

情商是指如何聪明地使用你的情绪，
了解你何时悲伤、高兴、生气或沮丧。告诉你何时该谨慎地与老板或同事相处。

情商 决定一切



李剑峰
编著

[让你成为情商高手的6大方法]

情商其实最重要的地方在于一个人自我管理自己情绪的能力。
如果一个人不能管理自己的情绪，那肯定会影响自己的心情，进而影响自己的工作。

没有一个好心情，是不可能有一个好的工作状态的。
所以说，情商低的人，即使智商再高，也难以取得成绩，甚至会葬送自己的聪明才智。

台海出版社

情商 决定一切



李剑峰
编著

[让你成为情商高手的6大方法]

没有一个好心情，是不可能有一个好的工作状态的。
所以说，情商低的人，即使智商再高，也难以取得成绩，甚至会葬送自己的聪明才智。

台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

情商决定一切/李剑峰编著. —北京: 台海出版社, 2006. 4

ISBN 7-80141-477-2

I. 情... II. 李... III. 情绪—智力商数—通俗读物
IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 027001 号

书 名 / 情商决定一切
编 著 / 李剑峰
责任编辑 / 吕 莺 张明泽
发 行 / 台海出版社
经 销 / 全国新华书店
印 刷 / 中国电影出版社印刷厂
开 本 / 787 × 1092 1/16 开
印 张 / 20
字 数 / 300 千字
版 次 / 2006 年 5 月第 1 版
印 次 / 2006 年 5 月第 1 版

台海出版社(北京景山东街 20 号 邮政编码 100009 电话 010-84045801)

ISBN 7-80141-477-2 定价: 29.80 元

版权所有 违者必究

凡我社图书, 如有印装质量问题, 请与我社发行部联系

FOREWORD

“情商”这个概念正变得越来越流行，情商使你能够在某种程度上表现自己，从而在每次项目成功时获得认可和嘉奖。既然“情商”的作用那么大，何为“情商”呢？澳大利亚企业家研究院商学尼尔·E·贝彻瓦斯副教授是这样解释的：“情商是指如何聪明地使用你的情绪，了解你何时悲伤、高兴、生气或沮丧。告诉你何时该谨慎地与老板或同事相处。”

出色的人在艰难的时期必须要控制自己的情绪，然后根据当时的环境、情况和人员关系来决定最有效的沟通手段，在项目和工作环境的背景下，去了解他的客户、团队和同事如何理解他的观点和行为。毕竟，他要制造些影响，感受工作场所的气氛同倾听和阅读报告一样重要。尽管他们依赖于经验来估计不同环境下合适的沟通方式，但理解个人期望对信息有效传达的方式同样重要。

情商高的人对自己的心境、情感、动机有充分认识和理解，具体表现为自信和有幽默感，同时对那些具有破坏性的感情冲动也能有效控制或纠正，对突来的不测能够泰然处之；情商高的人对工作的热情源于一种超越金钱和社会地位的动机，他们精力充沛，乐观向上，坚定不移地追求某一目标；情商高的人对他人的情感理解能力强，能够依据人们的情感反应来待人接物，精通于建立人际关系和管理社会关系，能够有效地领导组织的变革，说服能力强，具有建立和领导团队的专长。

情商与智商，虽一字之差，意义却大相径庭。智商讲究的是



前言

FOREWORD

一个人的智力程度，是知识、理论水平的反映。智商以及一般的工作技能对管理者来说是很重要的，但也只是一种“入门”的参考，是当好管理者起码必备的条件。情商则不同，一个没有很高情商的管理者即便受过良好的教育，具有足够的思维能力、分析能力，他都只是一个管理者而已，离优秀、卓越的管理者还是相差得很远。

对于一个成功人士来说，情商高并不只是指控制自己的情绪或者善于与人沟通等这些简单的内容。事实上，它往往更意味着能够很好地理解自己和他人的情感，并能够积极调动这些情感去激励自己、激励别人朝着既定目标去迈进。据分析，企业管理者情商的高低对企业管理层的重要性是随其级别的提高而呈递增趋势的，对企业的高层管理者而言，其技术能力的差异就显得微不足道了。管理者所处的级别越高，其情商在其绩效中所起的作用就越大。在一次对一个全球食品和饮料公司进行的研究中发现，如果高级经理具有很高的情商，那么他所在部门的绩效就会超出平常收益的20%左右。

在领导力的组成中，没有情商，将是不完整的。人们曾经认为，情商是“有了会更好”的成分；但现在看来，情商往往是一个优秀管理者必须具备的，就像一个健全的人拥有左右两只手一样，情商和智商就是一个优秀管理者的左右手。

情商，其实并不仅限于人们习惯认识中“社会交往能力”这一点，而是指一个人调整和控制自己情绪的能力。我们都知道，

FOREWORD

情绪是具有附着性和传染性的，特别是坏情绪最容易传染给周围的人，造成局部气氛紧张，人际关系混乱。为此，一个人在职业生涯中能否做出成绩，情商的成分至少占到一半。甚至有专家称：只要不是天生的低能者，都是可以取得巨大成就的。

情商其实最重要的地方在于一个人自我管理自己情绪的能力。如果一个人不能管理自己的情绪，那肯定会影响自己的心情，进而影响自己的工作。

情商高，主要表现在以下几个方面：

1.能够尊重人理解人。这是一个人最基本的修养，一个情商高的人，会用最合适的方式去处理看似复杂的问题。我曾经写过一篇文章叫“方法决定一切”，其实情商高的人就是善于使用最好方法的人。

2.能够保持乐观豁达的心态。每个人都不可能一帆风顺，遇到各种各样的困难和挫折是必然的，情商高的人，能够在各种困难和挫折面前保持乐观向上的态度，使自己能够尽快找到一种方法渡过眼前的难关。

3.能够有效地影响周围的人。这一点对于部门领导尤其关键，一个部门的领导，如果没有一种正常的心态，部门员工就会整天陷入恐惧之中。我们曾经见到公司某部门领导好猜忌，部门所有的人都人人设防；部门领导喜欢在背后对别人说三道四，结果部门里的人个个都喜欢议论别人的不是。如果一个部门的领导能够以一种大度乐观的态度面对部属，那么这个部门就每天都充



前言

FOREWORD

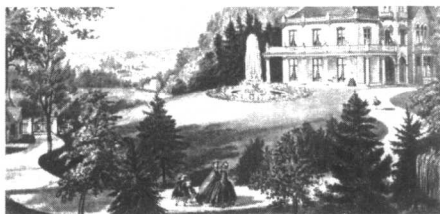
满阳光，部门里的人也会慢慢学会大度和乐观，这些人的家庭生活也充满阳光。

4.再就是能够客观理性地对待问题。人是需要有自信的，但自信绝不等于自高自傲。自高自大的人其实根本就没有自信，他的内心是极其脆弱的，根本禁不起任何打击。

中国是一个感性多于理性的民族，任何地方任何事情上都可以看到人情因素在起作用。这并不是坏事，如果把人情关系管理好，就可以为自己增加许多信息渠道，也可以使自己接触更多的想法、观点。但是，如果不能控制自己的情绪，就必然会面临人际关系紧张的境地。有几个被人们称为“怪人”、“有个性的名人”的人，细分析他们，其实品质并不坏，个别的能力也不差，但就是做人处事的方式与众不同，久而久之表现为心胸狭窄、好猜疑、争小利、过于重名重利，这种人基本上都有共同特点：没有朋友，或者即使有朋友也是性格脾气与他相同的人、工作业绩差、人际关系紧张。不仅在工作中，就是在家庭生活和社会中，这种人也是很压抑很郁闷的，总觉得别人对不起自己，总是一副怀才不遇的样子。

没有一个好心情，是不可能有一个好的工作状态的。所以说，情商低的人，即使智商再高，也难以取得成绩，甚至会葬送自己的聪明才智。





C O N T E N T S

目 录

第一章 情商决定命运

情商决定命运	3
开启情商的测试	6
将脑袋打开1毫米	7
神奇的第六感	10
收集心灵深处的讯息	12
做个务实的梦想者	14
情绪效应是一笔巨大的无形资产	16
确立正确的人生定位	19
适应上司而平步青云	21
适应同僚要相安无事	24
不要处处当主角	27
保持适度的野心	29
自视清高导致失败	32
命运不是任何人安排的	36
金钱不是人生的一切	36
自强不息从恶运中崛起	38
天堂与地狱的差别	40
不要被坏心情笼罩	41
让希望鼓舞情绪	43
被苍蝇击倒的世界冠军	44

目 录



C O N T E N T S

痛下决心改正缺点	45
消除烦恼的万灵公式	50
扫除负面情绪	51
提高承受挫折的能力	55
伍子胥为什么白头	57
华佗用情绪治病	59
“皇帝梦”	60

第二章 交往的情商

同理心式倾听他人的叙述	63
真正的聆听	65
做个好的倾听者	66
生理掩盖着的心理状况	68
丰富无声的身体语言	71
微笑是通往心灵的虹桥	73
送人“微笑天使”的美称	75
表达方式要热情洋溢	76
冲突解决的最佳方法	77
嫉妒是腐蚀人际关系的毒瘤	80
不要往对手的伤口上撒盐	83
做一个明智的旁观者	84
受别人关爱时要心怀感恩	87



C O N T E N T S

目 录

心有多大而世界就有多大	88
情绪化是幸福的杀手	89
建设性地引导愤怒	92
面对羞辱，冷静安祥	95
轻视领导会毁灭前程	98
让对方站到自己的立场上来	100
批评要隐秘地进行	102
如何批评而不招怨	103
微笑挽救了一个公司	106
使人乐于为你效劳	107

第三章 爱的情商

情感是如何发生的	113
何为移情	116
爱的力量	118
老师的吻	121
美丽的苦难	122
偎依那座雪峰	124
爱是一种不求回报的付出	125
给别人需要的爱才是真爱	129
友情抚慰足以使人重树信心	130
最真最美的爱就是心与心的共鸣	131

目 录



C O N T E N T S

爱支撑着生命	132
爱情能够使人成为天才伟人	134
感情细腻的人容易获得真爱	136
爱是相互的接纳	137
敞开心扉爱他人	138
爱心比金钱更重要	140
付出为给爱人带来的快乐	141
聆听蕴含着真爱的魅力	142
让爱永恒让恨遗忘	144
打掉门牙往肚子里咽	147
不争官要权保持平常之心	148
爱自己也是世间的一种爱	152
爱敌人是人生中最崇高的爱	153
要把握对方的感情	156
要记住人家的名字	158
切勿伤害对方的自尊心	163
如何提高别人的情绪	165
女舞蹈家吓退浪荡子	167
难忍折磨宫女勒杀皇帝	168
死信怎样救活人	169





C O N T E N T S

目 录

第四章 工作的情商

永远都坐在前排	173
不要低下高贵的头颅	174
尽显优势做一个最好的你	175
暗示产生的威力	177
苦难是天才的阶梯	178
受苦的人没有悲观的权利	180
经过苦难的人生才幸福甜蜜	182
养成有序工作的习惯	183
如何从工作中寻找快乐	185
如何在工作中创新	187
大胆地施展自己的专长	190
多才多艺莫如独精一门	192
如何把冷板凳坐热	194
如何掌握寻找工作的诀窍	197
如何使工作变得并不那么讨厌	199
把工作与兴趣结合起来	203
在职业生涯中善用热情	205
连续加班后更要精神饱满	207
主动向老板汇报工作	208
工作让我们用生命去做	210

目 录



C O N T E N T S

如何增强敬业精神	213
满腔的热忱投入到事业中去	215
去做真正喜欢的事	217
热诚是人生无形的财富	218
挖掘自己坚强的自信	219
一枚铜钱的力量	221
从悲痛中凝聚的力量	223
自强不息从恶运中崛起	225
激战的士兵为什么停火	227
曾经是文盲的董事长	230
麻醉剂发明者的悲剧	233

第五章 赚钱的情商

和克里萨斯一样富有	237
一个商人买忠告的故事	240
为证明自己不是吹牛	241
不怕讥笑卖水赚钱就行	244
努力挖掘第一桶金	245
将创意转变为财富	246
资金少也能得到财富	247
把握商业中的细节与精确度	249
捕捉生意贵在独具慧眼	251





C O N T E N T S

目 录

一个赚取亿万美金的灵感	252
巴菲特靠什么点石成金	254
不要向富人借钱	256
让每个环节都能获得巨大利润	258
获得别人无法企及的财富	260
如何跻身于富人行列	261
如果让你花掉一百万	263
宰相盖学堂	265
世界首富的启示	267

第六章 成功的情商

成功的惟一因素在于情商	271
人生要与成功有约	272
积极的情绪有助于成功	275
照亮一生的阿拉丁神灯	278
自己是成功的最大障碍	280
踩在巨人的肩上出人头地	283
好的名誉就是财富	285
人活着要争一口气	286
逆境中的情商	287
在时运不济时也永不绝望	291
热忱是生命的原动力	292

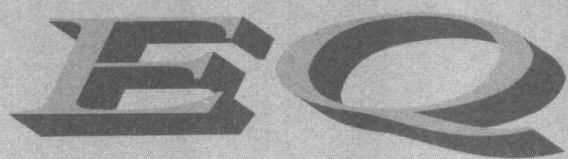
目 录



C O N T E N T S

创造是情商的最高追求	295
敢于接受命运的挑战	296
在绝望中找到希望	298
天下第一棋手	299
轮椅上升起的希望	303





第一章

情商决定命运



