

情商

QINGSHANG
XIULIAN

修炼

陶明 ◎ 编著

8天改变一生

◎ 提升自身情商的简单方法

——献给有志于获得阳光心境和成功人生的人



湖南人民出版社

B842.6-49

T322.1

情商

QINGSHANG
XIULIAN

修炼

陶明◎编著

8天改变一生



湖南人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

情商修炼——8天改变一生 / 陶明编著.
—长沙:湖南人民出版社,2007.5

ISBN 978-7-5438-4808-5

I.情… II.陶… III.情绪—智力商数—通俗读物IV.B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 057373 号

责任编辑:刘德华

装帧设计:卜艳冰

情商修炼——8天改变一生

陶明 编著

湖南人民出版社出版、发行

网址:<http://www.hnppp.com>

(长沙市营盘东路3号 邮编:410005)

湖南省新华书店经销 长沙市开福区东兴印刷厂印制

2007年5月第1版第1次印刷

开本 850×1168 1/32 印张 6.75

字数:128000 印数:1-8000

ISBN 978-7-5438-4808-5

定价:21.80元

序

亲爱的读者，你肯定已经知晓情商是决定个人成功和幸福的最关键因素，你正渴望能找到一个简单的方法和便捷的路径来提高自己的情商。如果仅用八天的时间，且其中每天只花两个小时，就能实现自己的愿望，你应该庆幸自己选对了这本书。

当你阅读这本书时，你要把这本书当作你个人的真挚朋友或者内心深处的另一个自己。

在进行测试时，你可能会发现自己有很多长处，应该充分肯定自己，这将有助于增强你的自信心；你也可能会发现自己一些令人生厌的缺点，如果你想修正自我，请你严格按照本书的要求付诸行动。

小案例和应用知识会很浅显地让你明晰一些道理，它会与你共鸣，也可能在你的内心产生痛苦的磨砺，请你认真思考提出的每个问题，因为你知道，一本好书的标志就是这本书能读你。

经过一番心智的冲击，内心深处的火焰已经点燃，你很想改变自己，恰好每块都给出了情商提升的具体方法，你可在其中选择自己喜爱的方法进行训练。习惯的形成需要一段时间，对你而言，这是一个化蛹为蝶的过程。

序

该书是一本通俗实用的情商读物，它的编排组合是作者多年对企业员工进行心智培训的心得积累，其中的训练方法也得到了培训学员的充分认可。如果你真正想把你的生活改变得更好，这本书便是你通往更光明未来的导航图！因为你的人生将真正从此开始与众不同！

当你笑的时候，你会发现，整个世界都在笑！

目 录

序

001

情商修炼第1天

◆ 认识情商 成功基石

测试 1-1:情商小测试

测试 1-2:你能成功吗?

小案例:爱的力量

情商的内涵

个人成功商数

EQ 修炼 1——自己所需培育的情商

013

情商修炼第2天

◆ 了解情绪 自我觉察

测试 2:情绪测验

小案例:乐观改变人生

情绪是什么?

情绪的表现形式

情绪引发行动

情绪产生的原因

情绪觉察力

EQ 修炼 2——情绪觉察力训练

CONTENTS

039

情商修炼第3天

◆ 学会自省 发现自我

测试3:自我评估

小案例:寻找圣人

认识你自己

清楚你的价值观

认清你的个性

接受100%的自我

EQ 修炼3——自我评估训练

目录

067

情商修炼第4天

◆ 建立自信 阳光心态

测试4-1:你是个很自信的人吗?

测试4-2:压力测试

测试4-3:你是个乐观主义者吗?

小案例:第三块砖就在你心里

自信的人才会成功

阳光心态自己造

自信心培养

EQ 修炼4——自信心培养训练

情商修炼第5天

◆ 与心对话 自我激励

测试5:了解自己的抱负水平

小案例:我认识了自己

你本是龙

自我激励

自我暗示

EQ 修炼5——自我激励训练

情商修炼第6天

◆ 管理自我 情绪自制

测试6-1:测试你的自制力有多强

测试6-2:你的心理适应性强吗?

小案例:什么是气?

延迟满足

自制力

适应力

向小草学习

EQ 修炼6——自我控制训练

143

情商修炼第7天

◆ 善解他人 情感共鸣

测试7:同理心测试

小案例:穿别人的鞋,才知痛在哪里

同理心

听话思意

身体也会说话

言行举止与生理特征信号

善解人意 情感共鸣

EQ 修炼——识别他人情绪训练

目 录

179

情商修炼第8天

◆ 爱与温暖 影响他人

测试8-1:影响力测试

测试8-2:你总带有敌对情绪吗?

测试8-3:你算是受欢迎的人吗?

小案例:我叫陈阿土

爱是征服一切力量的源泉

敬人者人恒敬之

使别人觉得温暖

学会微笑

EQ 修炼8——情绪影响力训练

情商修炼

第1天

认识情商 成功基石

- ◆ 个人成功 = 20%IQ + 80%EQ
- ◆ 智商使人发现机会，情商使人利用机会。

QINGSHANGXIULIAN



测试 1-1: 情商小测试

★下面有 20 个题,请根据你的实际情况,选择同意或不同意。

1. 与你的恋人或者爱人发生争吵后,你能在他人面前掩饰住你的沮丧。

2. 当工作进行得不顺利时,你认为这是对未来的一个警告。

3. 在你最好的朋友开口说话之前,你就能分辨出他处于何种情绪状态。

4. 当你担心某件事时,你在夜里几个小时都难以入睡。

5. 你认为大多数人必须更加努力而不要轻易放弃。

6. 与你最好的朋友告诉你一些好消息相比,你更容易受一部浪漫影片的影响。

7. 当你的情况不妙时,你认为到了该改变自己的时候了。

8. 你经常想知道别人是怎样看待你的。

9. 你对自己几乎能使每个人高兴起来而感到自豪。

10. 你厌烦讨价还价,尽管你知道讨价还价能使你少花20块钱。

11. 你十分崇尚直率地说话,而且认为这样能使一切事情变得更为容易。

12. 尽管你知道自己是正确的,你也会转换这一话题,而不愿进行一场争论。

13. 你在工作中做出一个决定后,会担心它是否正确。

14. 你不会担心环境的变化。

15. 你似乎是这样一个人:对于周末去干什么,你总是能够提出很有趣的设想。

16. 假如你有一根魔棒的话,你将挥动它来改变你的外貌和个性。

17. 不管工作多么尽心尽力,你的老板似乎总是催促着你。

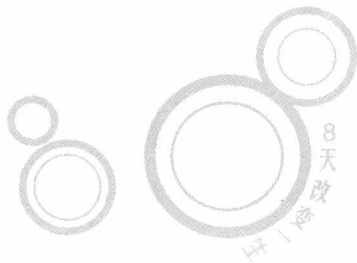
18. 你认为你的恋人或爱人对你寄以厚望。

19. 你认为一点点小压力不会伤害任何人。

20. 你会把任何事情都告诉你最好的朋友,即使是个人隐私。

每道题选同意得1分,选不同意不得分,将你所得分值累加起来。

你的得分越高,你的情商也越高。



测试 1-2: 你能成功吗?

这个小测验不是测试你的“技巧”，也不是向你提出什么难题，目的只是通过对你情商状况的剖析，分析出你成功的可能性，使你对自己有一个正确的评价和估计。请认真回答下列每一个问题，对每个问题陈述的事实你可以有以下四种态度：A.非常同意，B.有些同意，C.有些不同意，D.不同意。

1. 快乐的意义对我来说比钱重要得多。
2. 假如我知道这件工作必须完成，那么工作的压力和困难并不能困扰我。
3. 有时成败的确能论英雄。
4. 我对犯错误非常严厉。
5. 我的名誉对我来说极为重要。
6. 我的适应能力非常强，知道什么时候该改变，并为这种改变做准备。
7. 一旦我做出决定，就会坚持到底。
8. 我非常喜欢别人把我看成是个身负重任的人。
9. 我有些嗜好花费很高，而且我有能力去享受。
10. 我很小心地将时间和精力花在某一计划上，如果我知道它会有积极正面的成果。
11. 我是一个团体的成员，让自己的团体成功比获得个人的认可更重要。

12.我宁愿看到一个方案的推迟,也不愿无计划、无组织地随便完成。

13.我以能正确地表达自己的意思为荣,但是我必须确定别人是否能正确了解我。

14.我的工作情绪是很高昂的,我有用不完的精力,很少感到精力枯竭。

15.大体来说,常识和良好的判断对我来说,比金点子更有价值。

▲计分方法:

题号	A	B	C	D
1	0	1	2	3
2	3	2	1	0
3	2	3	1	0
4	1	3	2	0
5~15	3	2	1	0

将 15 个题目的得分加起来,就是你的最后得分。

你的得分是 0~15 分:成功的意义对你来说,是圆满的家庭生活和精神生活,而不是权力和精神的获得,因为你能从工作之外得到成就感,因此,可能不适合去爬高位,这个建议可以帮助你专注在实现自我的目标上。

你的得分是 16~30 分:也许你根本就没想到去争取高位,至少在目前是如此。你有了这个能力,但是你还准备做出必要的牺牲和妥协,你对政策的不满导致你在工作的

义务和其他兴趣之间寻求平衡。这个倾向可以促使你寻途径来发展跟你目标一致的事业。

你的得分是 31~45 分：你有获得权力和金钱的倾向，要爬上任何一个组织的高峰对你来说是非常容易的事情，而且你通常能办得到。



小案例：爱的力量

1892 年，南美发生了一次强烈地震，在清理一栋建筑物的废墟时，人们发现了一对母子，母亲已死去，而那不满周岁的孩子竟还活着。许多人都为之惊异，那栋建筑物坍塌后，除了年幼的孩子，楼内无一人幸免，孩子能生存下来简直是一个奇迹。

但随后人们发现，那位母亲在死时呈现出弓着腰的状态，双手支撑在地板上，她用自己的身躯，竭尽全力抵挡住垮压下来的重物，为孩子留下了一丝呼吸的空间，也为他留下了一条生路。

这是一个真实的故事，一位母亲在生命的危急关头，没有忘记用爱为她的亲情做出最后的注脚，是爱这种情感，激发起她非凡的勇气。

这一感人的故事证实，无私的爱和感情，在人们生活中是多么重要，它使人们看到了情感的目的性及其巨大的能量。

情商的内涵

1995年,美国行为与脑科学专家、哈佛大学教授丹尼尔·戈尔曼出版了一本新书《情绪智力》。此书一出版,就在美国社会掀起轩然大波。各个阶层,各个领域,从大公司的高级白领,到流落街头的失业青年,都开始谈论、关注一个崭新的概念——Emotion Quotient (EQ),这个概念翻译成中文就是“情感智商”,简称“情商”。

戈尔曼明确指出,情商不同于智商,它不是天生注定的,而是由以下5种可以学习的能力组成:

1.认识自己情绪的能力。能认识自己的感觉、情绪、情感、动机、性格、欲望和基本的价值取向等,并以此作为行动的依据。

2.管理自己情绪的能力。对自己的快乐、愤怒、恐惧、爱、惊讶、厌恶、悲伤、焦虑等体验能够自我认识、自我协调。

3.激励自己的能力。面对自己想实现的目标,随时进行自我鞭策、自我说服,始终保持高度热忱、专注和自制。

4.了解别人情绪的能力。对他人的各种感受,能“设身处地”地、快速地进行直觉判断。了解他人的情绪、性情、动机、欲望等,并能做出适度的反应。

5.维系融洽人际关系的能力。能够掌握理解并适应他人情绪的技巧。

情商的核心内容可以用以下四句话描述:知道自己的情绪;知道别人的情绪;尊重别人的情绪;调控自己的情绪。