

青少年情商透视丛书

情绪管理

——EQ 认知技巧



CPI®

商务印书馆
国际有限公司

青少年情商透视丛书

情绪管理

EQ 认知技巧

朱光雪 沈文卓 编著

商务印书馆
国际有限公司

2002年·北京

图书在版编目(CIP)数据

情绪管理:EQ 认知技巧/朱光雪,沈文卓著.—
北京:商务印书馆国际有限公司,2002.1

(青少年情商透视丛书)

ISBN 7-80103-272-1

I. 情… II. ①朱…②沈… III. 情绪—自我控制—青少年读物 IV. B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第
089134 号

商务印书馆国际有限公司出版发行

(北京市东城区史家胡同甲24号 邮编:100010)
电子信箱:cpinter@public3.bta.net.cn

出 版 人:程孟辉

责任编辑:田 力 王华伟

全国新华书店经销

发行热线:(010) 65598498 电话、传真:65234023

北京市宏文印刷厂印刷

开本:787×960mm 1/32

2002年1月北京第1版 2002年1月北京第1次印刷

定价:14.00元

如有印刷质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换

儿童心理教育系列

使孩子聪明的心理战术

责备孩子的方略

培养孩子学习兴趣方法谈

如何开发孩子的能力

母爱促进身心健康

管教孩子的技巧

学习指导法

孩子的心理规律

零岁教育

幼儿园教育晚矣

今天，母亲对孩子应该说什么

今天，父亲对孩子应该说什么

影响孩子命运的七种能力

培养孩子学习的能力

培养孩子创造发明的能力

培养孩子应急应变的能力

培养孩子自理自律的能力

培养孩子能说会道的能力

培养孩子人际交往的能力

培养孩子的心理健康

心理透视丛书

弱点的解读

语言的魔术师

攒钱心理学

如何表现自己

高考冲刺的学习策略

被钱喜爱的人和被钱讨厌的人

生活中的自我表现

走出情绪的低谷

人性的迷宫

初次见面的心理战术

轻松快捷的学习技巧

成功的考试技巧

快速记忆技巧

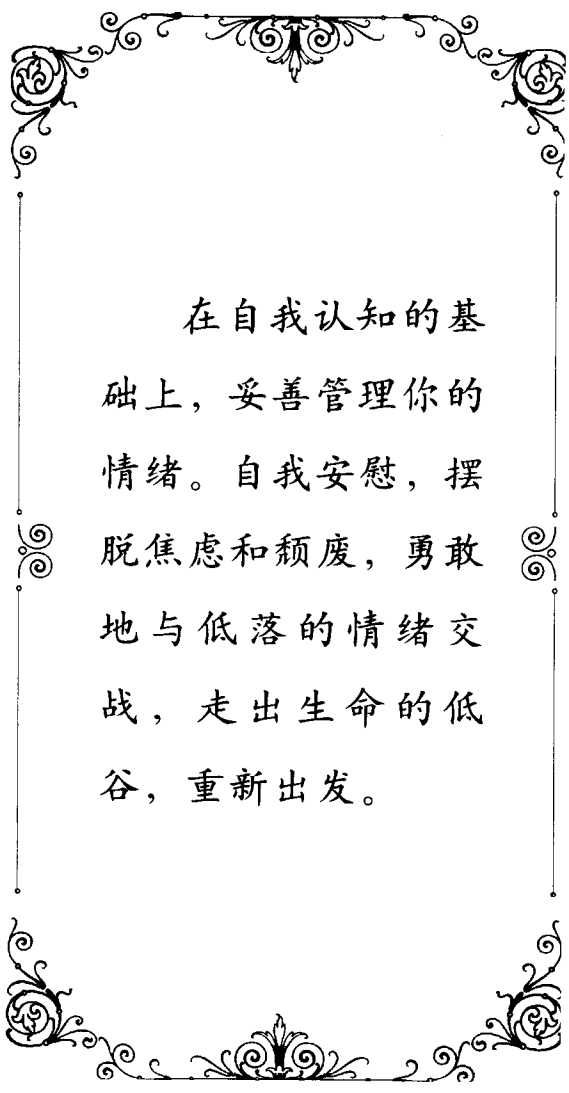
拓展思维妙法

激发自身活力

自我暗示

深层说服术

欺骗心理术



在自我认知的基础上，妥善管理你的情绪。自我安慰，摆脱焦虑和颓废，勇敢地与低落的情绪交战，走出生命的低谷，重新出发。

前 言

对于 IQ（智商），大家已经耳熟能详，但对于 EQ（情商），大家可能还比较陌生。每一位家长都希望自己有一个高智商的孩子，并且认为，高智商是一个人成功的关键所在。我们不否认高智商是成功的一个重要因素，但还有比智商更重要的，那就是情商。

什么是情商呢？情商的英文缩写是 EQ，即 Emotional Quotient，译成中文就是：情绪智慧或情绪智商。简而言之，它是一个人情绪的综合素质指数，或者说是情绪管理能力。在现实生活中，高智商的人未必就能取得成功，而智商平平却人情练达、思维灵活的人，反而会在成功的道路上捷足先登。因此，从这一意义上说，情商是才智的要素，一个人情商的高低在某种意义上决定着他的前途与命运。

智商的先天成分很大，情商却在于后天的培养。智商、情商好比一只鸟的两翼，缺一不可。您的孩子智商也许很高，那么，

大力提升他的情商就尤为重要。一张白纸，好画最新最美的图画。青少年时期是培养情商的最佳阶段。除家长、老师的言传身教和社会实践以外，古今中外无数成功的范例便是青少年朋友们最好的老师。为此，我们编撰了这套《青少年情商透视丛书》，它包括认识自身、情绪管理、自我激励、认知他人、人际关系及思维方式6个分册，分门别类地搜集整理了大量生动的故事和案例。在每篇故事和案例后，还辅以别具一格的“正音释义”（注：本书“正音释义”中如遇多音字，只标注该文中所属意义的读音）和“赘语拾贝”，以便于青少年朋友们的阅读、理解。但愿我们的这些努力能对广大的青少年朋友们自身EQ水平的提高有所裨益，为您的人生之船驶向成功的彼岸扬帆、导航。

商务印书馆国际有限公司

编辑部

•
2002年1月

目 录

第一编 安慰解脱靠自己 (1)

- 艸公的箴言 (3)
- 老师的腰带掉下来 (5)
- 石学士与瓦学士 (7)
- 狂妄的小姐 (9)
- 出汗与不出汗 (11)
- 顺水推舟 (13)
- 金牌与小馅饼 (15)
- 等待三天 (17)
- 一毛钱买来的欢乐 (19)
- 给自己画一扇窗 (21)
- 米饭与沙子 (23)
- 星级饭店发现老鼠 (25)
- 挂画引出的话题 (27)
- 小陈的自嘲 (29)
- 元帅外交家的幽默 (31)
- 姑娘巧妙摆脱纠缠 (33)

演员的“价格”观众定	(35)
不是在打妻子	(37)
臣为君纲	(39)
要眉毛不要胡子	(41)
写完信烧掉	(43)
抢救哪幅画	(45)
里根巧解尴尬	(47)
独吞美女	(49)
您没有机会	(51)
“我”和“我们”	(53)
乌戴特妙语解窘	(55)
丘吉尔自嘲脱窘境	(57)
工程师妙语解窘	(59)
丑角和观众	(61)
聪明的一休	(63)
仆人的回答	(65)

第二编 摆脱焦虑天地宽

将计就计	(69)
战利品	(71)
进贡“公鸡蛋”	(73)
扮演好不同的角色	(75)
吃苹果	(77)
脱掉不愿穿的衣裳	(79)

菲力普斯的回答	(81)
谐音巧避答乾隆	(83)
巧姑的回答	(85)
诸葛恪以怪制怪	(87)
老头子	(89)
不死之酒	(91)
进士巧答朱皇帝	(93)
傅介子刺杀楼兰王	(95)
喝下洗手水	(97)
洞房窃贼	(99)
卓别林的机智	(101)
老鼠最怕它	(103)
巧藏文件	(105)
纪昀的回答	(107)
徐氏复仇	(109)
跟五个女人有关系	(111)
狄更斯钓鱼	(113)
巧驳蒙哥马利	(115)
周恩来巧答记者问	(117)
风流美女求爱	(119)
你喜欢她吗	(121)
更喜欢哪国小姐	(123)
罗斯福的回答	(125)
向名人约稿	(127)

帽子下面是什么	(129)
猪粪比马粪难闻	(131)
只差一张门票	(133)

第三编 情绪交战智者胜..... (135)

司马懿装病	(137)
巧骂旅行家	(139)
马克·吐温道歉	(141)
只差一窍	(143)
小孩气牧师	(145)
朋友巧驳懒汉	(147)
流感也高尚吗	(149)
评价自己的相貌	(151)
钱包里有没有宝石	(153)
受辱鞠躬	(155)
巧画骇神	(157)
唐寅推窗	(159)
老僧巧难毕秋帆	(161)
一张字条吓跑歹徒	(163)
外交官的回答	(165)
喝奶与血统	(167)
打就是不打	(169)
贝尔克里的反驳	(171)
万子万孙坐皇位	(173)

誓言	(175)
侍者劝戒酒	(177)
一只也没捕住	(179)
蒋干盗书	(181)
我比您早死一天	(183)
背朝皇帝	(185)
张秉崖判库吏	(187)
标准模特儿	(189)
洞房功夫	(191)
周总理的手绢	(193)
空城计	(195)

第四编 走出低潮再出发..... (197)

卧薪尝胆	(199)
煮酒论英雄	(201)
剃头脱险	(203)
大炮沉入河底	(205)
过河拆桥	(207)
朱元璋脱险	(209)
金表的比喻	(211)
娶妻脱险	(213)
巧妆脱险	(215)
王羲之自救	(217)
把狼放进鹿群	(219)

曹营发表	(221)
忙牛阵	(223)
刘邦巧言自救	(225)
孙中山是真同志	(227)
曹翰的画	(229)
卡尔文的时装	(231)
西门豹治邺	(233)
驾机脱险	(235)
一句话自救	(237)
婢女绝境逢生	(239)
筷落得快乐	(241)
强盗行善	(243)
虚张声势	(245)
还有两个人	(247)
毛泽东由此上山	(249)
旧车出租	(251)
白手起家	(253)
假戏能真做吗	(255)
为什么低头走路	(257)
脱衣避险	(259)
没有不可为之事	(261)

第一编 安慰解脱靠自己

我们的灵魂是如此孤独，寻求安慰不如自我安慰。我们生来就是一无所有，那么就没有什么能使我们悲哀。



• 艄公的箴言 •

一个夏日的雨天，一个美丽的少妇意欲投河自尽，被一位老艄公救起。

“你年轻轻的，为啥就不想活了？”艄公问。

“我结婚两年，丈夫就抛弃了我，接着孩子又病死。我活着还有什么意思！”少妇哭诉道。

“两年前你是怎么过的？”艄公又问。

少妇擦了擦眼泪，说：“那时我自由自在，一无牵挂……”

“那时你有丈夫和孩子吗？”

“那时还没结婚，当然没有。”

“那么你不过是被命运之船送回了两年。现在你又自由自在、一无牵挂。请上岸吧。”

少妇回到岸上，艄公摇船远走。少妇揉揉眼睛，恍如做了一个噩梦。自此，她又活得充满信心，再没动过轻生的念头。