

情商课

EQ COURSE

优秀的人都不会输给情商，别让情商低害了你



方木鱼

— 著 —

FANGMUYU

你自以为到达的极限只是别人的起点，
所谓情商高，就是会说话、会办事、会做人。

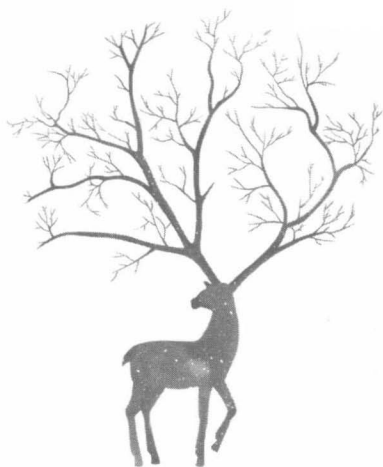
情商课

EQ COURSE

方木鱼

— 著 —

FANGMUYU



 文匯出版社

图书在版编目(CIP)数据

情商课 / 方木鱼著. — 上海: 文汇出版社,
2019.4

ISBN 978-7-5496-2837-7

I. ①情… II. ①方… III. ①情商-通俗读物 IV.
①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第065144号

情商课

著 者 / 方木鱼

责任编辑 / 戴 铮

装帧设计 / 天之赋设计室

出版发行 / 文匯出版社

上海市威海路755号

(邮政编码: 200041)

经 销 / 全国新华书店

印 制 / 三河市龙林印务有限公司

版 次 / 2019年4月第1版

印 次 / 2019年4月第1次印刷

开 本 / 880×1230 1/32

字 数 / 154千字

印 张 / 8

书 号 / ISBN 978-7-5496-2837-7

定 价 / 36.00元

序：一天一点情商训练

我很喜欢丰子恺在《渐》中写的一段话：“在不知不觉之中，天真烂漫的孩子渐渐变成野心勃勃的青年；慷慨豪侠的青年渐渐变成冷酷的成人；血气旺盛的成人渐渐变成顽固的老头子。”

其实，每个人都在“渐渐”地感悟生活、感悟人生，就像为人处世一样，总是在不断地学习从而提升和完善自己。

这就是情商训练，其目的是让自己变得更优秀，活得更从容自在。

情商训练是一条通往内心最深处之路，而这条路的尽头就是人生智慧。情商训练就是要找到这种智慧，找到后人生才能谓之圆满。

罗曼·罗兰说：“一个勇敢而率直的灵魂，能用自己的眼睛去观照，用自己的心去爱，用自己的理智去判断。不做影子，而做人。”

成功者之所以会成功，在于做人的成功；失败者之所以会失败，在于做人的失败。人生在世，有些人失败不是因为才智平庸，也不是因为时运不济，而是因为缺乏一种为人处世的方略，即情商低。

天下最难的事是做人，如果你不会做人，就不可能赢得人生的胜局。这不是大话，而是实话。

做人的成败与做事的成败密切相关，只有精通做人的道理，经受做人的历练，才能胸怀大志，才能通过努力求得事业的成功。

有人说，一个人如果过分耿直、有棱有角，必将碰得头破血流。但一个人如果过分圆滑、八面玲珑，总是想着让自己占便宜别人吃亏，也必将众叛亲离。

过分耿直或是圆滑都行不通，前者难以自保，后者人人会敬而远之。所以，最理想的做人之道莫过于内方外圆，这一点我相当认可。

情商训练是一门大学问，需要用一辈子去学习。要想在社会里混得如鱼得水、左右逢源，就必须把情商训练当成一种修行——不仅要重视，而且要不断地提升、完善自己。

目 录

Contents

第一章 方圆情商

- 没有一个冬天不可逾越 / 002
- 漫漫追求之路，每一步都算数 / 008
- 做人须圆融，而非圆滑 / 014
- 感情投资是回报最大的投资 / 018
- 做人如做菜，火太大会焦糊 / 022
- 你不用踮脚，我弯腰就好 / 027
- 吵架先道歉，视你如初恋 / 031
- 不要因为走得太远，而忘记了自己为什么出发 / 034

第二章 思维情商

- 情商高，就是让人觉得相处舒服 / 040
- 决定你人生上限的是格局 / 044
- 人生苦短，何必计较 / 047
- 心扉不打开，成功如何进门 / 052

- 位置不同，人生际遇千差万别 / 056
- 别画“圈”为牢，走进你所需要的各种社交圈 / 060
- 不做井底之蛙，跳出思维的围栏 / 064
- 会换位思考，更能理解他人 / 069
- 保持一颗永远开放的心 / 073

第三章 自励情商

- 你的生活需要责任感 / 078
- 拥有初学者的心态 / 082
- 只做一事又何妨 / 086
- 做独一无二的自己 / 090
- 你不超出想象，我怎好对你仰望 / 095
- 要做充满耀眼光环的自发光体 / 099
- 聆听他人的声音，保留自己的判断 / 103
- 胸襟有多宽，成功的路就有多宽 / 107
- 愿你努力半生，归来不忘初心 / 112

第四章 自律情商

- 利益只是生活的一小部分 / 117
- 上台下台不过几个台阶 / 122

累，才是生活最美的滋味 / 127

你不诚信待我，我如何真心对你 / 130

宽容是种超能量 / 135

只看到饭碗的人，是找不到舞台的 / 138

你不勇敢，谁替你坚强 / 142

稀缺的，永远是最珍贵的 / 146

第五章 社交情商

称赞是每个人都喜欢的糖果 / 152

喜新厌旧的，都不是知心朋友 / 156

共享时代，我们和谁在一起 / 161

人情做足，才有人脉 / 164

“霸气外露”也是一种资本 / 168

如果有背景，要用得恰到好处 / 172

抓住“有难同当”的机会 / 176

精神交往比物质交往更靠谱 / 179

第六章 沟通情商

扬善于公庭，归过于私室 / 184

故意露出你的“短处” / 188

不想被拒绝，最好的办法是先拒绝他人 / 191

只承诺你能做到的，尽力超越你承诺的 / 196

口中有德，脚下有路 / 200

人人都要有舌绽莲花的本事 / 202

你且口吐莲花，我自倚楼听雨 / 207

第七章 职场情商

成为人所熟知的潜力股 / 213

画地为牢，只能变成孤家寡人 / 216

做朋友圈中积极力量的源头 / 222

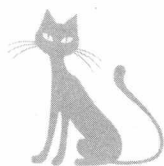
勇敢接近那些比你成功的人 / 225

谨慎使用谦卑这把剑 / 229

人后莫论人是非 / 233

职场中，用好自律这把大杀器 / 237

没有跳槽的资本，就请停止吐槽 / 242



第一章 方圆情商

做人圆融，绝对不是圆滑世故，更不是平庸无能，而是一种宽厚、融通，是大智若愚，是与人为善，是纵观大局、明察秋毫之后心智的高度健全和成熟。



没有一个冬天不可逾越

1

闲来读一本伟人传记，无意中翻到后面的附录，然后发现了这样奇妙的事情——如果不知道他的名字，我们很容易被假象蒙蔽：

1832 年：失业。

1833 年：经商失败。

1834 年：选上州参议员。

1835 年：爱人死亡。

1836 年：精神失常。

1838 年：发表演说失败。

1843 年：角逐国会议员提名失败。

1846 年：当选国会议员。

1848 年：未被再度提名。

1849 年：想专任地方官失败。

1854 年：竞选参议员失败。

1856 年：角逐副总统提名失败。

1858 年：竞选参议员失败。

1860 年：当选总统。

是的，他叫亚伯拉罕·林肯，是美国第十六任总统。

有一阵子，我职场、情场皆失意，心情失落到了极点。朋友见此，不断耐心地开导我，在一次闲谈中，他向我谈起了另一位名人：

1982 年：高考失利。

1983 年：第二次高考失利。

1984 年：第三次高考艰难过关。

1995 年：辞职。

1997 年：第一次创业失败。

1999 年 1 月：第二次创业失败。为了躲债，一个冬天没出过门，靠吃白菜过活。

1999 年下半年：阿里巴巴横空出世。

朋友问我：“你知道这个人是谁吗？”

没错，他就是马云。

马云给我们的启示，除了“淘宝”给大家带来的便利之外，还有他说过的这句话：“如果我马云能够创业成功，那么，我相信中国 80% 的年轻人都能创业成功。”



如果你能像马云一样在逆境中耐心蛰伏、潜心修行，敢为天下先，那你也能创建自己的事业。

谁都向往阳光灿烂的日子，但不是谁都明白“阳光总在风雨后”的道理。顺境和逆境也并非是一成不变的：庸人在顺境中会安于现状，不思进取，得过且过；强者在逆境中则会振作精神，顽强拼搏。

也许，这是成功之前的最后一次挫折；也许，这是生命抛物线上的最后一个低谷；也许，前途并非你想象的那么糟糕，生活也并非自己感觉的那么枯燥乏味，困难也并非自己理解的那么面目可憎。

转个弯后，逆境也许就是顺境。真正的强者从不会在逆境中自怨自艾，即使行走在泥泞中，他们也会始终紧握命运的方向盘，时刻准备为风雨未卜的前途蓄力导航。

因而，当他们默念“天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身……”时，内心也是格外从容的。

寒山问：“世间有人谤我、欺我、辱我、笑我、轻我、贱我、恶我、骗我，该如何处之乎？”

拾得答：“只须忍他、让他、避他、由他、耐他、敬他、不要理他，再待几年，你且看他。”

挫折就像拾得口中的小人，我们不用跟他斤斤计较，只

消如此，便可保无虞。

新东方的王强老师有句语录：“害怕成功的人永远不会成功，不敢追求幸福的人永远尝不到幸福的滋味。”这句话曾经激励了无数的人，其实，这句话同样适用于无论是在创业还是工作的你和我。

2

“成王败寇”的观念让我们深信：历史就是胜利者的宣言书，失败者的审判词。然而，有些失败者终归也会在历史上留下浓墨重彩的一笔，为后世所敬仰、怀念。

“壮士一去兮不复还”的荆轲，遭遇垓下之围的西楚霸王项羽，败走麦城的关羽，为民族觉醒而舍身求法的谭嗣同……他们明知不可而为之的精神，谱写了生命的千古绝唱。

明英宗朱祁镇是一个传奇人物，他曾先后两次在位，做了明朝第六任和第八任皇帝。

第一次在位的前20年，明英宗励精图治，颇有名君气象。但随着国泰民安，他却渐渐走了样，开始宠信大太监王振，最终造成宦官专权。

当时，所有外地官员进京都要孝敬王振一些金银，以表忠心，但山西巡抚于谦坚决不助长这种歪风邪气，用作家



当年明月描写于谦的话说就是：“别说金银，连陈醋都没带回来一瓶。”

王振大怒，想要整治一下于谦，结果朝中重臣甚至一些藩王也出面为于谦求情。王振这才稍有收敛，并且明白了什么叫“公道自在人心”。

有道是“流氓不可怕，就怕流氓有文化”，这句话用在王振身上正好合适：太监不可怕，就怕太监有文化。王振虽然身体残疾，却也有抱负——他急欲做出一番功绩，以便青史留名。

后面的故事大家多有耳闻：明朝正统十四年（1449年）六月，瓦剌部太师也先入侵。在王振的怂恿下，明英宗立年仅两岁的皇子朱见深为太子，令皇弟、郕王朱祁钰留守，然后亲率 50 万大军和朝中一千战将出征。

结果大家都知道，明军在土木堡惨败，皇帝被俘。“土木之变”成了与北宋时期“靖康之变”一样令汉人感到屈辱的词汇。之后，便是精彩的北京保卫战。也先俘获了大明皇帝，一时间京城大乱，众人都以为英宗已死，有人建议迁都，有人建议投降。兵部侍郎于谦力排众议，于是，景帝登基，奉英宗为太上皇。

再说也先，他本打算用英宗要挟明朝换回些财物，所以挟大军“送”英宗回京了。但是，当大家听说英宗回来的时

候，不料局面却尴尬了。

于谦以大局为重，率领域中的老弱病残和一众文官近侍展开了惨烈而英勇的北京保卫战，并以一介书生之身亲自镇守战斗压力最大的德胜门，最终迎回了英宗。

但是，原来不愿当皇帝的景帝逐渐喜欢上“权力的游戏”，不愿退位了，结果就软禁了英宗。直到7年后他病逝，英宗才又复位。

复位当日，英宗便下旨逮捕了后来升任兵部尚书的于谦。当时虽有人建议以谋逆罪处死于谦，皇帝犹豫说于谦当年抵御瓦剌有功，不能草率处死。这时，大臣徐有贞对皇帝说的一句话彻底堵死了于谦的生路：“不杀了于谦，您复位无名。”

于是，于谦身死。

于谦死后被抄家时，人们发现他家里除了生活必需品外，“无余财”。他留给世人的似乎只有那首《石灰吟》：“千锤百炼出深山，烈火焚烧若等闲。粉身碎骨浑不怕，要留清白在人间！”

当年明月在《明朝那些事儿》里把于谦排在了“明代伟人”中的第二位，仅次于圣人王守仁。正如他所说：“500多年过去了，于谦似乎从来都没有离去过，他始终站在这里，俯瞰着这片他曾用生命和热血浇灌过的土地，俯瞰着那



些他曾拼死保卫的芸芸众生。”

从这个角度来看，于谦最终还是获得了人生的成功。

3

海伦·凯勒说：“信心是命运的主宰。”人生最大的破产是绝望，最大的资产是希望——有了希望，我们就有了成功的资本。

失败不可怕，只要在失败后没有丢失做事的那种执着与坚持；失败不可悲，只要在失败后没有丢失做人的那种磊落与坦荡；失败不可怜，只要在失败后没有丢失生命中的那股气节与高贵。

所以，失败亦英雄，说明至少你努力过。

漫漫追求之路，每一步都算数

1

生活中，人们都在追求着金钱、地位、名誉、爱情、理想……不一而足。许多事物，人们极想得到，却常常错失。