

刘超平◎编著

青少年 情商培养故事 全集

全面培养青少年
各方面的能力

一个人的成功，智商的作用
只占20%，其余80%都是情
商在起作用。



49

石油工业出版社

刘超平◎编著

青少年 情商培养故事 全集

QINGSHAONIAN
QINGSHANGPEIYANGGUSHI
QUANJI

EQ EQ EQ EQ EQ EQ

石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年情商培养故事全集/刘超平编著.

北京:石油工业出版社,2007.4

ISBN 978-7-5021-5973-3

I. 青…

II. 刘…

III. 情绪—智力商数—青少年读物

IV. B842.6—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 031630 号

青少年情商培养故事全集

刘超平 编著

出版发行:石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号 100011)

网址:www.petropub.com.cn

编辑:(010) 64523609 营销:(010) 64523603

经 销:全国新华书店

印 刷:北京晨旭印刷厂

2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷

787×960 毫米 开本:1/16 印张:14.5

字数:180 千字

定价:23.80 元

(如出现印装质量问题,我社发行部负责调换)

版权所有,翻印必究



前言

人们对“情商”这个词并不陌生，经常会听到，有时还会用到。但如果有人问“情商具体表示什么意思”，可能有很多人又不是真的清楚明白了。

1990年，美国耶鲁大学心理学教授彼得·萨洛维提出了“情绪智力”（Emotional Intelligence）这一术语。1995年，美国《纽约时报》专栏作家、哈佛大学教授丹尼尔·戈尔曼的《情绪智力》一书出版，书中首次使用了“情商”（Emotional Intelligence Quotient，简写成EQ）这一术语。所谓“情商”，就是管理自己的情绪和处理人际关系的能力，现在有人干脆把它译作“情绪智商”。

戈尔曼把人类生活中本来不很被人注意的一个方面，放在了与“智商”并列的位置上，引起了人们的重视。因为，提高自身的情商水平，参与现代社会中的人际交往活动，改善自己的心理素质，促进周边人际关系的和谐，已成为提高个人素质不可忽视的问题。

更重要的是，情商还可以弥补一个人智商的不足。有个大学教授曾在世界各地的多所小学里进行了十多年的调查研究。他得出了一个很让人吃惊的结论，那就是：即使智商低的孩子，只要他的情商水平较高，同样能获得比别人优秀的学习成绩；而且情商水平高的孩子也会比仅仅智商高的孩子将来发展得好。

在现实生活中，如果机遇对谁都是公正的话，那么情商水平高的人，获胜的可能性就大得多。丹尼尔·戈尔曼教授指出，一个人的成功，智商的作用只占20%，其余80%都是情商在起作用。光聪明而不会做人，未必能稳操胜券；相反，会做人，懂得处理好人际关系，却能弥补不够聪明的缺陷。

如今，人们面对的是快节奏的生活、高负荷的工作和复杂的人

际关系，没有较高的情商是难以获得成功的。情商高的人，善于管理自己的情绪，人们都喜欢同他交往，他们也总是能得到众人的拥护和支持。

另外，人际关系也是重要资源，拥有良好的人际关系往往能获得更多走向成功的机会。有专家做过一项调查，结果表明：在职场中，要获得较快的成长，良好的人际关系是排在第一位的。所以，对于青少年来说，提高情商实在是很有意义的人生必修课。

在一个人成长的过程中，要经历许多痛苦、挫折，才能一步步走向成功。而在这漫长的过程中，青少年朋友们需要有人来指导和激励，不断丰富人生的经验。为此，我们特意编写了《青少年情商培养故事全集》这本书。

在编写此书时，我们阅读了许多提高青少年情商的经典教育理论，梳理凝聚其精华，并将其融进故事中，使得本来枯燥抽象的概念变得鲜活、有趣且富有教育意义。在创作过程中，我们得到了众多专家和学者以及从事家庭教育的专业人士的指导，他们是：石娟、湛先霞、曹绪莲、王朝祥、李琰辉、徐帮学、纪康宝、宋学军、王志艳、王振华、刘建伟、董梅、田晶、张俊、刘连军、孙承刚、刘晓晖、刘彩云、刘海燕、史文良等，在此一并感谢！

希望这本书能成为你的良师益友，给你带去终生受益的智慧，并帮你去战胜人生旅途中的千难万险！

作者

2007年1月

目录

1. 待人要真诚 →1
2. 学会与人分享 →4
3. 没有人能随随便便成功 →7
4. 急躁的人体会不到等待的幸福 →9
5. 不要羡慕别人的风光 →12
6. 生活过于安逸等于进了地狱 →15
7. 不能丢掉做人的尊严 →17
8. 欺骗只可能一时得逞 →19
9. 掌握心情的遥控器 →22
10. 刻意模仿别人只会迷失自己 ... →24
11. 言而无信的人只能自食其果 →26
12. 嫉妒心理要不得 →29
13. 想办法把不利因素转嫁出去 →31
14. 过河拆桥就是自毁前程 →33
15. 外表上的虚假强大往往经不住考验 →35
16. 不播种就不会有收获 →37
17. 选择新视角就会看到事物的新侧面 →40
18. 没事找事往往会引发大祸 →42

19. 不要老想着算计别人 →45
20. 盛赞之下无怒气 →47
21. 自私自利的人很难得到别人的顾念 →49
22. 给予对方最需要的 →51
23. 遇事时要保持头脑冷静 →53
24. 输掉了比赛赢得了人生 →55
25. 做人的“规则”记心间 →59
26. 弱者要懂得保护自己 →62
27. 侥幸的事不会天天发生 →65
28. 创新应符合常理 →67
29. 不断改变自身的生存状态 →69
30. 学一件真本事 →72
31. 不要总是自以为是 →74
32. 学本领也应有选择 →77
33. 靠漂亮话只能得宠一时 →80
34. 忠诚最可贵 →82
35. 学会聆听别人的谈话 →84
36. 不要抱怨自己的选择 →86
37. 把握住属于自己的机会 →88

38. 不要轻信传言	→90
39. 竞争无处不在	→92
40. 是雄鹰迟早会高飞	→95
41. 贪图安逸会使人失去斗志	→97
42. 双赢是最完美的战胜	→99
43. 从最低处开始	→102
44. 学会变革和创新	→104
45. 不能为了生存而放弃自由 ...	→106
46. 谦让是一种美德	→108
47. 做个有自知之明的人	→110
48. 不要被暂时的乐观形式冲昏头脑 ...	→112
49. 喜欢虚张声势的人不可怕	→115
50. 小事情也会引起大后果	→117
51. 坦率做人才开心	→119
52. 过分热情也会造成伤害	→121
53. 过于自满就是毁灭进步	→123
54. 明确自己的弱点才能避免失败	→125
55. 一切都要顺其自然	→127
56. 做事不要不懂装懂	→129

57. 不做井底之蛙 →132
58. 不要当众夸耀自己 →134
59. 信念不同就会有不同的结果 →136
60. 敌人不可能变成朋友 →139
61. 做好长远打算 →141
62. 贪求越多失去的也会越多 →143
63. 坚持未必胜利 →146
64. 心静才能从容面对一切 →149
65. 拯救别人就是拯救自己 →152
66. 胆识和勇气是人生的两件法宝 →154
67. 抓住每一个机会 →157
68. 在最困难的时候不丧失信心 →159
69. 不要让忠告成为教训 →162
70. 没必要和别人做无谓的比较 →164
71. 恩将仇报必自毙 →167
72. 再坚持片刻就会有所收获 →169
73. 盛满希望的生命不会枯萎 →171
74. 我们自己才是最伟大的 →173
75. 勇于接受挑战才能发展自我 →175

76. 把消极因素转化为积极因素	→177
77. 过于争强好胜就是浪费生命	→180
78. 不要妄自尊大	→182
79. 避而不答才是聪明之举	→185
80. 不要一味地迎合别人的心意	→187
81. 不要轻信别人的话	→190
82. 在恭维面前要保持清醒的头脑 ...	→192
83. 烦恼都是自找的	→194
84. 内心坦荡的人自然快乐	→197
85. 拥有一颗包容的心	→200
86. 生活是一面镜子	→202
87. 过于自信容易导致疏忽大意	→204
88. 在黑暗中更容易找到出路	→206
89. 投其所好容易打动人心	→208
90. 胡乱猜忌使人心智疲惫	→211
91. 爱得太多也是错	→214
92. 好性格是一笔财富	→216

1

情商故事

待人要真诚

情商
启示录

在人际交往中，只有真诚地对待别人，别人才会真诚地对待你，这是人际交往的一条黄金法则。我们只有遵守这条黄金法则，才能建立一个良好的人际关系。

狐狸想和仙鹤交朋友。

有一天中午，狐狸请仙鹤吃饭，可是它却很吝啬，端出一只平底的小盘子，盘子里盛了一点儿肉汤，它还连声说：“仙鹤大姐，别客气，请吃吧，吃吧！”

仙鹤一看，非常生气，因为它的嘴巴又尖又长，盘子里的肉汤一点也喝不到，可狐狸呢，张开它那又阔又大的嘴巴，没几下就把汤喝光了，还假惺惺地问仙鹤：“您吃饱了吧。我烧的汤，不知合不合您口味？”

仙鹤对狐狸笑笑：“谢谢您的午餐，明天中午请到我家吃饭吧！”

狐狸正等着这句话呢，连忙说：“好的，明天中午我一定去，一定去。”

QINGSHANG
情商



狐狸一心想在仙鹤家多吃点儿，这天晚饭没吃，第二天早饭也没吃，饿着肚皮，早早来到仙鹤家等着吃午饭。

狐狸一进仙鹤家的门就闻到一股香味儿。它仔细嗅了嗅：“嗯，准是在烧鲜鱼！”心里不由得暗暗高兴。

狐狸坐到饭桌前，不一会儿，仙鹤端出一个长颈瓶放到狐狸面前，指着瓶子里的鱼和鲜汤说：“狐狸先生，请吃吧，别客气！”

狐狸望着丁点儿大的瓶口，它那阔嘴巴怎么也伸不进去。闻着香味，肚子饿得咕咕叫，饿得直流口水。狐狸什么也吃不到，只能看着仙鹤把又尖又长的嘴巴伸进瓶子里，把鱼吃了，把汤喝光。仙鹤还挺客气地劝狐狸：“吃吧，放开吃吧！”

狐狸耷拉着脑袋，饿着肚皮回家了。

情商点拨

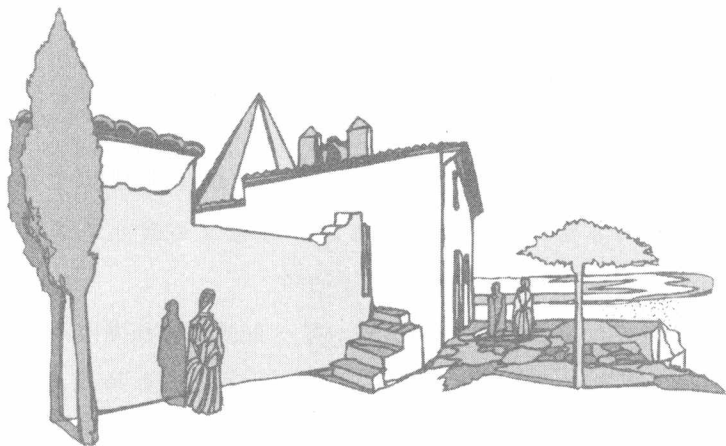
寓言中的那只狐狸想和仙鹤交朋友，结局却是事与愿违。为什么呢？因为狐狸待人不真诚。

我们知道，对一个人来说，人品是最重要的。人品又分多种，其中最重要的就是真诚。什么是真诚？真诚就是真实诚恳、不虚伪、不说谎、表里如一。做人就要做真诚的人。真诚的人能让别人信任，真诚的人能得到别人尊重，真诚的人内心坦荡。人与人之间要坦诚相待，相互信任，不要相互欺骗。

真诚地对待别人，可以与别人架起心灵之桥，通过这座桥，可以打开对方心灵的大门，并在此基础上成为好朋友。真诚地对待别人，要坦荡无私，光明正大，一旦发现对方有缺点和错误，特别是对他的前途关系密切的缺点和错误，要及时地指正，督促他立即改正。虽然人人都不喜欢被批评，但当一个人认识到批评者确实是自己着想时，往往就可以理解接受了。这样一来，彼此的心灵得以

沟通，友情也会得到发展。

有两点需要提醒青少年朋友注意：一是真诚地对待别人，要真正地理解真诚的本质，那是不造作、不虚假、没有欺骗也没有心术的一种情感，只有这种情感才能真正地感动对方，让对方接受你、认同你；二是真诚地对待别人，应当先看看站在面前的是什么人，不应该对不可信赖的人敞开心扉，否则，往往适得其反。



2

情商故事

学会与人分享

情商 启示录

学会与人分享是一件很快乐的事情。与朋友分享快乐，一个人的快乐就会变成两个人、甚至是多个人的快乐；而与人分担痛苦，我们自身的痛苦就会减半。不愿与人分享的人往往会失去很多快乐，背负很多痛苦。

很久以前，有一匹高大健硕的白马，发现了一处非常好的草场。这匹白马非常兴奋，认为自己以后再也不必到处跑着找草场了，因为这片草场足够自己吃一辈子的了。

就在这匹白马万分高兴的时候，有一头美丽的梅花鹿跑过来吃草。那匹白马气势汹汹地吼道：“这是我的草场，你给我滚出去！”小鹿抬起头，看到的是一匹高大的白马，便和气地说：“白马伯伯，你说这是你的草场，有什么证据吗？”

“当然有证据，你等着，我这就去把证据找来。”说着，这匹白马便飞一样地跑走了。

白马在山下发现了一户人家。白马非常有礼貌地对这家主人

说：“请你上山为我作证好吗？”这家的主人想了想说：“我可以答应为你作证，但你也要答应我一件事，我要给你戴上笼头和马嚼铁……”为了要那片草场，那匹白马爽快地答应了这个人的要求。

这个人给白马戴上了笼头和马嚼铁，骑着它来到了那片美丽的草场，为白马作了证。就这样，那片草场就归属于白马了。不过，戴上笼头和马嚼铁后，它必须每天都去为给它作证的人耕地、驮东西。

白马虽然成了草场的主人，但它同时也成了人的奴隶，并且从它以后的世世代代也都成了人的奴隶；而小鹿和它的后代们至今则仍是自由的。

情商点拨

做人要懂得与人分享，寓言中的白马正是因为不懂得与人分享才失去自由的。

独享荣耀很容易激起他人心中的不满。大家都在为一个目标努力奋斗，不料让你抢先得到了惹人眼红的功劳，相比之下其他人就明显不如你，你的存在也不时地给他人造成威胁。尽管你并未做任何伤害他人的事，但又有谁愿意跟一个没有安全感的人在一块儿呢？自然而然的，独享荣耀还心安理得的人会成为孤家寡人。

“居功”的确可以凝聚别人羡慕的目光，可以有很大的成就感，但如果你只想把功劳一个人占尽，企图让光环仅围绕自己一个人转，那就是自私而愚蠢了。独自贪功就是抢别人的好，这不仅不会给自己带来更多的好处，甚至还会引火烧身，使自己的前途受阻。

当你将来做出成就时，千万别独享荣耀，要懂得与人分享。否则，这份荣耀会给你带来人际关系上的危机。为什么有些人在功成名就之后，总忘不了感谢家人、老师、同学、朋友、领导、工作人员、甚至

对手……你不要认为这是华而不实的形式，不值得效仿，这恰恰是你必须做的事。记得感谢同事的协助，尤其是要感谢上司和地位高的人，感谢他们对你精心的提拔和栽培。这绝对不是献媚逢迎，而是学会与人分享，同时也消除别人对你不必要的嫉妒。



3

情商故事

没有人能随随便便成功

情商
启示录

任何一件事情都是靠勤勤恳恳做出来的，而不是靠嘴巴喊出来的。我们在生活和学习的过程中，千万不要有了一点点成绩就以为自己成功了，随随便便是不可能成功的。

有一天，一只猫来到森林里，看见百兽之王老虎发号施令，分发食物，小动物们见了老虎也毕恭毕敬。猫非常羡慕老虎的气派。猫来到河边，发现自己在水中的影像酷似老虎，于是便想效仿老虎。

一天，猫趁老虎外出觅食之机，在森林里四处招摇，号称自己是兽王。令猫得意的是，自己的身后也有了一些追随者：松鼠、鹤、果子狸、土拨鼠。猫率领着这些小动物，到处游逛，吆三喝四，发号施令，俨然成了兽中之王。

突然，有一只狼扑向了猫。猫被吓得弓起了腰，全身的毛都竖了起来，但它只会“喵呜——喵呜——”地乱叫。此时，老虎咆哮一声冲了过来，狼夹着尾巴，灰溜溜地逃走了。

老虎拍拍猫的头说：“小猫啊，你看你脑袋上有‘王’字吗？”

QINGSHANG
情商
EQ