



情商决定女人一生的幸福

情商（EQ）是时下一个非常流行的词，又称情绪智力，是近年来心理学家们提出的与智力和智商相对应的概念。它主要是指人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质，包括了抑制冲动、延迟满足的克制力，以及如何调适自己的情绪，如何设身处地地为别人着想、感受别人感受的能力，和如何建立良好的人际关系、培养自动自发的心灵动力……简单的来说，EQ 是一个人的自我情绪管理以及管理他人情绪的能力指数。

以前人们一直认为一个人的成功主要取决于他的智力因素，如今心理学家普遍认为，情商水平的高低对一个人能否取得成功也有着重大的影响作用，有时其作用甚至要超过智力水平。所以有人总结出这样一个公式：成功=20%智商+80%情商。

事实上，情商不仅和一个人能取得的成就有很大关系，而且对于女人来说，情商的高低也直接决定着她们一生的幸福。

曾看到这样一则报道：一个女孩家里有三个哥哥，只有她一个女孩子，再加上她非常聪明，每次考试都名列前茅，所以爸爸、妈妈以及哥哥都宠着她。后来，她在即将大学毕业的前两个月却跳楼自杀了。原因仅仅是因为别人怀疑她拿了同学的一支钢笔，而她受不了来自同学那种怀疑的目光。

还有一个故事讲的是，一个女孩研究生毕业就和相恋两年的男友结婚了，不久却突然割脉自杀了，原因只是因为丈夫嫌她做菜放盐多了，“批评”她了。

这些故事不能不引起我们的深思，你也许会为她们惋惜，一个大学还没读完，一个刚刚研究生毕业，幸福的日子才刚开个头呢。可是，反过来想一

想，她们这种心理素质，连这样一点压力都不能承受，将来走上社会，即使她的智商再高，也不会有什么出息，更不会赢得人生的幸福。

卡耐基说：一个人的成功，约有 15% 取决于知识和技术，85% 取决于沟通，发表自己意见的能力和激发他人热忱的能力。实际工作中，交际能力、应变能力和解决能力都是比一个人智商更能起到决定性作用。所以，决定一个女人命运的，决定她能否赢得人生的幸福，不仅仅是智商，主要取决于她的情商。

可见，在女人的一生中，情商起着很重要的作用。尤其在现在社会，女人早已从厨房走了出去，走上了职场，搭建起了自己的事业平台，这样，女人就往往面临着双重压力，即家庭的压力和工作压力。而一旦这二者失衡，女人的幸福指数就会直线下降。

所以，女人要不断提高自己的情商，在谈恋爱的时候，要会适时的利用撒娇任性，来增加爱情的“蜜”度；“战争爆发”的时候，她会就事论事，懂得“收放自如”；要以温情而且恰到好处的嫉妒，表明对他的爱和重视；要像母亲一样宠他、呵护他，也要像女儿一样依赖他。总之，要用自己的智慧将爱情打点得“千姿百态”、“万紫千红”。这样的女人怎么会不惹男人爱恋呢？又怎么会享受不到爱情的幸福呢？

对待婚姻，要懂得用心经营婚姻。不抱怨，不唠叨，不发火，高情商女人征服男人的武器不是强制和管教，而是温情、爱和宽容。而对婆婆，她们用的是体谅，是爱，是关怀……她们挥舞着高情商这根魔棒，把一个家经营得幸福美满！

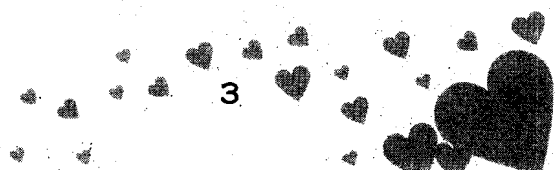
为人处世中，高情商女人的一个重要特点就是社交能力强，外向而愉快，融洽的人际关系不仅能在关键时刻助她们一臂之力，而且还能给她们带来心理的满足感和幸福感。而情商低的女人的的人际关系一般都非常糟糕，因为她们不懂说话的技巧和策略，所以她们没有什么朋友，生活中常会感到空虚和寂寞，自然感受不到幸福。

很明显，无论是在人际关系中，还是在夫妻关系，或者家庭关系中，高情商的女人都比低情商的女人更能获得幸福，或者说更有获得幸福的理由。由此结论，谁让女人不幸福？是女人的低情商。谁能让女人活着并幸福着？



是女人的高情商。总之一句话，是情商决定着女人一生的幸福。

诸多事实证明，一个女人的情商越高，她能获得的幸福也就越多。本书从女人的心态情商、恋爱情商、婚姻情商、性爱情商、家庭情商、交际情商、职场情商、情绪情商等几个方面，多角度、全方位地告诉女人，如何客观地认识自我，如何赢得真正的爱情，如何维护幸福的婚姻，如何拥有好人缘，如何在职场上游刃有余，如何在婚姻关系中如鱼得水等，从而让女人更好的管理自己的人生资源，更好地把握一生的幸福。



CONTENTS

1 情商决定女人一生的幸福

撩开情商的面纱 3

情商，女人幸福的关键因素 6

为什么幸运的总是幸运，不幸的总是不幸 8

低情商女人的性格特征 11

高情商女人的处世哲学 14

培养高情商，做幸福女人 18

测测你的情商有多高 21

2 性情情商

——做人如水，好性情成就好命运

每天都为自己调制快乐 27

宽容让女人内心充满阳光 30

温柔，让男人怦然心动 33

自信，女人身上最迷人的光环 35

独立的女人最有味道 39

选择属于自己的风格 41

- 保持个性，做最美的自己 44
- 不攀比，各人头上一片天 46
- 因为感恩，所以幸福 48
- 坚强地面对挫折 51
- 生活是用来享受的 53
- 换个角度，换份心情 55
- 在你的门前种棵“烦恼树” 56

9 恋爱情商

—— 借你一双慧眼，选到那个宠你爱你的人

- 不选择最优秀的，只选择最适合自己的 61
- 千万不能嫁的 13 种男人 62
- 慢慢给予你的爱 66
- 同居不是明智的选择 68
- 善解人意的女人男人最需要 71
- 亲手制造，给他惊喜 74
- 只有自己更爱自己，才能让他爱你 76
- 誓将爱情谎言进行到底 78
- 偶尔失踪，让他知道在乎的只是你 80
- 浪漫，不只是海边看日出，乡野看星星 83
- 男人的耐性是有限的，经不起你无限的考验 84
- 小眼睛也不妨碍眉目传情 86

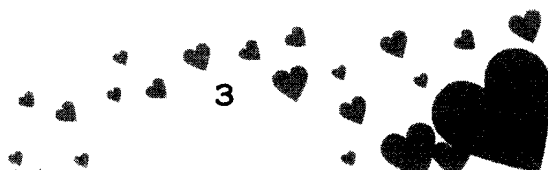
CONTENTS



4 家庭情商

——以柔克刚，用智慧抓住老公的心

- 男人要放养而不是圈养 91
- 不要试图改造男人 93
- 唠叨是女人最大的天敌 96
- 学会在无关紧要的小事上妥协 98
- 抱怨，只会让他离你越来越远 100
- 爱他，就要爱他的全部 102
- 当老公有了外遇 104
- 不要以为是为他好就可以控制他 106
- 让吵架成为爱情的调味品 108
- 千万不能碰的男人死穴 110
- 当老公冷落了你好 112
- 把礼貌带入婚姻 113
- 嫁给他，就要努力爱他的家人 116
- 别和婆婆抢老公 117
- 享受做母亲的快乐 120
- 姑嫂会成为你今生最好的姐妹 123
- 善待他的那些穷亲戚 125



5 性爱情商

——风情万种，性感撩人让男人欲罢不能

- 女人，你要性福起来 131
- 施展性感魅力的 11 个技巧 133
- 上床前做个调情高手 136
- 主动点燃他内心的欲望 138
- 为那销魂一刻做点包装 140
- 有了快感你就喊 143
- 男人想告诉女人的小秘密 144
- “坏”女人惹人爱 148

6 人脉情商

——八面玲珑，有朋友的女人轻松走天涯

- 打造属于自己的人脉网 153
- 修炼你的女人味 156
- 用真诚的行动而不是语言打动人心 158
- 千万不要吝啬赞美 159
- 倾听，胜过千言万语 162
- 男人需要尊重，捧男人有技巧 165
- 让动听的声音为你的形象加分 167

CONTENTS



- 会说话的女人最讨人喜欢 169
- 至少拥有一个闺中密友 172
- 蓝颜知己，女人生命中第一重要的朋友 174
- 微笑，最美的社交语言 176
- 聚会时，要掌握的 5 个聊天技巧 178
- 社交场合一定要注意的 13 个小毛病 180

7 职场情商

——游刃职场，左右逢源成为焦点

- 巧妙拒绝男上司的暧昧行为 185
- 面对同事，锁住你的隐私 187
- 莫让一些行为细节影响同事关系 189
- 向老板适度表示你的体贴 191
- 对同事说不要讲技巧 193
- 做个让人欣赏的女上司 195
- 尽显女色，与男同事和谐相处 197
- 女上司，你最大的敌人 200
- 不可不知的办公室礼仪 204
- 与难相处的同事更要搞好关系 207
- 开发情商，巧妙应对办公室政治 210
- 捕捉升值的机会 212
- 女性与男上司成功相处的 9 种方略 215
- 与老板和谐相处的潜规则 218



§ 情绪情商

——管理情绪，释放压力尽享惬意生活

- 避免沦为情绪的奴隶 223
- 小心愤怒玷污你的形象 226
- 不要让男人牵引你的喜怒哀乐 228
- 你在拿别人的优点折磨自己吗 230
- 生气就是拿别人的过错来惩罚自己 232
- 指责别人的游戏不好玩 234
- 不要像蜗牛那样负重前行 236
- 给不良情绪找个出口 238
- 让负面情绪为你所用 241

情商
决定女人的一生

1 情商

决定女人一生的幸福

情商高的女人，不仅拥有一双识别男人的慧眼，而且会将一份爱情打点得“千姿百态”、“万紫千红”；她不仅以亲和力深得下属们的信赖，更凭借超强的竞争意识使得同事们更愿意与其合作……无论在爱情里还是事业中，高情商都可以让女人更加地出类拔萃。





撩开情商的面纱

情商是时下一个非常流行的词语，那么到底什么是情商呢？让我们撩开情商的面纱，看看情商为何物。

1990年，美国的两位心理学家一个叫做比德·拉勒维，一个叫做约翰·麦耶，他们提出了“情商”这个词，当时他们提出情商是情感智商。

情商（Emotional Quotient）的英文缩写是EQ，它代表的是一个人的情绪智力（Emotional Intelligence）。是近年来心理学家们提出的与智力和智商相对应的概念。它主要是指人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质，包括了抑制冲动，延迟满足的克制力，以及如何调适自己的情绪，如何设身处地地为别人着想、感受别人感受的能力，和如何建立良好的人际关系、培养自动自发的心灵动力……简单的来说，EQ 是一个人自我情绪管理以及管理他人情绪的能力指数。

但是，如今很多人对情商的认识还不够全面，或者还存在一些误区，比如有的人认为“情商就是指人际交往的能力，情商高的人公关能力强。”有的人认为“情商是虚的东西，在实际生活中根本无法操作。”那么让我们来具体看一看高情商指的是哪些方面的能力比较高。

第一，妥善管理情绪。

人人都有情绪，情绪若随着境遇作相应的波动，是正常又合乎人性的。若情绪太极端化或长时间持续地僵化，而你不能掌握调节情绪的方式，便很容易被情绪所困扰。情绪化的人，不但事业不能成功，连正常的生活和工作也可能受影响。

高情商者都善于控制自己的情绪，能抑制感情的冲动，克制急切的欲望，及时化解和排除不良情绪，使自己始终保持良好的心境。举个例子，一个人遭受了失恋的打击，假如她情商较高，那么她就会选择理智的方式，调控自

己的情绪，使自己尽快走出悲伤，恢复常态。而一个低情商的人则会想不开，冲动之下也许就会做出什么极端的事情来。

第二，正确认识自我。

一个人总有某些连自己也看不清楚的个性上的盲点，高情商者常常自我反省，从不同的角度了解、认识自己，客观地评价自己。因此，这样的人从不张狂自傲，一般都能与周围的人融洽相处。一个情商高的女人，会很清醒地看到自己的优点和缺点，既不会因为自己外表漂亮而自傲，也不会因为自己在某方面不如人而自卑。

第三，自动自发。

高情商者做一切事情的动力来自于内部，有很强的自觉性、主动性。决定做一件事后，没有完成是不肯罢休的。做任何事情，都动机明确、兴趣强烈、独立积极、不甘落后，而且有勇气，自信心强。所以，一个情商高的人懂得自动自发，自动做事、自动学习、自动工作，因此，就算他的智商不比别人高，但也一定能做出成绩。

第四，心态积极乐观。

人生不如意事，十常八九。低情商的女人一向都是消极的，悲观的，而高情商的女人都有积极乐观的心态。她们会为周围的美好事物和自然景观而感到愉悦，比如，含苞欲放的鲜花，雨后清新的空气，等诸如此类的小事情。她们善于把自己的思路和言谈都引导到振奋人心的、鼓劲儿的观念上去。她们能迅速地解决问题，把环境中的消极方面压缩到最小限度，并竭力找出积极的东西。

她们对经历过的活动总是给以积极的评论，并总是热情洋溢地谈到自己与人共处的时光。恼火或不愉快时，就动手扭转处境，懂得活得快乐是自己的责任所在。她们还认为过去是一个可供借鉴的信息库，而未来是一片快乐的、前途无限的、引人入胜的乐园。

高情商女人爱用这样一些词语：极好的、好的、温暖的、重要的、我喜欢、令人激动的、了不起的，等等。高情商的女人知道保持一种积极向上的乐观的态度，是拼搏获胜的关键。同一件事，常常可以被说成“好的”或“坏的”，“快乐的”或“痛苦的”。决定性的因素一般是取决于个人所参照的标准，而不是所发生的事件本身。



第五，人际关系融洽。

高情商者善于洞察并理解别人的心态，能控制自己的情绪，设身处地为别人着想，领悟对方的感受，尊重他人的意见。因此，他们善于人际沟通与合作，人际关系融洽，在复杂的人际环境中游刃有余。

从以上说明我们可以看出，情商是良好的道德情操，是自我激励，是持之以恒的韧性，是同情和关心他人的善良，是善于与人相处，把握自己和他人情感的能力等等。简言之，它是人的情感和社会技能，是智力因素以外的一切内容。

要全面的了解情商，还有一个概念也是必须了解的，那就是性商。性商（sex quotient），简称 SQ。不仅是纯生理指标，也包括性健康水平、性生理能力、性心理调适，及性互动能力等多个方面。

性商就其概念本身而言，可能是一个新事物，但就其所涵盖的内容，则已经早就存在于有关性的各种文化、观念和认识中。

孔子说过：“食色，性也。”性是人类的最原始的欲望和本能，就像人们吃饭、饮水一样自然正常，但是数千年的思想和文化的禁锢，使得人们对于“性商”的认识尚少，多少有点避讳的意思。但实际上，对于一个人来说，除了智商、情商固然重要之外，不能否认的是，性商作为一个人重要的生理品质，却起着不可或缺的重要作用，有时甚至起着左右智商、情商的作用，从而直接决定了人的成功或失败的一生。

对一个男人而言，性就是他能力的代表，如果丧失了它，他将会变得自卑，甚至变态。新浪网有这样一则消息：家住黑龙江的姜某因自己的性功能障碍久治不愈产生变态心理，在北京一歌厅将一三陪小姐杀死，酿下一起人间悲剧。

当然，性商不仅对男人意义重大，对女人同样重要。无论男女，性功能的缺失或得不到满足都会使他们的生活变的黯淡无光，造成心灵的变态和扭曲，从而给家庭和社会带来危害。

在人们的普遍观念中，好像性商没有智商和情商重要，而事实上，它的作用不容忽视。比如，我们知道美好的夫妻性生活是女人身心健康的润滑剂，不但可以减少女人生活工作中的压力，还能使她神情气爽，精力充沛，工作效率增倍。反之，一个女人如果缺乏和谐的性爱，就会变得脾气暴躁，终日

愁眉不展，遇到一点难题，就容易一蹶不振。

目前，中国女性的性心理问题主要集中在两个方面：一方面是性观念比较保守；第二是性冷淡。两者是相辅相成的，正因为对性没有科学和健康的认识，所以不能充分享受性的乐趣；既然性生活毫无乐趣而言，夫妻关系自然会不和谐，时间久了，婚姻就会亮起红灯。

“性爱对我来说就像维他命或咖啡一样，是生活必需品。”35岁的出版社画编辑维亚如是说：“美满的性爱让我浑身带劲，事半功倍，前天晚上到家的时候，我已经头昏脑胀，被工作搞得痛苦不堪。但在与老公上床做爱之后，让我快乐地如至无人之境，还把一篇苦思好几天的文章，大笔一挥三两下就大功告成了。我想，这就是美满性爱带来的意外收获。”

从这个意义上来讲，性商对一个人的情商和智商是起着制约作用的。而且在现代的教育学、心理学、社会学、生理医学当中，最新的研究认为，作为智力商数和情力商数的发生以及成熟，先天和后天的因素各占50%。但在相当程度上，智商和情商的表现要被性力商数所影响。

性商其实就是情商的一种表现形式，智商是先天性的，已经无法更改，但是性商却是可以靠后天培养的。女性的性商主要是在与男性的交往与动实践中逐步提高的，性商的提高也更有利于女性与男性之间的顺利交往和互动，而实现两性的和谐，使男女双主都能达到性福的彼岸。

情商，女人幸福的关键因素

有人总结出了决定女人一生幸福的四个因素，即爱情、婚姻、职业和处世中的智慧，而这几个方面恰恰都是情商在起着非常关键的作用。

首先，一个高智商的女人可以在工作中出类拔萃，但不一定能够拥有甜蜜的爱情，因为她常常只顾着爱他，却连他的样子都没有看清，后来结婚了才发现他根本不是能带给自己幸福的男人。而在相处的时候她们又常常自视



清高，缺乏容人的度量，不懂相处的技巧，渐渐地就会失去自身的魅力。

而一个高情商的女人，则是智慧的，她不仅拥有一双识别男人的慧眼，而且会将一份爱情打点得“千姿百态”、“万紫千红”。比如，她会以温情而恰到好处的嫉妒，表明对他的爱和重视；她会适时的利用撒娇任性，来增加爱情的“蜜”度；“战争爆发”的时候，她会就事论事，懂得“收放自如”；她会象母亲一样宠他、呵护他，也会像女儿一样依赖他。这样的女人怎么会不惹男人爱恋呢？又怎么会享受不到爱情的幸福呢？

其次，婚姻是女人生命的家园，感情的归宿。但是那些情商不高的女人，常常会把家里弄得战火连绵，不仅婆媳关系紧张，就是曾经与自己亲密无间的老公也开始变得冷冰冰的。所以，我们能常常听到她们抱怨说：“是男人打碎了我的爱情梦，是命运夺走了我的幸福，连同我仅有一次的青春和美貌！”“我婆婆不理我，我还懒得理她呢！”如此的怨言此起彼伏，不幸简直成了她们的代名词，而她们的幸福也成了男人的恩赐和命运的玩笑。也许婚姻中本没有对错之分，但是如果我们看一看情商高的女人是怎么经营婚姻的，你就会明白为什么她们能够拥有幸福的家庭。

情商高的女人明白经营婚姻如同经营事业，需要用心。她们不仅支持老公的事业，即使自己是职业妇女，在生活上也无微不至地照顾他。一个小小的电熨斗，一份娴熟的厨艺……更重要的是她们从来不抱怨，不唠叨，不发火，她们征服男人的武器不是强制和管教，而是温情、爱和宽容。而最难处理的婆媳关系上，在她们看来，再简单不过了，只要去爱她，关心她，而不是把她当敌人，就能赢得她的心。总之，她们挥舞着高情商这根魔棒，把一个家经营得幸福美满：老公高兴，孩子快乐，婆婆满意，小姑子称赞……这样的女人没有理由不幸福！

再者，情商高的女人往往在工作上也相当出色，虽然她没有“浓脂艳抹”，但她的体貌、装饰、举止、气质、性格、教养、能力等综合体形成了一种内在的魅力。她们的亲和力深得下属们的信赖，较强团队意识使得同事们更愿意与其合作，谦虚谨慎的工作态度赢得了领导们的啧啧称赞。情商不高的女人常常意识不到这一点，她们会认为，大家既然已经分工了，各自完成自己的任务就行了，所以她们的合作意识淡漠，团队缺乏凝聚力。而且她们常常我行我素，从来不懂得照顾同事的心情和面子，摩擦和矛盾自然是难免

的，这势必会影响正常的工作。此外，情商低的女人还不会妥善处理与男性同事与上司的关系，结果给自己造成很坏的影响。

最后，前面我们讲了，高情商女人的一个重要特点是社交能力强，外向而愉快，不易陷入恐惧或伤感。也就是说，高情商的女人能在社交中如鱼得水，她们善解人意，不仅会“说”，还会“听”。而融洽的人际关系不仅能在关键时刻助她们一臂之力，而且还能给她们带来心理的满足感和幸福感。而情商低的女人的的人际关系一般都非常糟糕，因为她们不懂说话的技巧和策略，所以她们没有什么朋友，生活中常会感到空虚和寂寞，自然感受不到幸福。

由此结论，谁让女人不幸福？是女人自己，是女人的低情商。谁能让女人活着并幸福着？也是女人自己，是女人的高情商。总之一句话，是情商决定着女人一生的幸福。

只有拥有了高情商的女人才会懂，自己的幸福并不取决于男人，但是却依赖于甜蜜的爱情和美满的家庭。也只有拥有了高情商的女人才能明白，女人的幸福并不来源于任何人的同情和恩惠，但是却与和谐的人际关系密切相关。

为什么幸运的总是幸运，不幸的总是不幸

多数人总是习惯于把女人的幸运和不幸归结为是她们的运气好或者坏，其实，很多情况下，女人幸运与不幸是取决于她们的情商的。那么，为什么低情商的女人不幸，而高情商的女人却是幸运的呢？

先让我们来看一个试验：

1960年，著名心理学家瓦尔特·米歇尔（Walter Mische）对一些4岁的孩子进行了一项实验，他孩子们带到一间陈设简陋的房间里，然后每人发了一颗非常诱人的软糖，并告诉他们说：“我现在要出去十几分钟，如果我走后，你们马上就把糖吃掉，那么你们只能吃这一颗。而如果你们能等我回来后再