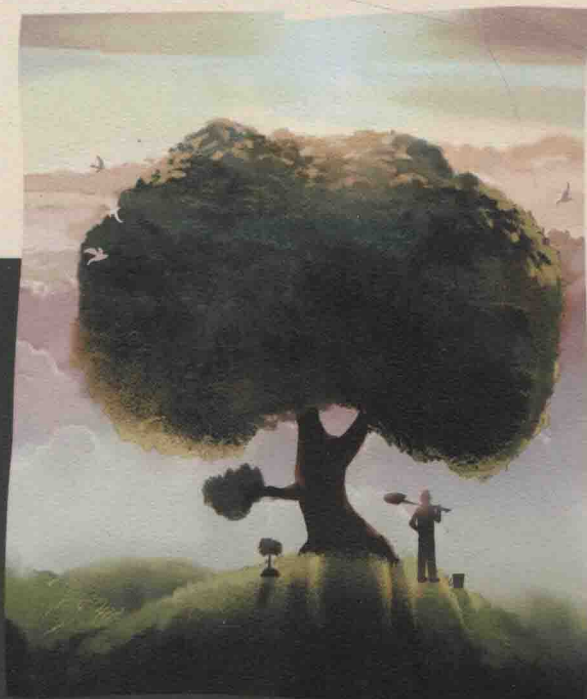


The Principles of Emotional
Intelligence and Self-Training Methods

情商原理与 提升方法



蔡敏 著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

情商原理与 提升方法



蔡敏 著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

情商原理与提升方法/ 蔡敏著. —北京: 北京大学出版社, 2018. 4
ISBN 978-7-301-29196-2

I. ①情… II. ①蔡… 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020625号

书 名	情商原理与提升方法 QINGSHANG YUANLI YU TISHENG FANGFA
著作责任者	蔡 敏 著
策划编辑	李 玥
责任编辑	李 玥
标准书号	ISBN 978-7-301-29196-2
出版发行	北京大学出版社
地 址	北京市海淀区成府路205号 100871
网 址	http://www.pup.cn 新浪微博: @北京大学出版社
电子信箱	zyjy@pup.cn
电 话	邮购部62752015 发行部62750672 编辑部62704142
印 刷 者	三河市博文印刷有限公司
经 销 者	新华书店 787毫米×1092毫米 16开本 14印张 223千字 2018年4月第1版 2018年4月第1次印刷
定 价	35.00元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有, 侵权必究

举报电话: 010-62752024 电子信箱: fd@pup.pku.edu.cn

图书如有印装质量问题, 请与出版部联系, 电话: 010-62756370

序

现在回想起来，自己真正开始注意“情商”还是在十多年以前。我清晰地记得，有一次在学校报告厅听一个关于“如何提升领导干部自身素质”的讲座，当时那位演讲人员给“情商”下了这样一个定义：情商就是一个人任何场合或情境中都能做出最佳反应的能力。在听完那个讲座之后，虽然我也多次对别人做过这样的解释，但心里却明显地感到这个关于情商的定义既不完整也不清晰，所以逐渐产生了对于情商的许多疑问。情商到底是什么？它是由哪些具体的心理能力构成的？情商会随着年龄的增长而提升吗？情商对于一个人的生活和工作真的非常重要吗？人的情商是否可以通过培养而得到提升？对于这些迷惑不解的问题，我带着寻找答案的冲动和好奇心，开始了破解情商奥秘的探究之旅。

在查阅大量国内外相关文献资料以后，我发现西方学者早在 20 世纪 80 年代中期就提出了情商理论，开始了对它的系统研究。情商是一个具有丰富内涵的概念，并不像人们通常所说的那样简单，只是“会处理人际关系”“具有抗压能力”等。实际上，从它的构成来看，情商是一个包含多种能力的综合心理品质。对于情商的结构，尽管国外研究者提出了不尽相同的观点，但他们都认为对于情绪的感知、理解、管理和利用是构成情商的基本要素。如果按照比较复杂的情商理论去界定，情商包括了 16 种心理能力。由此看来，人们对于情商含义的理解需要深化，应当从本质上认识它。

心理学家们在构建情商理论的同时，也在不断地探究情商对于人所产生的影响。在开展了大量实际调查和个案追踪之后，他们得出了一致的结论——情商对于人的一生影响是巨大的。无数的实例证明，情商对于一个人的事业成功和生活幸福的贡献，要远远大于智商所起的作用。这个事实告



诉我们，人在努力增加知识储备和训练大脑以提高智商水平的过程中，更应当着力提升自己的情商水平。人只有具备了较高的情商，才真正拥有了把握个人命运、创造美好生活的根本能力。

随着人类对于情商重要性的认识不断加深，国际上一些研究情商的专家开始探索如何衡量人的情商水平，研制了许多科学的情商测量工具。经过长期和大范围的测评，研究者们发现，人的情商是随着年龄的增加而提升的，它不像智商那样到了一定的年纪就停止了发展。而且，在不同性别、种族和地域之间并没有发现人的情商存在明显的差异。这个重要的发现极大地增强了人们对于提升情商的信心，同时也激发了培养情商的热情。在世界上许多国家，纷纷涌现出了一些从事情商培养与训练的专业人员和培训机构。他们试图通过运用科学和系统的训练方法，有效地提升人的情商。众多研究结果表明，情商的确是可以培养的，而且效果非常明显，经过训练的人能够显著地提升情商水平。

在对情商进行了许多年的细致研究之后，我深深地感到，情商是每一个想要获得成功与幸福的人首先应该练就的“本领”，它能让人的生命大放异彩。人有了高情商，就能在人生的道路上随时做出智慧的决定，采取正确的行动，战胜所遇到的困难与挫折，始终保持良好的生命状态。对于如此重要的“东西”，我们不能再抱着轻视的态度了。七年前，我带着一颗提升个人情商的追求之心，也怀揣帮助更多的人了解和发展情商的热切愿望，开始在学校里和社会上讲授情商课程和开设情商讲座。每一次教学过程都使自己成为第一个受益者，总是感悟深刻、收获良多，都能清楚地察觉到心灵的成长。与此同时，情商教学也让听者们得到了很多启发和帮助。当看到他们在学习情商知识和练习情商技能之后发生了特别大的变化的时候，我心里感到无比的兴奋和喜悦。

为了更加有效地传播情商理论和提供情商训练方法，我将多年的教学资料、体会与经验加以提炼和扩充，撰写出这本《情商原理与提升方法》。本书清晰地介绍了情商的基本理论，能够使人读后全面地了解情商的内涵。在阐释情商原理时，我尽量以容易理解的方式进行陈述，所以，即使是没有心理学基础的人也能读懂其中的内容。在讲述每一种情商能力时，我尽量插入真实的案例，以便使读者更容易看到情商与现实生活的紧密关系。为了使读者加强对于情商的理解与运用，我还在每一章后面布置了一些很重要的课后自

我训练。情商的提升不能仅靠知道其理论，最关键的是要随时随地运用情商，只有不断地实践，才能使情商真正成为稳定的内在心理品质。因此，如果读者能够认真地完成书中的每一个练习题，在生活中不断地修炼自己，就一定能够大幅度地提升自己的情商。

本书的使用范围非常广泛，适用于各个年龄段的读者，也能用于不同的目的。它不仅可以作为个人提升情商的指导书，也可以当成团体情商训练课程的教材，还能作为进一步开展情商研究的参考资料。在可能的情况下，使用者最好从头至尾地阅读本书，以便能够全面地了解和掌握情商理论，系统地开展情商自我训练。当然，读者也可以根据个人的实际需要选取相关的内容，进行有目的的阅读，重点培养和训练那些亟待提升的情商能力。

在本书付梓之际，我要衷心地感谢北京大学出版社的支持和帮助，是他们对于普及情商知识的热情和对本书出版所付出的极大努力，使得这本书能够很快与读者见面。这里还要感谢参加情商课程的大学生和参加情商讲座的各界听众，是他们对于学习情商知识的渴望与认真的态度，以及在情商训练中的丰富体验和不断成长，给了我完成本书的巨大精神鼓舞。此外，我还要感谢那些对于情商研究做出卓越贡献并且取得了丰硕成果的中外学者，是他们的学术著作、论文和研究报告，为我的研究提供了重要的参考和借鉴，使我受到了许多颇有深度的启发。最后，我要特别感谢我的先生孙效斌，他在我写作本书的过程中给予了我很大的精神支持和生活上的体贴，并且常常与我谈论有关情商的话题，使我不但能够更加专心于写作，而且有了更多的想法和灵感。

对于情商的研究，本人还在探索的路上，仍有许多问题有待回答，所以，书中难免有不完善的地方甚至不当之处。在即将落笔之时，我诚恳地希望广大读者能够对本书给予及时和中肯的指教，提出宝贵的意见与建议，从而使情商的研究更加深入和系统，在此深表诚挚的谢意！

愿你们拥有宝贵的情商，获得永远的幸福！

蔡 敏

2018年3月20日

于辽宁师范大学

目 录

情商导论	/001
一、“情商”是什么	/001
二、情商真的很重要吗	/004
三、情商可以提升吗	/007
四、怎样提升自己的情商	/010
第一课 认识自我	/013
一、认识自我的重要意义	/013
二、认识自我的难度	/016
三、察觉自己的情绪	/016
四、全面认识自我	/021
五、认识自我的方法	/024
课后自我训练	/026
第二课 自我尊重	/029
一、自我尊重的重要性	/029
二、自我尊重的含义	/030
三、关于自我尊重的几点提示	/033
四、自我尊重感的提升	/035
课后自我训练	/039
第三课 自我实现	/041
一、自我实现的内涵	/042
二、自我实现的作用	/043



三、自我实现的方法	/045
四、自我实现的人物榜样	/048
课后自我训练	/051
第四课 情感表达	/053
一、情感表达的重要性	/054
二、良好情感表达的特征	/056
三、错误的情感表达方式	/061
课后自我训练	/065
第五课 自立	/067
一、自立的表现	/068
二、自立的人物榜样	/069
三、自立能力的培养	/072
四、关于自立的提示	/075
课后自我训练	/078
第六课 自信	/079
一、自信的益处	/080
二、自信的能力要素	/081
三、自信的外在特征	/082
四、自信心的训练方法	/084
课后自我训练	/090
第七课 人际关系	/093
一、人际关系的重要性	/094
二、良好人际关系的特征	/095
三、影响人际关系的心理因素	/098
四、建立良好人际关系的具体方法	/100
课后自我训练	/104
第八课 同理心	/105
一、同理心的重要性	/106
二、同理心的内涵	/106

三、同理心的辨析	/110
四、同理心的具体表现	/111
五、同理心的培养	/113
课后自我训练	/116
第九课 社会责任感	/117
一、社会责任感的含义	/118
二、履行社会责任的有益回报	/123
三、社会责任感的培养	/124
课后自我训练	/127
第十课 现实判断	/129
一、现实判断的正确方法	/130
二、现实判断的常见困惑	/133
三、现实判断能力的培养	/136
课后自我训练	/138
第十一课 问题解决	/141
一、问题解决中的常见错误	/142
二、问题解决能力的表征	/145
三、问题解决的基本步骤	/147
课后自我训练	/151
第十二课 冲动控制	/153
一、情绪冲动的常见表象	/154
二、情绪冲动的主要危害	/156
三、冲动控制能力的行为表征	/159
四、冲动控制的训练方法	/162
课后自我训练	/164
第十三课 灵活性	/165
一、灵活性的重要作用	/165
二、灵活性的含义及其具体表现	/167
三、灵活性辨析	/170



四、灵活性的培养与训练方法	/172
课后自我训练	/175
第十四课 压力承受	/177
一、压力的来源	/178
二、压力的变化	/179
三、压力的症状	/181
四、压力承受能力的主要表现	/185
五、预防和减轻压力的方法	/187
课后自我训练	/188
第十五课 乐观	/189
一、乐观的含义	/189
二、乐观的重要作用	/191
三、乐观与悲观的比较	/192
四、乐观精神的培养	/195
课后自我训练	/199
第十六课 快乐	/201
一、快乐的含义	/202
二、快乐与幸福的关系	/203
三、快乐与不快乐的表现	/204
四、影响快乐感的心理因素	/206
五、培养快乐感的方法	/209
课后自我训练	/211
参考文献	/212

情商导论

在现今社会里，大多数人都听过“情商”这个词儿，而且似乎都有自己的理解。有的人把情商看成是“处理人际关系的技巧”，也有人认为它是“抵抗心理压力的能力”，还有人将它理解成“遇事能够灵活应变的本领”。总之，人们对于情商的解读是五花八门的，很少听到相对一致的解释。从这一现象来看，非常有必要澄清情商这个概念，从原理上搞清楚它的内涵。

虽然很多人还不了解情商的完整和确切的含义，但是都会承认它对于人的生活和成功是至关重要的。所以，人们常用“情商高”来评价那些有成就的人，认为他们在工作中和生活中的顺利和如意都是由高情商所导致的，与此同时，许多人也希望能够不断地提高自己的情商水平。然而，由于缺乏对于情商的透彻理解，更不知道应当如何培养自己的情商，所以想成为一个高情商的人的美好愿望就很难实现。为了帮助读者能够全面地认识情商，并且掌握提升情商的自我训练方法，我们在系统讲解每一种情商能力之前，先来回答几个常常被问到而且非常重要的问题。希望这些解答能够使读者获得对于情商的基本了解，认识到情商的重要性，唤起培养和发展情商的动机和热情，从此进入训练、应用和提升情商的崭新的人生阶段。

一、“情商”是什么

追溯情商概念的缘起，我们得把时光推回到 20 世纪 80 年代。1980 年，曾经荣获“罗德学者”荣誉的以色列心理学家鲁文·巴昂开始研究情感对于人的影响。虽然在此之前也有许多心理学家对于人的情感开展了一些研究，但都没有巴昂研究得那么系统和深入。他对一些关于人生的重要问题产生了



浓厚的兴趣，并试图通过缜密的研究来回答这些问题：为什么一些人生活得比常人更快乐？是什么使有些人更容易取得成功？一些头脑非常聪明的人为什么没有大的作为？而一些天资平平的人却成就非凡？经过了几年的研究之后，巴昂于1985年得到了初步的答案。他认为，人的成功由一系列相互联系但又完全不同的心理技能和态度所决定，集合起来就是“情商”。按照他的研究结论，情商由5个维度构成，一共包括15种能力，组成一个具有科学依据的测试指标体系，用“情绪商数”（Emotional Quotient）或“情商”（EQ）来表示。情商是相对于智商（Intelligence Quotient，简称IQ）而言的心理学概念，属于人的非智力因素范畴。1996年，在反复而且严谨的实证研究的基础上，巴昂在加拿大多伦多举行的美国心理学会的会议上正式提出了情商模型（EQ-i）。此模型立刻得到了该学会的批准，并由此得到了美国心理学界乃至社会各界的广泛关注。

在提出这个情商模型之后，巴昂与美国多维健康系统（Multiple Health System，以下简称MHS）的首席专家史蒂文·斯坦进行合作，继续深入研究和验证情商的构成。经过15年的研究，他们于2011年将情商模型升级为EQ-i 2.0版。新的情商模型包括6个维度，共含16种心理能力，详见表0-1。

表 0-1 EQ-i 2.0 的维度及其所属能力

情商的维度及能力	能力表述
自我知觉维度	
自我认识	明白、理解自身感受及其影响的能力
自我尊重	了解并接受自身优势和劣势的能力
自我实现	提高自己和追求有意义的目标的能力
自我表达维度	
情感表达	用语言和非语言的方式表达自己情感的能力
自立	独立自主、不在情感上依赖他人的能力
自信	以温和的方式表达感情、观点和想法的能力
人际维度	
人际关系	建立并维持令双方满意的关系的能力
同理心	认可、理解和欣赏他人的感受的能力
社会责任感	为社会、所属的社会团体及他人的幸福而奉献的能力

情商的维度及能力	能力表述
决策能力维度	
现实判断	客观看待事物的能力
问题解决	合理利用情绪解决问题的能力
冲动控制	忍住或延迟引发不利行为的冲动、动力的能力
压力管理维度	
灵活性	调整自己的情感、想法、行为以适应变化的能力
压力承受	有效应对紧张或困难局面的能力
乐观	不怕挫折、保持信心和冷静的能力
整体幸福感	
快乐	对自己、别人和生活感到满意的能力

在巴昂对情商进行研究的同时,还有一些学者也对其开展了探究。1990年,耶鲁大学心理学教授彼得·萨洛维和新罕布什尔大学心理学教授约翰·梅耶首次提出了“情绪智力”(Emotional Intelligence)的概念,将其定义为“能够监控和区分自己和他人的感受和情绪,并利用得到的信息来指导自己的思维和行动的能力”。1997年,他们对情绪智力的定义进行了修正,认为情绪智力应包括4个维度,即准确地感知自身和他人情绪的能力、利用情绪帮助思考和形成决定的能力、能够理解自身和他人情绪的能力、有效地管理自己和他人的能力。

1995年,哈佛大学心理学博士丹尼尔·戈尔曼撰写了《情商》一书,对前人在这个领域的研究进行了总结。他打破了传统的“智商至上”的人才培养观念,提出了“情商为重”的教育理念。戈尔曼的情商模型包括自我意识、自我管理、社会意识和人际关系管理4个维度。他认为,智商对于一个人成功的作用只有20%,其余80%则来自于其他方面,其中最重要的是情商。这一论断使得情商培养成为当代一种新的教育思潮。目前,学术界还有其他一些情商模型,并且更多的模型正处于探索和验证阶段,情商研究呈现出欣欣向荣的景象。

相比较而言,鲁文·巴昂的情商模型所包含的能力更全面,与人的生活和工作关系更加紧密,尤其对于开展情商培养的实践指导意义更大。因此,



本书将以该情商模型作为理论依据，对其中的每一种情商能力展开分析和讨论，并带领读者进行有效的情商自我训练。

二、情商真的很重要吗

心理学家们在提出各自的情商模型之后，便开始系统地研究情商对人的各个方面的影响，验证情商所发挥的重要作用。史蒂文·斯坦带领的 MHS 测评公司在这方面做了大量而且卓有成效的工作。该公司进行了最大范围的情商测试，覆盖了 66 个国家的 100 多万人，其目的是全面和深入探查情商与人的成功的关系。他们特别选取了各行各业的精英，采用经过反复验证的科学的情商测评工具，对其样本进行详细的测试，发现了很多有价值的研究结论。下面报告他们获得的一些有代表性的测评结果以及其他一些相关的研究案例。

1. 情商与商业成就

MHS 测评公司的研究结果显示，情商与商业职场上的成功有着密切的关联。1997 年，他们对在菲律宾第五大金融机构——种植者银行（Planters Bank）工作的 100 位一线员工用 EQ-i 测评表进行了情商测试，并且还用智商测评工具做了智商测试。其数据结果表明，智商对工作表现的影响不到 1%，而情商占了 27%。另一项对加拿大最大的帝国商业银行的员工测评也显示，工作业绩（负责处理拥有跨国投资的大客户的资产项目）与情商之间高度相关，情商对于订单销售的影响是 32%，对于渠道销售的影响是 71%。心理学家马丁·塞利格曼在美国大都会人寿保险公司也进行了一次有代表性的测评。他发现，在“乐观”（一种重要的情商能力）一项得分高的销售人员比得分低的人的业绩高出 33%，而且在两年之后业绩高出了 50%。正因为高情商能够使人取得突出的工作业绩，所以情商高的人自然就会获得高的经济收入。情商与收入之间存在着非常密切的关联，已经是被许多情商研究所证实的结论。

2. 情商与领导才能

为了解情商与领导力的关系，MHS 测评公司对一组年轻总裁进行了情商测试。在测试前，他们对被测人员作了严格的界定：年龄在 39 岁以下；职位是不少于 60 位雇员的公司总裁或首席执行官，年收益超过 500 万美元。经过

科学的测试之后，研究人员发现，在他们所做过的几百次测试中，该人群的得分是最高的，在一些情商能力上与普通人的差异非常大。首先，他们的灵活性很强，能够及时发现和把握机会，只要时机来临，绝不错过，马上采取行动。其次，他们的独立性很强，能够在创业时没有现成模式可以遵循、不可能与人讨论的情况下，独自做出关键性的决定。再次，他们的自信心非常强，尤其在事业起步阶段，他们一直很相信自己的能力，认为能够解决所有的业务问题和困难。最后，他们处理人际关系的能力很强，具有较高水平的同理心，善于与他人一起工作，能够带领团队成员一道实现公司的目标。

3. 情商与教学业绩

MHS 公司用 EQ-i 对上千名教师进行过情商测试，发现教师的工作效果与情商有直接的关系。他们曾给一所中型私立学校的全体教师做过一次情商测试，并且将其结果与教师的年终评价结果相比较。这所学校要求教师采用如下方法来呈现自己的工作业绩：①写出全面的书面自我评价；②向学校管理委员会汇报自己的工作情况；③提供优秀学生的个案；④详细总结自己所教班级取得的成绩。在综合这些评价内容的基础上，学校评选出了 5 名最优秀的教师。HMS 公司的研究人员分析了这 5 位教师的情商测试结果，发现他们在许多项目上都比其他教师的分数高很多，表明他们的是具有高情商的教师。还有一项研究是对 257 位小学教师和 157 名中学教师进行情商测试，同时要求那些教师对自己的工作表现打分。教师自我打分的结果为：13% 的教师认为自己的表现不及平均水平，60% 的教师认为自己处于平均水平，27% 的教师认为自己高于平均水平。在进一步的分析中，研究人员发现，认为自己高于平均水平的那组教师具有最高的情商得分。他们的最高得分项是“乐观”，并且在“问题解决”“自我实现”“压力承受”及“快乐”等方面的得分也很高。这些情商能力正是有效开展教学工作并且取得非凡职业成就所必需的重要能力。

4. 情商与执法能力

加拿大全国法律界的专业人士投票选举了一批精英律师，其中包括 25 位最佳商业诉讼律师、40 位 40 岁以下的最佳律师、30 位最佳商业律师、25 位最佳女律师和 25 位最佳法律总顾问。研究人员在对这些律师进行情商测试后



发现，每类律师的测试结果都比之前测试过的上百位律师和普通人的分数高出很多。他们的强项主要表现在“自立”“乐观”“现实判断”及“压力承受”等情商能力上。高情商使得他们在开展法律工作的时候能够充满自信，勇敢应对复杂局面的挑战，冷静地解决各种疑难问题。

5. 情商与医疗效果

美国乔治亚医学院的佩吉·瓦格纳和他的同事开展了一项研究，试图全面地了解医生的情商与临床行医表现之间的关系。他们用 EQ-i 测试了 30 位医生（包括门诊医生和住院医生）的情商，同时让患者从 8 个方面对这些医生打分，表示出自己对他们的医疗行为及效果的满意程度。在患者做完评价之后，研究人员将患者表示 100% 满意的医生和没有获得满分的医生进行了比较。其结果显示，患者给出满分的医生在“快乐”一项上的得分非常高，说明患者对那些能够给人带来愉悦感的医生非常满意。除此之外，得到患者高度评价的医生在“社会责任感”和“乐观”两种情商能力上也得到了高分。这些结果表明，作为一名医生，乐观的性格和高度的责任心是获得患者满意和信任的最重要的情商品质。

6. 情商与学业成绩

加拿大特伦特大学的詹姆斯·帕克尔博士和他的团队曾对安大略省一所大学的全体新生进行了一次情商测试。在测试之后，他们探查了学生的情商与学年学习成绩之间的关系。测评数据显示，两者之间存在着很高的正相关，学生的情商得分越高，学业成绩也越高。这个结果表明，情商在很大程度上可以作为学习水平的预测指标。帕克尔通过对多所大学的 1500 名学生的测试还发现，学习成绩好的学生在人际交往能力、适应能力、自我控制能力以及整体情商上都处于较高水平。这些能力恰恰就是大学生结交新朋友、适应新的校园学习环境、监控自己的学习习惯和进程以及学会独立生活所必需的技能。

7. 情商与婚姻关系

MHS 测评公司的研究人员曾经检验过情商与婚姻满意度的关系。他们对 1100 人进行了 EQ-i 测试，并让被试对自己的婚姻状况打分。结果显示，对婚

姻满意的人比不满意的人情商分数平均高出 5 分，而且在 15 种情商能力上都呈现出优势。情商高的人，首先是快乐的人，不论遇到什么情况，都能始终保持积极和乐观的情绪，及时给家庭增添正能量。另外，由于他们具有自我认识和自我察觉能力，所以会随时检查自己的行为和言语，监控自己的情绪，与配偶进行良性的互动，最终形成一种亲密并且稳固的婚姻关系。

8. 情商与身体健康

情商与身体健康的关系也早已成为研究者们关注的问题。许多研究发现，情绪乐观的人不容易出现健康问题，而且即便是有了健康问题，他们也能够以积极的态度去面对，使身体更容易痊愈。珍妮·邓克利是一名南非的心理学研究生，她在 1996 年对 58 名近期心脏病发作的患者和一组没有心脏病病史的人用 EQ-i 进行了一项对比测试。结果正如她所料，有心脏病的那组人在“压力承受”“灵活性”及“自我实现”等项目上的分数都比对照组的人低很多。其他很多类似的研究也得出了同样的结论，情商低的人容易患上多种疾病，他们的健康状况一般都比较差。

总而言之，情商对人的各个方面都有很大的影响，能够提供证据的研究案例和结果不胜枚举。由于篇幅所限，我们就不在这里赘述了。在了解到情商的重要作用之后，读者就应当开始重视它，把培养和提升情商作为自己努力的一个目标。

三、情商可以提升吗

虽然很多人知道情商对于人的学习、工作和生活都非常重要，但是对它仍然抱有一些疑惑。其中最突出的问题是，情商是否像智商一样，一旦达到一定的水平，就不会再升高了。的确，心理学的研究表明，智商在一个人 17 岁的时候达到高峰，而且在整个成年阶段都保持不变，到老年时逐步衰减。然而，情商的变化规律却大不一样，它会随着年龄的增长而继续升高。2010 年，MHS 测评公司对加拿大和美国的 4000 人进行了测试，其选择范围与政府人口普查对性别、地区、人种、民族和社会地位的要求相一致，所以其样本有很强的代表性。此次测试的结果与他们在 1997 年得到的结论基本一致，即人在 18 岁到 70 岁的生命历程中，情商会逐步升高（虽然在不同年龄段的