)短暂性

情绪种类繁多,差别细微,变化多端,复杂异常,其短暂性更为明显,瞬息万变屡见不鲜。

情绪的两极性

仔细分析一下人类的几种基本情绪,会发现这样一个饶有趣味的问题:情绪具有两级性。

情绪的两极性首先表现为肯定和否定的对立性质。如满意和不满意、愉快和悲伤、爱和憎等等。两种情绪虽然处于明显的两极对立状态,但其仍可以在同一事件中同时或相继出现。例如,女儿要出嫁了,父母既体验着看到女儿找到幸福归宿的欣喜,又深切感受着女儿将要远离亲人的悲伤。

积极和消极的情绪也是情绪两极性的典型表现。积极、愉快的情绪使人充满信心,努力工作,消极的情绪如悲伤、郁闷等,则会降低人的行为效率。

紧张和轻松更是情绪两极性的一种表现。通常情况下,紧张能



对人活动的积极状态产生显著的影响。它引起人的应激活动,产生对活动有利的一面。但过度的紧张则可能使人产生厌恶、抑制心理,并导致行为的瓦解和精神的疲惫甚至崩溃。

情绪的两极性还可以表现为激动和平静。爆发式的激动情绪强烈而短暂,如狂喜、激愤、绝望等。而平静的情绪状态在人们的日常生活中占据着主导地位,人们就是在这种状态下,从事着持续的智力活动。

情绪经常呈现出从弱到强,或由强到弱的变化状态,如从微弱的不安到强烈的激动,从平静到狂喜,从微温到暴怒,从担心到恐惧等等。情绪变化的强度越大,自我受情绪影响的趋向就越大。

情绪的表现形式多种多样,各种不同的情绪表现形式,都可用来作为度量情绪的尺度,如情绪的紧张度、情绪的激动程度、情绪的快感程度等。

心境、激情、应激

作为具有多种多样的表现形式的情绪状态,比较常见的有心境、激情、应激三种。

(1) 心境

“今天心情不好。”“看上去你最近心情不错。”心境也就是人们常说的心情,是情绪的一种常见状态,它是一种在一段时间内具有持续性、扩散性,而又不易觉察的情绪状态。

心境对人的生活、工作、学习有着直接而明显的影响,能对人的精神状态产生很大的影响。当人们处在某种心情时,在几乎完全没有意识到的情况下,这种心情就不自觉地扩散到人们的活动过程