

破解五大情商障碍,情商就藏在细节中

凭什么让人喜欢你

解读各种情商问题
以及如何提高情商

*How to
Improve your EQ*

刘莹莹 著



**情绪掌控、自我激励、社交沟通
高情商养成指南，零难度心理修炼手册**

提升个人潜能 掌控情绪力量
人际交往能力 逆境突破能力
自我控制能力 自我驱策能力

台海出版社

凭什么 让人喜欢你

解读各种情商问题以及如何提高情商

刘莹莹 著

台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

凭什么让人喜欢你 / 刘莹莹著. -- 北京 : 台海出版社, 2018.3

ISBN 978-7-5168-1750-6

I. ①凭… II. ①刘… III. ①情商—通俗读物 IV.

①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第010150号

凭什么让人喜欢你

著 者：刘莹莹

责任编辑：俞滢荣 曹任云

装帧设计：MM末末美书

版式设计：阎万霞

责任印制：蔡 旭

出版发行：台海出版社

地 址：北京市东城区景山东街20号 邮政编码：100009

电 话：010—64041652（发行，邮购）

传 真：010—84045799（总编室）

网 址：www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E - mail：thcbs@126.com

经 销：全国各地新华书店

印 刷：保定市西城胶印有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社联系调换

开 本：150×210 1/32

字 数：105千字

印 张：7

版 次：2018年4月第1版

印 次：2018年4月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5168-1750-6

定 价：32.00元

版权所有 翻印必究





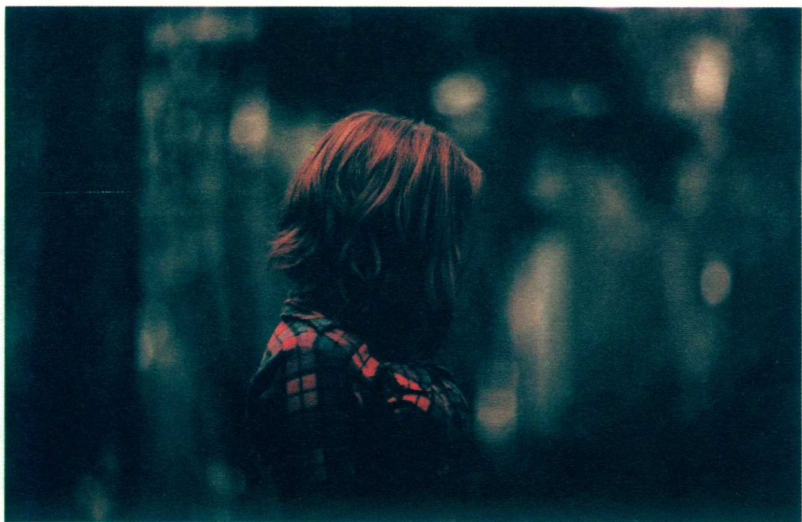
►很多人认为与他人界限不明是一件好事，因为这样大家可以相处得更自由，更随心所欲，可他们并没有意识到，这样一来，即使别人经常伤害他们的感情，他们也察觉不到。事实上，划定清晰的界限对人对己都有好处。你必须明白别人可以对你做什么，不可以对你做什么，这样，当别人侵犯了你的心理界限时，你才能敏锐地觉察到，并告诉他改正。如果你始终无法划清心理界限，那么，你的认知水平就亟待提高。



►高情商的人，永远不会犯将完美奉为最终目标的错误，原因在于，他们清楚，真正的完美是不存在的。没有人不会犯错，如果你把完美当成自己的计划目标，那么，你就要一直品尝失败的痛苦，永远不会为自己所做的事感到快乐，永远不能放下过去勇往直前，这会浪费你很多宝贵的时间。



►如果你想跟别人建立关系，那么，第一件事就是要学会“等价交换”，这包含两个要点：其一，确定自我的价值。如果你自认没有价值，自然就不能为别人提供价值，也就无法与别人进行交换；其二，学会保护自己。你要向别人展现自我，但不能是毫无保留的、全部的自我。你要学会建立边界，不要随意将边界内的东西呈现给陌生人。如果你不愿意付出，或是展示的方式不对，那么，你的人际交往就很可能会出现问题。



►在人际关系中，保持适度的敏感性是有益无害的。这里的敏感性指的是能敏锐察觉别人内心感受的能力，拥有这种敏感性的人通常有同理心，知道分寸，他们能准确把握人际关系的临界点，知道保持什么样的距离才会让对方感到更舒服。在人际交往中，能洞察对方的言外之意，不给别人添麻烦，才是一个心智成熟的人的交际标配。



►每个人都渴望成为一个有魅力的人，而要如何成为一个有魅力的人？答案其实很简单，那就是好好书写自己的人生故事：不要随波逐流、不要人云亦云，坚持自我，遵从自己内心的选择。即使成为一匹特立独行的狼，也不要变成一只缩在羊群里，看上去和别人一模一样的羊。因为，只有独特了，你才能吸引别人，只有接纳自己，你才会变得更有魅力。



►在人们眼中，擅长交往是一种能力，但事实上，从某种意义上来说，善于独处是比擅长交往更重要的一种能力。善于独处的能力并非人人都能具备，而具备了这种能力也并不意味着不再感到寂寞，而是安于寂寞并有所感悟。善于独处的人会让寂寞变成一片蕴藏诗意的土壤，一次激发创造的契机，他们会在寂寞中独自思考，并得出关于生命与自我的全新诠释与体验。

序言 有了高情商，你也能变成“万人迷”！

生活中总有这样一种人：他们总是朋友很多，在任何场合都如鱼得水，无论走到哪里都散发着光芒，无论何时都很受欢迎，他们就像“万人迷”一样充满了让人想要与他们交流的欲望。他们也许长得并不漂亮，也许也没有耀眼的身份、地位，但他们身上一定都有一个明显的特征，那就是——情商高。

如果你留心观察就会发现，情商高的人通常给人的感觉都比较通情达理，并且善解人意，与他们一起相处，会让人感到无比的舒服。而你，却无论怎样努力，都做不到这一

点。你的朋友总是少得可怜，你总是控制不住自己的情绪，你总是很敏感，容易被伤害……别担心，其实情商是可以通过自己的练习，逐步提高的。而在此之前，我们要先来了解一下，什么是情商。

情商（Emotional Quotient），通常是指情绪商数，简称EQ，主要是指人在情绪、意志、耐受挫折等方面的品质。自从心理学家戈尔曼1995年出版《情绪智力》一书后，情商这一概念就正式被人们熟知。

总的来说，情商包括五个方面的能力，即：自我意识能力、控制情绪能力、自我激励能力、认知他人情绪和处理相互关系的能力。

而情商高的人在上面介绍的五种能力中的得分水平都普遍较高，因此在与他人相处的过程中，往往能够识别他人的情绪，并且也能很好地控制自己的情绪。这无形中不仅增加了他们办事的效率，也加强了他们的人际交往能力。

也许你会说：虽然我情商不高，但是智商高，所以也可以凭自己的高智商去处理生活中的所有事情，这种想法其实是很片面的。

戈尔曼经研究发现，一个人的成功与他的智商水平有很大关系，但更为重要的是情商水平。他通过对全美前500大企业员工所做的调查发现，不论产业类别是什么，对于工作成就而言，情商对一个人的影响都比智商大得多。李开复曾说：“在任何领域，情商的重要性都是智商的两倍。”

对于情商与智商的区别，举个简单的例子，就是智商只会告诉我们你会不会爬山，而情商却会告诉我们你能不能愉快地爬山。当你提高了自己的情商后，你会发现不仅自己的工作做起来更加得心应手、顺手，在处理人际关系时也更加如鱼得水，生活中的乐趣似乎也越来越多，总之，自己的生活、家庭、事业都在逐步上升。

也许听到这里，你还是不太明白，自己是否属于情商低的人，或者说情商低具体有哪些表现，以及应该如何提高自己的情商，等等。

别着急，打开这本书，静静地阅读书里的内容，你想要的答案就藏在书里。相信你读完此书后，会豁然开朗，感到有所收获。只要你肯努力，一定也能提高自己的情商水平，成为一个人人喜欢的“万人迷”！

目 录

第一章 关于情商，你了解多少？

1. “智商”与“情商”，哪个更重要？ / 002
2. 智商高的你为什么屡屡碰壁？ / 010
3. 为什么情商高的人更受人喜欢？ / 017
4. 用高情商提高成功的比例 / 020

第二章 情商障碍一：不分场合乱说话

1. 不留情面地当众指责 / 028
2. 聚会上的“冷场王” / 033
3. 夸夸其谈的“大话王” / 038
4. 玩笑开得太过火 / 042
5. 别人说东你说西 / 047

第三章 情商障碍二：不成熟的情绪表达

1. 一点就着的暴脾气 / 054
2. 时刻挂在脸上的负面情绪 / 061
3. 贬低别人抬高自己 / 066
4. 一言不合就生气 / 071
5. 戳人痛处的“毒舌” / 078

第四章 情商障碍三：不健康的情绪状态

1. 悲观敏感的自我 / 084
2. 极度苛求完美 / 088
3. 过分渴求他人认同 / 099
4. 整天疑神疑鬼 / 105
5. 把抱怨当成了常态 / 111

第五章 情商障碍四：严重依赖他人

1. 总是害怕一个人 / 118
2. 缺乏自理能力 / 121
3. 喜欢人云亦云 / 127
4. 跌倒了，自己爬不起来 / 133

第六章 情商障碍五：糟糕的人际关系

1. 一开口就让人不喜欢你 / 140
2. 对别人的生活指手画脚 / 145
3. 错的永远都是别人 / 151
4. 缺乏同理心，不懂换位思考 / 157
5. 总是伤害最亲的人 / 161

第七章 情商的修炼与技巧运用

1. 审时度势，看破不说破 / 168
2. 学会管理，我的情绪我做主 / 175
3. 大度宽容，用理解搭建桥梁 / 181
4. 处事低调，事事留足情面 / 187
5. 做聪明人，争气而不生气 / 192
6. 察言观色，读懂他人隐藏的情绪 / 198
7. 磨炼自控力，成就内心强大的自己 / 204



第一章

关于情商，你了解多少？

1. “智商”与“情商”，哪个更重要？

智商和情商，这两个词在生活中常常被我们提到。一个人聪明，成绩好我们会说他智商高。一个人人缘好，到哪里都受人欢迎，我们会说他情商高。然而，这只是对智商与情商最简单的概括。

情商和智商，在我们的人生路上到底起着怎样的作用？或者说，情商和智商哪个更重要呢？

据相关资料研究显示，一个人的成功，智商起的作用占了20%，情商所起的作用占到了80%。而在实际生活中，成功的人通常都是情商与智商结合得相得益彰的人。

习惯使然，很多人觉得如果一个人的智商高，相对应的，他的情商也会高。而实际情况并非如此。

美国有一本叫《异类》的书籍，里面研究了很多天生就智商异于常人的人，也就是所谓高智商人，这些人的智商通常都在140以上，是人们眼中的天才。结果在记者和科研者们的长期追踪下发现，这些天才在长大后却并没有获得如研究者期望的伟大成就，他们中的绝大多数和普通人一般无二，循规蹈矩，按部就班地活着。在普通的公司上班，从事着一些普通的工作，比如在超市里当售货员，百货公司里做导购，工程部里负责维修工作，等等。科研者们研究发现，相比天才而言，那些智商处于中上等，徘徊在110~130之间的人们，获得成功的比率更高。

日常生活中，我们也经常能看到一些在学习上极具天赋，但进入新的学习环境或是进入工作岗位后很难融入周边环境的大学生。他们中的一些人与他人的相处并不融洽，总是发生这样那样的小摩擦，各种小事件小情绪的持续发酵，不良情绪一直累积，让自己感觉十分痛苦。其中的少部分人过惯了天之骄子的生活，离开了光环笼罩，一时间难以接受其中的落差，意志薄弱者离职离家，更有甚者会因一时想不开而轻易结束自己的生命。这一切并不是危言耸听。