

夏左木 —— 著

情商大师 黄渤

幽默风趣 处变不惊 机敏睿智
为人处世有点 [] 是一出好戏

解密黄渤从草根到影帝的处世艺术
分享影帝从台前到幕后的沟通智慧

 九州出版社
JIUZHOU PRESS

夏左木——著

情
商
大
师
黄
渤



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

情商大师——黄渤 / 夏左木著. -- 北京: 九州出版社, 2018.11

ISBN 978-7-5108-7619-6

I. ①情… II. ①夏… III. ①黄渤- 人物研究②情商- 通俗读物 IV. ① K825.78 ② B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 262089 号

情商大师——黄渤

作 者 夏左木 著
出版发行 九州出版社
地 址 北京是西城区阜外大街甲 35 号 (100037)
发行电话 (101)68992190/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 大厂回族自治县德诚印务有限公司
开 本 710 毫米 × 1000 毫米 16 开
印 张 16
字 数 250 千字
版 次 2019 年 2 月第 1 版
印 次 2019 年 2 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5108-7619-6
定 价 39.80 元

★ 版权所有 侵权必究 ★

作者 简介

夏左木

资深出版人，喜欢旅游和美食，一个愿意听故事，也愿意写故事的人。文章曾被《人民网》《人民日报》《新华网》等微信大号转载。文风温暖理智，直击人心，传递正能量，给迷茫的年轻人以慰藉。

出版策划：映彤文化

责任编辑：曹 环

特约监制：马 丽

策划编辑：曹 博 张 恒

媒体支持：鼎道传媒

封面设计：王 岩

犹记得前些年，智商测试非常盛行，许多人没事时就喜欢找些智商测试题做一做，来看看自己是不是传说中的“天才”。而如今，人们对于“聪明人”的定义已经不再拘泥于智商的高低。“真正的聪明人，不但需要智商高，也需要一个高的情商”的说法甚为流行。

情商，简称EQ，又称情绪智力，主要是指人在情绪、意志、耐挫折等方面的品质。现在，无论是在生活中还是职场上，情商的作用丝毫不亚于智商，高情商者往往在为人处世方面很有一套，能够运用自己因此可以在人群中生活的如鱼得水。

事实也正是如此，黄渤一路走来，他的成功和他的高情商有着密不可分的关系。

在这个看脸吃饭的“小鲜肉时代”，尤其是盛行俊男美女的娱乐圈中，黄渤就是个连长相和身高都“打了折扣”的普通人，没有帅气的外表，没有挺拔的身姿。但他参演了几十部电影、十几部电视剧，拿奖拿到手软，票房累计超过70亿。

他被热捧并不仅仅是因为他会演戏，他还会唱歌，会跳舞，会下厨，甚至会捞鲍鱼！似乎上帝除了没有给他一个好的外貌，所有的才能都给他点亮了。当然，最重要的就是黄渤除了智商高之外，情商也极高。他的人脉很广，圈里圈外遍地都是他的朋友。他的幽默让他相处的人有一种如沐春风的感觉，整个人都会被快乐包围。

曾经有人说，娱乐圈如果要排情商最高的三人，黄渤一定

身在其中。他灵光四溢的表达，审时度势恰到好处的应对，对他人不矫作不虚伪的关怀，对恶意攻击四两拨千斤的反击，无不让人叹服。

在热播的《极限挑战》节目中，黄渤的幽默和高情商表现得淋漓尽致，不但成为了节目中的最大亮点之一，而且还轻轻松松地圈粉无数。

高情商的人，总是能够照顾别人的感受，在相处的时候不让对方陷入尴尬，并且能够恰当好处地关心、照顾别人，给人留下真诚的印象。

有一期节目拍摄的时候，张艺兴生病了，黄渤要背他去医院。张艺兴觉得自己拖累了团队，感到非常内疚。黄渤没有安慰他说什么“大家不会怪你的”之类的套话，而是说“身体不好又什么对不起的。”一句话尽显安慰，又消除了张艺兴的内疚感。

高情商的人，总是会照顾到所有人的感受，不会让一个人落单。在一期节目中，游戏的规则是要淘汰一个人，除了黄渤，所有人都投给了“颜王”孙红雷。只有黄渤投给了和他玩得很好的罗志祥，只是因为他不想让孙红雷觉得难受，所有人都希望他走。黄渤和罗志祥一向玩得很好，将票投给他，不会对罗志祥造成什么影响，也给孙红雷留下了一些温情。

我们可以发现，高情商的人总是有着很好的人际关系，就是因为他们对人真诚，并且不忘记别人的恩情。黄渤当初因为好朋友高虎的提携踏入演艺圈，对他铭记于心。后来高虎出事了，复出之后没有人愿意用他。黄渤邀请他去拍《民兵葛二蛋》，

导演不同意，黄渤表示如果高虎不来，他也不拍了。

除了高情商，黄渤为人称道的还有他那“黄氏幽默”。黄渤曾说：“讽刺、毒舌、小聪明不是幽默。幽默存在的意义，是为了让人和人之间的相处更愉快、更舒服。”没错，黄渤的高情商不仅能让他化解刁难、化解尴尬，还能让人舒服。

合作过的导演都夸赞他的演技和幽默，并且有了好的角色，他们都会第一时间来找黄渤。拍《民兵葛二蛋》时，导演大赞黄渤，“他的幽默是在骨子里的，在许多场戏里，如果不喊停，他能变着法子地一直演下去！”在《寻龙诀》公映前，黄渤在接受记者采访时评价舒淇说：“舒淇是我的偶像，更是前辈了，看着她的戏长大的。”

高情商的人，有一种幽默的生活态度，他们总是能够用幽默来化解尴尬，各种搞笑的段子顺手拈来。2018年6月27日，《极限挑战》的“男人帮”中的黄渤和王迅被邀请参加录制《向往的生活》，他们这次来蘑菇屋的主要任务就是为黄渤的新电影宣传，电影讲述的是一群人意外流落荒岛之后，共同面对未知的全新旅程。

在节目中，黄渤说他把孙红雷的全部镜头都给剪掉了。众人听了有些懵，这孙红雷和徐峥的演技是大家公认的，绝对是可以让电影票房更上一层楼的呀！

何炅忍不住问道：“这是为什么呢？”

黄渤的回答也让人佩服他的高情商，他说：“就是他比主演演得都好，留着他干吗？”既回答了问题，又不得罪孙红雷。

众人听了黄渤的回答哈哈笑了起来，黄渤这时候继续说

道：“红雷和徐峥说都给剪了，也太过分了？对呀，好歹人家也是一线演员呀，没有功劳也有苦劳吧！总得露个脸呀！但是你来我没给你钱吧？没给钱我又没剪进去怎么了？”

这个回答是不是比之前那个还要溜，何炅更是忍不住爆笑。

黄渤的高情商，让他在星光闪耀的光环里保持着无比的清醒。他秉持着自省的态度一步步向前，游刃有余地驾驭着自己的事业、人生的方向和速度。

情商，在我们的生活中扮演中重要的角色。如果我们想要像黄渤一样，拥有一个好的人缘，获得人生的成功，我们首先就要提高自己的情商，会夸人，表达机智，朴实真诚、谦虚等等。本书辑录了黄渤在节目、采访中的口才和高情商的表现，有趣、有料、有才，并附有深度解析，好看且不乏实用性和指导意义，对于提高我们的情商有着很大的帮助。

第一章

自知情商，用优点去寻回骄傲

1. 至今让他泪流满面的 21 岁——谁的青春没有迷茫过 / 002
2. “当一辈子流浪歌手，我也认了！”——去做喜欢并擅长的事 / 005
3. 只因长得太碍事？——接纳自己，包括自己的不完美 / 008
4. 考北电配音专业——为梦想曲线救国 / 011
5. 用坚持证明自己是正确的 / 014
6. 不管多红都不要把自己太当回事 / 017
7. 我不敢说我是喜剧演员——不断改进自己，争取更大的进步 / 020

第二章

自励情商，“我的成功来自软坚持”

1. 20 年不言弃——任何时候都要相信自己 / 024
2. 自学舞蹈当教练——世界上最大的谎言就是“你不行” / 027
3. 26 岁考北影——努力最坏的结果不过是大器晚成 / 030
4. 从跑龙套开始——潜心磨炼，所有的努力都不会白费 / 033
5. 从不抱怨——感恩，一切都是最好的安排 / 036
6. 不浮躁，成名后的认真比成名前的咬紧牙关更珍贵 / 039
7. 历经挫折，仍不改初衷 / 042
8. 因为《疯狂的石头》一举成名——每个人都蕴藏着巨大的力量 / 045

第三章

语言情商，懂得把别人放在心上

1. 尊重微不足道的小人物 / 050
2. 怕别人尴尬，远胜于怕自己尴尬 / 053
3. 知道对方需要的是什麼，然后给对方所需 / 056
4. 容人之短，不钟情于指责游戏 / 059
5. 得体地拒绝别人的要求 / 062
6. 既肯定别人，也认可自己，不妄自菲薄 / 065
7. 情商不是理论，而是不经意的理解和关怀 / 068
8. 避开别人的痛处，照顾对方的心理感受 / 071
9. 间接地指出错误，才能达到满意的效果 / 074
10. 最高级别的情商，就是看破不说破 / 077
11. 善用聆听技巧，不随便打断他人说话 / 080
12. 提建议结合自己的亲身经历和感受 / 083
13. 用浅显的言语讲述深刻的道理 / 086

第四章

交际情商，分寸拿捏得当处处受欢迎

1. 说话有分寸，不随便评价别人 / 090
2. 小心过分自黑招来一身黑 / 093
3. 适度调侃别人，让气氛更轻松 / 096
4. 与人交往既不自卑也不自傲 / 099
5. 交浅就不必言深 / 102
6. 在怨别人之前，先反省自己 / 105
7. 该闭嘴就闭嘴，该沉默就沉默 / 108
8. 不摆架子，够亲和 / 111

9. 无论被人捧得多高，都保持谦虚姿态 / 114
10. 反驳要有力且不失风度 / 117
11. 善良，也有底线 / 120
12. 保持人与人之间最舒服的距离 / 123

第五章

幽默情商，能让人笑你就赢了

1. 制造笑料，让彼此关系变得和谐 / 128
2. 互相调侃能让感情更坚固 / 131
3. 巧用冷幽默反击对方挑衅 / 134
5. 友善的幽默，营造愉悦的交际氛围 / 140
6. 幽默反击：发挥幽默的攻击性 / 143
7. 自曝“糗事”让人捧腹 / 146
8. 幽默是化解尴尬的神器 / 149
9. 幽默的话题，永远不会冷场 / 152
10. 幽默高手，从容应对刁钻问题 / 155

第六章

自律情商，成为人生赢家的秘密

1. 对自己分内的事要求非常严格 / 160
2. 自省：常自我提醒不要“老油条” / 163
3. 敬业不只是态度，更是魅力 / 166
4. 不怕苦不怕累，一分耕耘一分收获 / 169
5. 选择更难的事情去做 / 172
6. 一个镜头拍 138 遍——精益求精、追求完美 / 175
7. 好人缘都是吃亏吃出来的 / 178

8. 盛名之下，保持清醒和冷静 / 181

9. 不破不立，不断挑战新高度 / 184

第七章

情绪情商，活出从容境界

1. 不急不躁，平和接受如今的忙碌 / 188

2. 控制愤怒是一种高度的智慧 / 191

3. 从容应对别人的挑衅 / 197

4. 不较劲，变通一下，问题就解决了 / 194

5. 不轻易发脾气，不等于没脾气 / 200

6. 放下压力，让生活从容前进 / 203

7. “走太快”并非好事，停下来给自己时间思考 / 206

8. 成功的人不独享，功劳归大家 / 209

9. 浪漫主义情怀：把平淡生活过得诗情画意 / 212

第八章

快乐情商，保持乐观豁达的生活态度

1. 敢于自黑的人才是真的心胸豁达 / 216

2. 幽默，给身边的人带来快乐 / 219

3. 从不生气，开得起玩笑 / 222

4. 纵使生活不易，也从不悲叹 / 225

5. 草根的快乐——满足感来得特别快 / 228

6. 快乐秘诀：二一点、傻一点才没压力 / 231

7. 爱一个人，就算受折磨也乐在其中 / 234

8. 相对于结果，更享受做事的过程 / 237

9. 人在半山腰的时候是最开心的 / 240

10. 保持活力的秘方，是接地气地活着 / 242

第一章

chapter 1

自知情商，用优点去寻回骄傲

至今让他泪流满面的 21 岁——谁的青春没有迷茫过

在人生的漫漫长途，青春期的我们生机勃勃，对各种东西充满着新奇，尽管对前路一无所知，依然一往无前。这个时候，我们站在了一个可以从 360 度任何角度去选择的点。然而面对未知的前路，遭受各种失败的挫折，让我们总是害怕选择的下一步得到的并不是自己想要的，以至找不到人生的方向，对以后的人生充满了迷茫。

某媒体曾推出一个关于“21 岁的我”的微话题，在活动中，黄渤将自己的 21 岁分享给了所有人。

“21 岁的我，喜欢舞台，喜欢表演，喜欢唱歌，带着一群小伙伴在全国各地追梦……”21 岁的时候，他还籍籍无名，一心想要叩开梦想之门。

然而，现实是残酷的，21 岁时的他，“有的时候，甚至演出完了以后，结不了账……”他的父亲也劝他说“唱歌跳舞能吃一辈子饭吗？”

那段时期，遇到的挫折，遭受的质疑，受到的委屈，让黄渤陷入深深的迷茫之中。就算现在回想起来，依旧让他泪流满面。

21岁，正值青春，对于大部分人来说，可能我们都和那时的黄渤一样，对自己的未来没有明确的方向，充满了疑惑：不知道自己未来要干什么；不知道自己到底能干什么；不知道自己做出的选择对不对……

面对迷茫，很多人会产生恐慌、不知所措的感觉，好像做什么都毫无意义，做什么都是毫无成绩甚至总是失败。慢慢地这些人就会失去信心，内心会变得一团糟，找不到前进的方向。

这时，很多人就容易选错发展道路。因为本来就对自己认知不全，对自己所处环境的认知度不够，再加上不知所措，一些人便会偏信“前辈”们的经验指导，照着别人说的路走。这种不参照自身实际情况的做法，往往会让他们随波逐流，失去对自己人生的掌控权。另一些扛不住压力的人，还会情绪失控，开始变得暴躁不安或一蹶不振，将自己的人生轨道完全拉到一条没有前途的道路上。

但，面对迷茫，21岁时的黄渤，找到了属于自己的努力方向，为自己后来的发展奠定了扎实的基础，让他获得了那份久盼的骄傲。可能有的人会说，那都是他运气好，瞎猫撞上死耗子。其实，详细了解他的青春，我们就会发现，之所以他能选对自己的发展方向，源自他超强的自我认知。

父母一心想把他培养成高才生，可黄渤偏偏不爱上学，他去唱歌，去跳舞、去交友、去主持……

中专上完后，他就和朋友一起去广州追梦。虽然期间艰难困苦很多，质疑嘲笑不断，但他还是朝着自己的梦想前进……

有一段时间，因为生活实在无法继续，他回到了家，开了一个小工厂。但一段时间之后，他发现这不是他想要的生活，于是又重新登上了舞台……

从决定去追自己的梦想，到梦想遭受挫折，到被别人质疑，再到迫不得已转行，黄渤都没有完全迷失方向。虽然中途有些许迷茫，但他知道那并不是自己想要的结果，明白自己想要什么，内心深处依然继续坚持着自己的梦想，时时刻刻知道自己往哪个方向走才是正确的。

一个人只有对自我有深刻的认知，才能知道自己真正适合往哪个方向发展。

找到适合自己的发展方向后，才能将自己最大的潜能激发出来，不至于让自己白白浪费自己努力，最终更可能取得成功。

心理学大师丹尼尔·戈尔曼认为，对自我的认知是情商的一方面，观察和审视自己的内心世界，是情商的核心内容，只有认识自己，才能让自己成为自己生活的主宰。即是我们对自我的认知越准确，也就是说明自己的情商越高。

黄渤就是这么一类情商高的人，无论成功还是失败，顺境还是逆境，都能看清自己，知道自己想做什么、该做什么。因此，在他迷茫的时候，他也没有丢失方向，继续朝着正确的发那个像努力着，才让自己在最后取得了傲人的成绩。

当我们觉得迷茫的时候，往往就是我们对自己认知不清楚，找不到前进方向的时候，要想让自己从这种状况中出来，我们就得像黄渤一样准确地了解自己。

要了解自己，我们首先就应该尊重自己的内心感受。当我们在遇到一件事情的时候，内心的感受往往就能透露我们的真正意愿。比如，长辈建议我们去上师范学校，将来当个老师，但我们在想这件事情的时候，会觉得不喜欢、厌倦甚至恐惧的时候，我们就要承认，可能不适合往这个方向发展。

除此之外，还需要掌握自己的能力大小、经济情况、发展领域等等和自己有关联的事物，将这些东西都整理出来，让自己有个了解。这些事物的组合能让我们客观的分析自己的实际情况，而不会凭借臆想来判断自己的发展方向。

做一个像黄渤一样高情商的人，时刻保持对自己的深入认知，就能找到自己前进的方向，即使是迷茫，也都只是一时的。