



情商
情商
情商

一本给孩子的
人生格局书

韦秀英 顾长安 著
EMOTIONAL INTELLIGENCE

如何培养
不脆弱、高情商
的孩子。

情商

一本给孩子的
人生格局书

一本书让孩子养成正向、全面、高效的处事品格。

青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

情商

一本给孩子的
人格局书

EMORIONAL INTELLIGENCE

| 顾长安 韦秀英 著

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

情商：一本给孩子的人生格局书 / 顾长安，韦秀英
著. —青岛：青岛出版社，2019. 3
ISBN 978-7-5552-7691-3

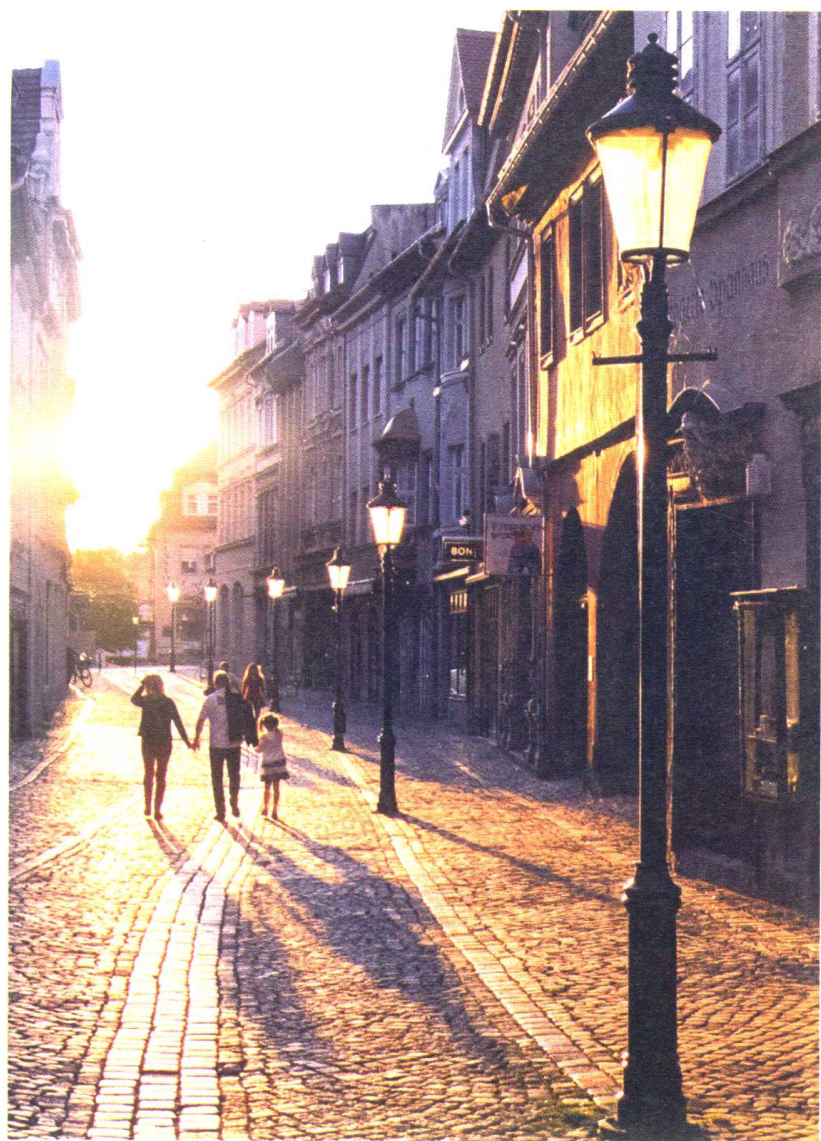
I. ①情… II. ①顾… ②韦… III. ①情商—青少年
读物 IV. ①B842. 6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第219270号

书 名 情商：一本给孩子的人生格局书
著 者 顾长安 韦秀英
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 010-85787680-8015 13335059110
0532-85814750 (传真) 0532-68068026
责任编辑 郭东明
责任校对 耿道川
特约编辑 李文峰 郑丽丽
装帧设计 白砚川
照 排 梁 霞
印 刷 三河市良远印务有限公司
出版日期 2019年3月第1版 2019年3月第1次印刷
开 本 32开 (880mm×1230mm)
印 张 10
字 数 170千
书 号 ISBN 978-7-5552-7691-3
定 价 38.00元

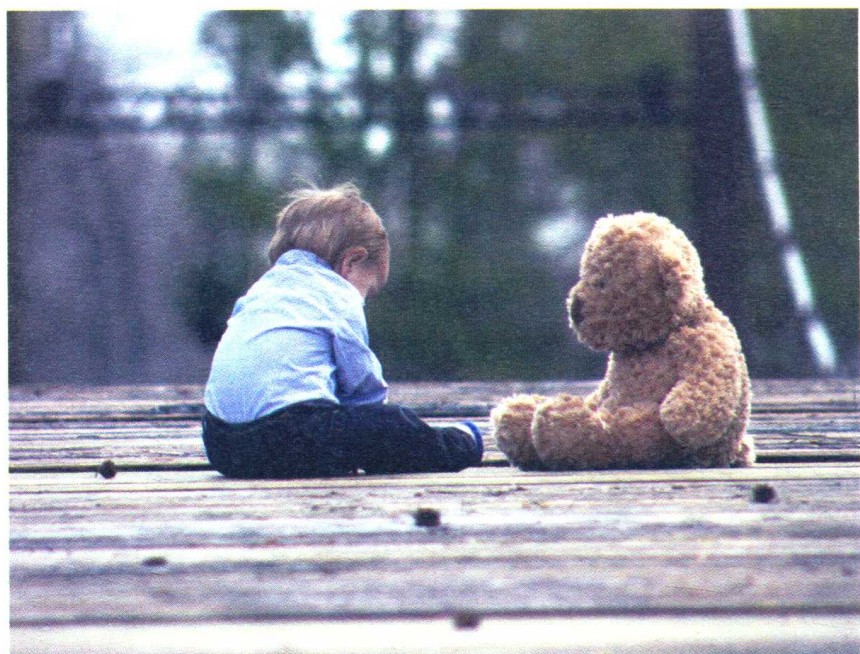
编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

建议陈列类别：畅销·励志









前言

曾国藩曾说：“谋大事者，首重格局。”

格局，是近年来人们谈得越来越多的话题。

什么是一个人的格局呢？格局指的是一个人的眼光、知识容量浇筑的胸襟、心理素质等所组成的内在布局。

格局，更像是一个不可跨越的边界，你的边界有多广阔，你的人生就有多广阔。如同西方一句谚语：“再大的烙饼也大不过烙它的锅。”要想饼大，首先锅要大。而孩子的情商，则是用来锻造那口锅的材料。

现在的孩子太早熟了，初中一年级的孩子可以正襟危坐地和你讨论他未来另一半的人品、相貌、脾性，思维缜密的程度让成年人汗颜——我们在择偶的时候思维大约都没有这么清晰过。

懂得自己是谁、懂得自己要的是什么，在实在控制不住大哭大闹之后一边抽泣一边向周围关心他的人道歉；失败的时候消沉难过一阵，但是过后仍会握紧拳头大叫一声“我行的”；他或许胆小，但是一直鼓励自己勇敢；他或许害羞，但红着脸也要站到演讲台上；他与人友善，也会拒绝不怀好意的要求；他或许不是学霸，但有一技之长，拿出手就叫人眼前一亮；他可能是个“宅男”，但是也有一呼百应的朋友；心里喜欢的女孩，他默默喜欢、默默关爱，哪怕从来没有

开始过，他都能衷心祝她永远平安、开怀……

这样的孩子，我们为什么要担心他的未来呢？我们根本不会去操心他未来能赚多少钱，买几套房，车子是宝马还是奔驰……就算他没有获得世俗里的成功，但是他的人生一定是充满乐趣、积极向上的，因为这是一个值得信赖的孩子，是一个高情商的孩子。

我们在谈论情商的时候，是在谈论什么？情商会让你学会认识自己、了解自己、审视自己，发现自己的潜力，正视自己的不足。它会教你如何激励自己，如何脱离负面情绪的摆布，从容面对人生里的波澜、失败、挫折、愤怒、恐惧、焦虑。它会带领你建造良好的人际关系，为自己营造一个最佳的人际环境。它会引领你、改变你生活的方方面面，使你成为更好的自己。

人生如河，你就是摆渡人。我们总以为身为父母、老师，就要俯下身牵着孩子过河，同甘共苦、风雨同舟。然而，每个人都有属于他自己的河流，有的清浅平缓，有的呼啸奔流。我们能做的仅仅是指导他建造属于自己的船，告诉他如何分辨东南西北，如何预测天气，如何判断风向。这条河，最终只能靠他自己。

智力、文化、知识是建造船身的材料，而情商，就是这艘船的舵。有了它就能掌控大船的行驶方向，不会偏离航线，遇到暗礁能及时避开。顺风顺水的时候全速前进，天气恶劣或者船身需要修整的时候及时停泊。

“泰山不让土壤，故能成其大；河海不择细流，故能就其深。”从现在起，学习提升你的情商，你迈出的每一小步，都是抵达成功彼岸的征途。记住，只要没被命运打倒，失败终究是储藏室里的过期品。

但愿每个孩子，都能通过情商的提升，放下心中的那些“不可能”，绽放出生命的“无限可能”。

第一章 去成为怎样的人

——这比你现在是怎样的人更重要

一个小目标：将“本我”塑造成“自我” / 003

别让外界标签阻止你变得强大 / 008

当机遇来敲门，不要做胆小鬼 / 012

独处时光：学会听懂内心的潜台词 / 017

被赐予的力量：你可以像他一样优秀 / 022

成功不是目的，坚持成功才是目的 / 025

第二章 没有天生的聪明

——要观察、要思考、要改造大脑

像海绵一样：首先你要变得柔软 / 031

挑战权威：怀疑、质疑和异议 / 036

无限存储、随时提取的记忆方法 / 041

给预见未来开辟一条思维新路 / 046

第三章 正确理解他人

——情绪背后都藏着情感诉求

换位思考：迈出同理心的第一步 / 053

做个“树洞”：用专注和包容去倾听 / 059

察言之前先观色：切勿闭着眼睛说话 / 064

看懂姿态：无声胜有声的肢体语言 / 070

弦外之音：愚人听到，智者听懂 / 074

究竟是谁在说谎？ / 079

情绪流感大爆发：你需要一件“防护服” / 085

第四章 高效表达自己

——更好地被这个世界微笑着接纳

表达能力：人无我有，人有我精 / 093

少说“我”多说“你”：不要吝啬你的赞美 / 099

各予所需：好听的安慰，有用的安慰 / 104

说服的终极目标是心服 / 108

学会拒绝：不为名誉而生，但要为荣誉而活 / 112

第五章 一场自控力的竞争

——能控制住自己，就能控制住别人

他曾经是个王者：自控力的成王败寇 / 127

愤怒是怎样来的，又是怎样走的 / 132

朝三暮四：拥有的同时，也会开始失去 / 139

拖延：你只是在准备，从未真正开始努力 / 143

不自怨不抱怨：有些话，真的是多说无益 / 149

守口人心：那些不能说的秘密 / 155

第六章 不再惧怕挫折

——即便喊着痛，也要伤得起

你应该微笑：小烦恼没什么大不了 / 161

他们依然爱你：离婚，不等于离家 / 166

不是只有钥匙才能开锁 / 171

再不幸的人也有“幸福清单” / 177

第七章 你能比他们更懂事

——家庭是检验情商的安全地带

原生家庭对我们意味着什么 / 185

不做“妈宝”，让思想学会独立 / 191

高难度对话：与父母沟通的最佳时机 / 196

摆脱唠叨：用行动证明“我已经长大了” / 203

无形的攀比：同辈间谈什么最伤感情 / 207

第八章 成长的烦恼

——校园，不大不小的成人世界

友谊的真谛：注重朋友的“含金量” / 215

猫鼠游戏：错位的师生关系 / 220

暴力与被暴力的生存规则 / 225

领导力：一个风云人物的诞生 / 232

第九章 分数不代表一切

——然而你的学习观念代表一切

没有人是严格意义上的差生 / 239

变被动为主动：你才是课堂上的主角 / 244

考试焦虑，其实只是庸人自扰 / 250

开发潜能：异于常人的地方就是特长 / 256

第十章 这就是青春啊

——懵懂而躁动的心，何处安放？

早熟的情感：都是因为你情商太高 / 263

喜欢与爱的区别：时间会告诉你答案 / 268

正常的“异性效应” / 273

暗恋：有一种快乐只有我们知道 / 277

无心伤害，也需付出爱的代价 / 282

愿我们都能“爱”得其所 / 288

第一章

去成为怎样的人

——这比你现在是怎样的人更重要

人生除了浑浑噩噩之外，还可以怎样度过？时间会在你努力的过程中替你的人生留下伏笔。那个咬牙前行的自己，就是你生命里的设计师。



一个小目标：将“本我”塑造成“自我”

1990年，美国耶鲁大学心理学家彼得·塞拉维（Peter Salovey）和新罕布什尔大学的约翰·梅耶（D. Mayer）正式提出了“情商”这一概念。

情商（Emotional Quotient, EQ），又称情绪智能（情感智能）（Emotional Intelligence），或情绪商数，它被划分为发展心理学的范畴。

1995年，美国《纽约时报》的行为科学和脑科学的专栏作家、《今日心理学》前任高级主编丹尼尔·戈尔曼，将有关情商研究的学术成果、深奥的理论知识以一种通俗的方式演绎汇编成《情绪智能》（又译为《情感智商》）一书。这本书迅速成为行销世界的畅销书，情商这一概念也得以在全世界范围内广泛传播。

那么，到底什么是情商？为什么人们这么关注它？

很多人大概都听过一个著名的实验：哈佛大学曾对一群各种条件相当的年轻人做过一项能力追踪调查实验。这些年轻人有着相近