

不可不学的职场生存技巧

王唤明 ◎ 编著

每天一堂
情商课
EQ lessons
打造你的超强 职场竞争力

情商是一种心灵的力，也是一种性格的素质。
情商高的人，眼光远，左右协调，人际关系也搞得好，
拥有高情商的人比智商高而情商低的人更容易成功。

广东省出版集團
广东人民出版社

不可不学的职场生存技巧

王唤明 ◎ 编著

每天一堂 情商课 EQ lessons

打造你的超强  职场竞争力

情商是一种心灵的力

一种性格的素质。

情商高的人，

也搞得好，

拥有高情商的人比智商高而情商低的人更容易成功。

广东省出版集團
广东经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

每天一堂情商课 / 王唤明编著. —广州: 广东经济出版社,
2014. 3

ISBN 978 - 7 - 5454 - 2078 - 4

I. ①每… II. ①王… III. ①情商—通俗读物 IV. ①
B842. 6—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 017707 号

出版 发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 11~12 楼)
经销	全国新华书店
印刷	佛山市浩文彩色印刷有限公司 (南海狮山科技工业园 A 区兴旺路)
开本	730 毫米×1000 毫米 1/16
印张	20
字数	328 000 字
版次	2014 年 3 月第 1 版
印次	2014 年 3 月第 1 次
印数	1~4 000 册
书号	ISBN 978 - 7 - 5454 - 2078 - 4
定价	38.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市环市东路水荫路 11 号 11 楼

电话: (020) 38306055 38306107 邮政编码: 510075

邮购地址: 广州市环市东路水荫路 11 号 11 楼

电话: (020) 37601950 营销网址: <http://www.gebook.com>

广东经济出版社新浪官方微博: <http://e.weibo.com/gebook>

广东经济出版社常年法律顾问: 何剑桥律师

· 版权所有 翻印必究 ·

前言

Perface

如果不懂 EQ，那么你的人生危险了！

EQ 是指情绪智商（Emotional Quotient），简称情商，是不同于智商的心理综合能力。美国哈佛大学心理学博士丹尼尔·戈尔曼将其定义为自我了解，自我管理，自我激励，识别他人情绪，处理人际关系的五种能力，认为在影响人生的因素中，情商比智商更具有决定性的作用。

一个人智商再高，只能决定其记忆力、理解力、思考力、逻辑分析能力优于别人，而人生在成功和幸福上却要靠自我激励、自我管理和良好的人际关系。绝大多数的大人物，都并非因为比别人更聪明，而是因为他们更努力、更坚韧、更执著、更善于应对复杂情况，也更懂得自律和自我提升，而这些都在情商的范畴。更重要的是，智商多是天生的，而情商则是可以通过后天的学习和锻炼来改善和提高的。

当然，情商的提高并不是一朝一夕的事情，它是一个系统而复杂的工程，涉及人生的方方面面和日常生活的每一个细节，也同一个人的认知水平和思想境界有极大关系。但是，改善情商不是没有可能，只要掌握一些基本的理论和方法，在生活中勤予实践，你也能很快成为一个情商高手。

本书从情商基本范畴的各个角度出发，分十二大类，三百六十五个小节，每天一课教你怎样改善和提高。通过轻松活泼的行文，意味深远

的故事，深入浅出地阐释最实用、最具体、最深刻的情商知识。只要你阅读，就一定有收获！

目录

Contents

第一个月 自尊

- | | |
|--------------------------|------------------------|
| 第1天 自尊是情商的基础 / 2 | 第16天 欣赏自己的独特性 / 15 |
| 第2天 自尊从尊重他人开始 / 2 | 第17天 你已经够好了 / 16 |
| 第3天 树立正确的自尊观 / 3 | 第18天 做值得你尊敬的事情 / 17 |
| 第4天 自尊可以改善 / 4 | 第19天 找到你擅长的并改进 / 17 |
| 第5天 学会欣赏自己 / 5 | 第20天 发现做得比较好的事情 / 18 |
| 第6天 展示光鲜的一面 / 6 | 第21天 把做得好的事情记下来 / 19 |
| 第7天 以人为镜，可以正衣冠 / 7 | 第22天 多建立几个目标 / 20 |
| 第8天 贬损他人不会提升自己 / 8 | 第23天 自尊可以是弹性的 / 21 |
| 第9天 审时度势，把握自尊弹性 / 9 | 第24天 认错、羞耻不是自尊的瑕疵 / 22 |
| 第10天 建立良好关系，得到正向反馈 / 10 | 第25天 当众被否，切忌争吵 / 23 |
| 第11天 自己的看法更重要 / 11 | 第26天 面对批评，虚心接受 / 24 |
| 第12天 自尊是对自己的看法 / 12 | 第27天 不要过分专注于拒绝 / 24 |
| 第13天 在巨人面前你不会觉得自己矮小 / 13 | 第28天 生活不可得过且过 / 25 |
| 第14天 内部价值更重要 / 13 | 第29天 不去承担不可能完成的任务 / 26 |
| 第15天 发现自己的才华 / 14 | 第30天 自尊不是完美无缺的成功 / 27 |
| | 第31天 享受成功的滋味 / 28 |

第二个月 自我肯定——“固本”方能“培元”

- | | |
|------------------------|--------------------------|
| 第1天 认识你自己 / 30 | 第17天 不要抱怨生活 / 43 |
| 第2天 我自己 / 30 | 第18天 运转命，而不是被命运转 / 44 |
| 第3天 自我肯定的价值 / 31 | 第19天 不要做被煮熟的青蛙 / 44 |
| 第4天 自命不凡不是自我肯定 / 32 | 第20天 不要给自己的心加上一把锁 / 45 |
| 第5天 知不足而后自足 / 33 | 第21天 知道自己的弱点 / 46 |
| 第6天 不要让自我肯定过了火 / 34 | 第22天 认识到自己的价值 / 47 |
| 第7天 永远不要高估自己 / 34 | 第23天 章鱼的悲哀 / 48 |
| 第8天 刻录自己的晴雨表 / 35 | 第24天 拥有一颗平常心 / 49 |
| 第9天 切莫得意忘形 / 36 | 第25天 不要盲目崇拜别人 / 49 |
| 第10天 坚持就是对自己最好的肯定 / 37 | 第26天 不要让幻想的翅膀带你飞上天空 / 50 |
| 第11天 自己动手，丰衣足食 / 38 | 第27天 不要逃避痛苦 / 51 |
| 第12天 不要做跟风的羊 / 39 | 第28天 不要只是标榜 / 52 |
| 第13天 面对吹捧你是否迷失了自己 / 39 | 第29天 学习的力量 / 53 |
| 第14天 不要做沙滩里的沙子 / 40 | |
| 第15天 坚持自己的立场 / 41 | |
| 第16天 要有自我期望的心理 / 42 | |

第三个月 自我实现——拿到情商的一张订单

- | | |
|------------------|------------------|
| 第1天 做好今天的事情 / 56 | 第4天 优秀是一种习惯 / 58 |
| 第2天 居安思危 / 56 | 第5天 不要盲干 / 59 |
| 第3天 在竞争中存活 / 57 | 第6天 ABC 理论 / 60 |

- | | |
|------------------------|---------------------|
| 第7天 积蓄力量 / 60 | 第20天 学会转化 / 71 |
| 第8天 面包会有的, 牛奶也会有的 / 61 | 第21天 吸取经验和教训 / 72 |
| 第9天 做好充分的准备 / 62 | 第22天 识人用人 / 73 |
| 第10天 年轻没有清闲的资本 / 63 | 第23天 不在一棵树上吊死 / 73 |
| 第11天 寡忧少悔 / 64 | 第24天 不要让利润蒙蔽双眼 / 74 |
| 第12天 生意就是生意 / 64 | 第25天 合作共赢 / 75 |
| 第13天 不与错误相伴 / 65 | 第26天 成功不是变魔术 / 76 |
| 第14天 不可守株待兔 / 66 | 第27天 拒绝拖拉 / 77 |
| 第15天 将起点放低 / 67 | 第28天 怀有梦想 / 77 |
| 第16天 热情引领成功 / 68 | 第29天 保持真诚 / 78 |
| 第17天 精炼于本职工作 / 68 | 第30天 不按套路出牌 / 79 |
| 第18天 冲向枪口的狼 / 69 | 第31天 身体是革命的本钱 / 80 |
| 第19天 单纯的力量 / 70 | |

第四个月 同理心——情商之树生长的慧露

- | | |
|---------------------------|-----------------------|
| 第1天 什么是同理心 / 82 | 第10天 不要让愤怒的火越烧越旺 / 89 |
| 第2天 真诚地关心他人 / 82 | 第11天 懂得宽恕 / 89 |
| 第3天 看看对方需要什么 / 83 | 第12天 大胆地表达自己的爱意 / 90 |
| 第4天 积极主动地认错 / 84 | 第13天 给别人说话的权利 / 91 |
| 第5天 你的意见不等于他人的意愿 / 85 | 第14天 大家好才是真的好 / 92 |
| 第6天 给对方一个面子, 给自己身上贴金 / 85 | 第15天 夫妻吵架的原则 / 92 |
| 第7天 了解你的敌人 / 86 | 第16天 抓住对方的心思 / 93 |
| 第8天 学会被人说服 / 87 | 第17天 理解别人的难处 / 94 |
| 第9天 不要随意地指使他人 / 88 | 第18天 正确对待别人 / 95 |
| | 第19天 不要怀疑自己的同伴 / 96 |

第20天 要有耐心 / 97

第21天 学会鼓励自己身边的人 / 97

第22天 不要被对方的表面蒙蔽 / 98

第23天 转换角色 / 99

第24天 不要强人所难 / 99

第25天 礼貌待人 / 100

第26天 不要揭示别人的无知 / 101

第27天 你的同情不要让对方觉得羞耻 / 102

第28天 理解自己的父母 / 102

第29天 用爱感化对方 / 103

第30天 养成为他人着想的习惯 / 104

第五个月 人际关系——提高情商的不二法门

第1天 人际关系圈 / 106

第2天 不吝啬赞美 / 106

第3天 尊重别人 / 107

第4天 学会吃亏 / 108

第5天 幽默——人际关系的润滑油 / 109

第6天 不只跟同类人交友 / 110

第7天 不与人争执 / 110

第8天 以诚待人 / 111

第9天 慎重交友 / 112

第10天 感恩的心 / 113

第11天 不嫉妒他人 / 113

第12天 记住对方姓名 / 114

第13天 自私——人际关系的毒瘤 / 115

第14天 锻炼口才 / 116

第15天 闲谈莫论人非 / 117

第16天 不建立相互利用的感情 / 117

第17天 注重仪表，礼貌待人 / 118

第18天 不要高高在上 / 119

第19天 保持自我风格 / 120

第20天 给人一个机会 / 120

第21天 宽广的胸怀 / 121

第22天 学会倾听 / 122

第23天 尊重忌讳 / 123

第24天 看到美的一面 / 123

第25天 不过度指责他人 / 124

第26天 不要太过直率 / 125

第27天 微笑的力量 / 126

第28天 改掉坏习惯 / 126

第29天 学会分享，懂得分担 / 127

第30天 避免冷场 / 128

第31天 提高素质 / 129

第六个月 压力忍受度——与情商成正比

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 第1天 压力从何而来 / 132 | 第16天 不要放大压力 / 143 |
| 第2天 做好自己 / 132 | 第17天 知足者常乐 / 144 |
| 第3天 做到心里有数 / 133 | 第18天 凡事都有两面性 / 145 |
| 第4天 让压力垫起成功的高度 / 134 | 第19天 跟随自己的心 / 145 |
| 第5天 学会面对和解决问题 / 135 | 第20天 培养坚韧的品质 / 146 |
| 第6天 保持积极心态 / 135 | 第21天 让压力晾到一边 / 147 |
| 第7天 不要自寻压力 / 136 | 第22天 站起来就是风景 / 148 |
| 第8天 释放压力 / 137 | 第23天 不要让压力占满内心 / 148 |
| 第9天 给压力一个按揭 / 138 | 第24天 满怀希望 / 149 |
| 第10天 停驻能见的不同风景 / 138 | 第25天 笑看压力 / 150 |
| 第11天 不过度担忧未来事物 / 139 | 第26天 注重家人 / 151 |
| 第12天 要有发展的眼光 / 140 | 第27天 永远不要恐惧 / 151 |
| 第13天 学会放手 / 141 | 第28天 经营梦想 / 152 |
| 第14天 不追求一时的满足 / 142 | 第29天 扼住命运的咽喉 / 153 |
| 第15天 压力承受力 / 142 | 第30天 做一个坚强的人 / 154 |

第七个月 判断与筛选——有助提高情商

- | | |
|------------------|--------------------|
| 第1天 判断的价值 / 156 | 第5天 判断对环境的依赖 / 159 |
| 第2天 不要只看现状 / 156 | 第6天 切莫心怀偏见 / 159 |
| 第3天 适时抽身 / 157 | 第7天 时刻保持清醒头脑 / 160 |
| 第4天 情绪影响判断 / 158 | 第8天 顺势而为 / 161 |

- 第9天 过度自信易惹祸 / 162
- 第10天 看清本质 / 163
- 第11天 不要低估对手 / 163
- 第12天 把握全局,突破关键点 / 164
- 第13天 明确分工 / 165
- 第14天 要有主见 / 166
- 第15天 相信直觉 / 167
- 第16天 切忌贸然行动 / 167
- 第17天 不只顾眼前利益 / 168
- 第18天 概率更具说服力 / 169
- 第19天 不陷入经验的误区 / 170
- 第20天 给围观人明确的指令 / 170

- 第21天 好与对 / 171
- 第22天 避免决策的盲点 / 172
- 第23天 从错误的判断中吸取经验 / 173
- 第24天 不偏离终极目标 / 174
- 第25天 要有危机意识 / 174
- 第26天 亲情的力量 / 175
- 第27天 珍惜友情 / 176
- 第28天 关于爱情 / 177
- 第29天 明确己任 / 178
- 第30天 判断的过程 / 178
- 第31天 提高判断的能力 / 179

第八个月 灵活性——倒映情商的一面镜子

- 第1天 逆向思维 / 182
- 第2天 答案不止一个 / 182
- 第3天 学会转换 / 183
- 第4天 不拘泥于形式 / 184
- 第5天 不要让思维停滞 / 185
- 第6天 联系性看待问题 / 186
- 第7天 打破常规思维 / 186
- 第8天 发挥想象力 / 187
- 第9天 不跟随他人的思维 / 188
- 第10天 掌握主动权 / 189
- 第11天 转换主角 / 190

- 第12天 互补长短 / 190
- 第13天 利用不利因素 / 191
- 第14天 巧借外力 / 192
- 第15天 寻找生活中的替代品 / 193
- 第16天 假设 + 假设 = 真实 / 193
- 第17天 积聚众人的智慧 / 194
- 第18天 以假乱真 / 195
- 第19天 不错过偶然机遇 / 196
- 第20天 不要固守计划 / 197
- 第21天 用幽默化解嘲讽 / 198
- 第22天 简单处理问题 / 198

- 第23天 超越他人的思维 / 199
- 第24天 巧妙移植 / 200
- 第25天 生活中的加减乘除 / 201
- 第26天 以退为进 / 202
- 第27天 变废为宝 / 202

- 第28天 硬的不行来软的 / 203
- 第29天 运用常识 / 204
- 第30天 深入研究 / 205
- 第31天 灵活的本质 / 206

第九个月 问题与解决——智商与情商的绿丝带

- 第1天 巧用对比 / 208
- 第2天 寻找思维的空白 / 208
- 第3天 讲究效率 / 209
- 第4天 坚持不懈 / 210
- 第5天 九十步半百步 / 211
- 第6天 寻求合作 / 211
- 第7天 换一种思路 / 212
- 第8天 要有坚决的执行力 / 213
- 第9天 发挥主观能动性 / 214
- 第10天 爱的力量 / 214
- 第11天 骄傲的米隆 / 215
- 第12天 欲速则不达 / 216
- 第13天 逢敌亮剑 / 217
- 第14天 堵不如疏 / 218
- 第15天 讲究实用 / 219

- 第16天 不要陷入思维的误区 / 219
- 第17天 敢于将想法变成行动 / 220
- 第18天 灵活解决问题 / 221
- 第19天 保存实力 / 222
- 第20天 注重量的累积 / 223
- 第21天 统观全局 / 223
- 第22天 学会推理 / 224
- 第23天 落实任务，消除懒散 / 225
- 第24天 “认真”二字 / 226
- 第25天 旁门左道也是道 / 226
- 第26天 制定最低要求 / 227
- 第27天 难得糊涂 / 228
- 第28天 如何对待朋友 / 229
- 第29天 如何避免家庭纠纷 / 229
- 第30天 要有问题意识 / 230

第十个月 乐观——发现美好的有色眼镜

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| 第1天 从正面看问题 / 234 | 第17天 虚怀若谷 / 246 |
| 第2天 积极的心理暗示 / 234 | 第18天 好消息与坏消息 / 246 |
| 第3天 选择心情 / 235 | 第19天 微笑面对生活 / 247 |
| 第4天 视贫穷为财富 / 236 | 第20天 不轻易看轻自己 / 248 |
| 第5天 失败是成功之母 / 237 | 第21天 坚信自己 / 249 |
| 第6天 同样的一件大衣 / 237 | 第22天 不嫉妒他人 / 250 |
| 第7天 正视现状 / 238 | 第23天 不要坐以待毙 / 250 |
| 第8天 不过分看重钱财 / 239 | 第24天 不苦恼于长相 / 251 |
| 第9天 心怀希望 / 240 | 第25天 换一种说法 / 252 |
| 第10天 不要因害怕而裹足不前 / 240 | 第26天 培养兴趣爱好 / 253 |
| 第11天 拥有一颗爱心 / 241 | 第27天 相由心生 / 254 |
| 第12天 没有卖不出去的豆子 / 242 | 第28天 事出有因 / 254 |
| 第13天 给自己降压 / 243 | 第29天 坚持也是一种乐观 / 255 |
| 第14天 竖立坚定的信仰 / 243 | 第30天 时间没有快慢之分 / 256 |
| 第15天 不要将困难放大 / 244 | 第31天 有苦才有甜 / 257 |
| 第16天 放下过去 / 245 | |

第十一个月 快乐——培养情商的理想情绪

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 第1天 快乐是什么 / 260 | 第4天 出租车司机的哲学 / 262 |
| 第2天 莫生气 / 260 | 第5天 切莫贪婪 / 263 |
| 第3天 把烦恼丢在门前 / 261 | 第6天 要有定性 / 263 |

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 第7天 不要盗走自己的幸福 / 264 | 第19天 欣赏自己 / 273 |
| 第8天 转换心境 / 265 | 第20天 学会放松 / 274 |
| 第9天 做事有条不紊 / 266 | 第21天 说出自己的心事 / 275 |
| 第10天 除去心中的阴影 / 267 | 第22天 “让”出平安与快乐 / 276 |
| 第11天 珍惜眼前的事物 / 267 | 第23天 不以己度人 / 276 |
| 第12天 拥有不代表快乐 / 268 | 第24天 不接受辱骂 / 277 |
| 第13天 真爱没有伤害 / 269 | 第25天 不做怒气的传播者 / 278 |
| 第14天 不要以怨报怨 / 269 | 第26天 独乐乐不如众乐乐 / 279 |
| 第15天 摒弃生命的痛苦 / 270 | 第27天 回想从前 / 279 |
| 第16天 不要自我束缚 / 271 | 第28天 健康是福 / 280 |
| 第17天 不图他人的感恩 / 272 | 第29天 学会理财 / 281 |
| 第18天 把配角当主角演 / 272 | 第30天 充实过好每一天 / 281 |

第十二个月 社会责任——情商的最高境界

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 第1天 人与社会的关系 / 284 | 第12天 培养远大志向 / 292 |
| 第2天 拥有良好的环保意识 / 284 | 第13天 立志报国的岳飞 / 293 |
| 第3天 伟大的诺贝尔 / 285 | 第14天 从小就严格要求自己 / 293 |
| 第4天 不留财产给子孙 / 286 | 第15天 心存远志的陈平 / 294 |
| 第5天 洛克菲勒的烦恼 / 287 | 第16天 报国是一种心态 / 295 |
| 第6天 培养高尚的道德 / 288 | 第17天 良禽择木而栖 / 295 |
| 第7天 要有社会正义感 / 288 | 第18天 忧国忧民的范仲淹 / 296 |
| 第8天 遵守竞争的原则 / 289 | 第19天 普京的理想 / 297 |
| 第9天 要有社会责任感 / 290 | 第20天 学生的社会责任感 / 298 |
| 第10天 富豪的生活理念 / 290 | 第21天 企业的社会责任感 / 298 |
| 第11天 要有伟大的抱负 / 291 | 第22天 从小培养责任感 / 299 |

- | | | | |
|------|----------------|------|--------------|
| 第23天 | 明确己任 / 300 | 第28天 | 卑微与高大 / 303 |
| 第24天 | 树蛙的由来 / 300 | 第29天 | 丑陋的蛾 / 304 |
| 第25天 | 不让环境束缚志向 / 301 | 第30天 | 不做无用之才 / 304 |
| 第26天 | 李嘉诚的财富观 / 302 | 第31天 | 人生的价值 / 305 |
| 第27天 | 雷锋精神永不倒 / 302 | | |

第一个月 自尊

如果你想受人尊敬，那首要的
一点就是你得尊重你自己；只有这
样，只有自我尊敬，你才能赢得别
人的尊敬。

——陀思妥耶夫斯基

第1天 自尊是情商的基础

莎士比亚在其四大悲剧之首的《哈姆雷特》中借王子之口感叹“人类是一件多么了不起的杰作！多么高贵的理性，多么伟大的力量，多么优美的仪表，多么文雅的举动，在行为上多么像一个天使，在智慧上多么像一个天神！宇宙的精华！万物的灵长！”的确，茫茫宇宙中，只有在地球上，生存着我们人类这样充满智慧的生物，我们每个人，都是一个奇迹。

有这样一个故事，上帝创造了人之后，过了许多年，他想去凡间看看自己的创造物，于是他到了一个地方，却惊奇地发现这里的人都被魔鬼统治着，每天像牛、羊、猪、狗一样匍匐在魔鬼的脚下乞食，待养肥后，就被魔鬼吃掉。上帝很惊讶，就去质问魔鬼：“他们是人，是我的创造物，你为什么这样对待他们？”魔鬼回答：“他们放弃尊严，同这些动物一样跪着乞食，怎么会是人呢？”

徐特立先生曾说“任何人都应该有自尊心、自信心、独立性，不然就是奴才。”从人际交往角度来说，唯有首先自尊，别人才会尊重你。但自尊并不是自傲自大，也不是孤芳自赏，学会自尊并正确地表达自尊，才可以真正获得他人的尊重，这也是情商的第一课。

感悟：每个人都拥有独特的相貌，独特的思想，独特的智慧，每个人都是独一无二的，自尊就建立在这种独一无二之上，放弃自尊，就等于放弃了为人的依据，也就谈不上情商了。

第2天 自尊从尊重他人开始

人际关系中有个镜子效应，即与人交往就如同照镜子一样，你怎样对