

Emotional Quotient 如果不懂EQ，从现在起，我们宣布：你落伍了！——美国《时代周刊》

如何培养自己的

精华版

情商

关于自我培养情商技能的实用指南，教你理智思考，建立自信，增强交往技能，全面提升你的生活品质。

田 鹏◎编著

现代心理学家认为，情商比智商更重要，如果说智商更多地被用来预测一个人的学业成绩，那么，情商则是被用于预测一个人能否取得职业上的成功，它更好地反映了个体的社会适应性。



地震出版社

如何培养自己的

精华版

情商

田 鹏◎编著



地质出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

如何培养自己的情商/田鹏编著. —北京:地震出版社,
2010.4

ISBN 978-7-5028-3404-3

I. ①如… II. ①田… III. ①情绪—智力商数—通俗读物
IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 009234 号

地震版 XT201000007

如何培养自己的情商

田 鹏 编著

责任编辑:江 楚

责任校对:孙铁磊

出版发行:地震出版社

北京民族学院南路9号

邮编:100081

发行部:68423031 68467993

传真:88421706

门市部:68467991

传真:68467991

总编室:68462709 68423029

传真:68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销:全国各地新华书店

印刷:九洲财鑫印刷有限公司

版(印)次:2010年4月第一版 2010年4月第一次印刷

开本:787×1092 1/16

字数:316千字

印张:20

书号:ISBN 978-7-5028-3404-3/B(4327)

定价:36.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题,本社负责调换)



前言

人们往往认为，一个人能否在一生中取得成就，智力水平是第一重要的，即智商越高，取得成就的可能性就越大。然而，为什么聪明的人并不总富有？为什么有些人初次见面就招人喜欢，有些人却得不到他人的信任？……

很多人都对这一问题产生过兴趣，却很少有人能够给出明确的答案——直到1995年，美国哈佛大学教授丹尼尔·戈尔曼写了一本书，这本书叫做《情商》。

情商（Emotional Quotient，简写成EQ）又称情绪智力，是与智力和智商相对应的概念。它主要是指人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质。

美国心理学家指出，情商包括以下几个方面的内容：一是认识自身的情绪。因为只有认识自己，才能成为自己生活的主宰。二是能妥善管理自己的情绪，即能调控自己。三是自我激励，它能够使人走出生命中的低潮，重新出发。四是认知他人的情绪。这是与他人正常交往，实现顺利沟通的基础。五是人际关系的管理。即领导和管理能力。

美国一家研究机构对733位拥有数百万美元的富翁所做的调查显示，对他们的成功起作用的前几位因素均为“诚实地对待所有的人”、“严格地遵守纪律”以及“与人友好相处”等被称为情商的因素。

当有记者问起我国一些优秀企业的老总，认为“当代大学毕业生最缺乏什么”时，他们的答案惊人地一致：缺乏情商。

……





优异的学业成绩，并不意味着你在生活和事业中能获得成功。成功不仅取决于个人的谋略才智，在很大程度上，还取决于正确的处理个人情感与别人情感之间关系的能力，也就是自我管理和调节人际关系的能力。

高情商者不但容易形成良好的人际关系，而且易于为自己营造良好的成才环境，从而更容易在职业生涯和私人生活中取得成就。

情商的高低，不是天生的，也并非仅仅依靠幼儿时代的培养就够了。智商在一个人青春期过后就不会有太大变化，而情商主要靠学习，一辈子都能不断发展。

本书将会一步步教你学习审视和了解自己，学会怎样激励自己，你将不会再无助地听任消极情绪的摆布，能够从容地面对挫折、忧虑和人际关系中的各种烦恼，不断获得事业上的成就和生活中的愉悦。

最后要强调的是，本书的目的是要指导你学习新的技能，但是，你不是从零开始——每个人都已经有一定的情商基础，我们要做的就是带领你以最简单的方式，更充分地发掘你的潜能，更有效地去运用你自身的各种技能，更轻松地去创造美好的生活和机遇。





目 录

一、充分了解自己，建立足够的自信心

一个真正有智慧的人，应该在充分认识客观世界同时，充分看透自己。心理学家玛赫马蒂·辛格指出：“情商是从猜疑到信任、从自我怀疑到自信、从追随到领导、从无能到称职、从孤立到协同、从绝望到期望的能力与自由。”一个人总有某些连自己也看不清楚的个性上的盲点，高情商者常常自我反省，并从不同的角度了解、认识自己，客观地评价自己，具有自知之明，能为自己正确定位。因此，他能够处理好周围的一切关系，获得成功和幸福的机会也比较大。

客观正确地认识自己是至关重要的	(3)
弄清楚积极的心态究竟是什么	(5)
不要拿他人的标准来衡量自己	(9)
一定要有自信心	(11)
每一个人都具有独一无二的特色	(14)
努力走出属于自己的道路	(16)
每个试图追求卓越的人必须先消除自卑心理	(18)
你无须在每件事上都期望得到别人的赞许	(22)
不要太在乎别人对你的看法	(24)
毋需勉强自己对别人百依百顺	(27)
对自己偶尔的小错误、小疏忽无须过分自责	(29)
积极的自我暗示能够提升自我形象	(31)





要学会不断地在内心肯定自己 (34)

二、提高自我控制能力，学会管理情绪

人的情绪表现受到众多因素的影响，遇到不好的事情发生时，人们或低落消沉，或火冒三丈，或愤愤不平，或心烦气躁，种种劣质情绪都会给人带来负面影响。曾经获得诺贝尔医学奖的亚历克西斯·卡锐尔博士说：“不知道抗拒忧虑的人，都会短命而死。”人的情绪不仅对人体的身心健康起着至关重要的作用，而且，与交往能力差、性格孤僻的高智商者相比，那些能够敏锐了解他人情绪、善于控制自己情绪的人，更可能得到一份称心的工作，也更可能取得成功。所以，每个正常的人都必须学会运用各种情绪管理技巧，灵活地调控自己的情绪，舒解矛盾，保证情绪的稳定和行为的积极。

- 在日常生活中应时时提醒自己要自律 (41)
- 与其抱怨别人，不如加强自我控制 (43)
- 为了获得理想的生活，你必须善于约束自己 (45)
- 适度地进行自我控制，防止冲动和鲁莽 (48)
- 努力培养超常的自制能力 (51)
- 学会快速地打破消极的念头 (54)
- 尽量从消极中去激发积极情绪 (58)
- 积极从起床开始激发好情绪 (60)
- 度过个人生活中的种种不幸遭遇 (62)
- 从身边的小事开始，告别冷漠 (65)
- 在日常生活中培养积极的心态 (69)





三、觉察他人的情绪，理解他人的态度

认识他人的情感需求并尽己所能地满足他人的需求，是高情商的重要标志。要知道，你所需要的尊重、理解、安慰、同情、帮助、激励、关怀、赞美等等，别人同样需要。一个高情商的人，不仅能够觉察自己的情绪，而且能觉察他人的情绪，理解他人的态度，对他人的情绪作出准确的识别和积极的评价。这种能力对人类的生存和发展至关重要，它使人们之间能相互理解，使人与人之间能和谐相处，有助于建立良好的人际关系。

培养理解他人的能力是非常必要的	(73)
沟通之道，贵在先学会少说话	(76)
恰到好处地适应别人的情感需求	(78)
尽量去理解身边的人，提高交往质量	(80)
学会站在对方的角度去考虑问题	(84)
巧妙地了解和考察对方的情绪	(87)
欲改变对方，从称赞和让对方满足开始	(89)
把赞美当作送给对方的最好礼物	(91)
努力使自己的赞美巧妙而有效	(93)
适当地贬低自己以达到高捧他人的目的	(97)
得体对待别人对你的嘲讽	(99)
冷静地去面对激烈的情绪冲突	(102)
不要把一时的不快或纠纷看成是巨大的灾难	(104)
用得体的策略来告诉别人如何尊重你	(106)





四、学会与他人和睦共处，轻松纵横职场

社会交往能力是情商的一个重要方面，高情商者，往往具有一种能够迅速建立人与人之间友谊、友情、信任关系的能力。在职场，大家一致公认最重要的能力就是沟通。善于沟通，精于交流，就很容易在工作领域的各个方面建立广泛的关系网络和社会关系。在今天激烈的竞争环境中，这种交流处世能力具有极为重要的现实意义。一个拥有高情商的人，知道如何与他人和睦共处，有信心和毅力，能很轻松地适应不同的个人风格。除此之外，他十分具有适应性，当情况发生变化时，他会及时做出调整。

重视创造机会去结识更多的人	(113)
把握建立良好人脉关系的基本原则	(115)
纠正布建人脉关系中的错误想法	(119)
拓展人脉关系不可忽略的问题和原则	(121)
建立人脉关系具体可行的行动准则	(123)
克服人际交往中的悲观心理和态度	(125)
让你的热忱影响自己和身边的人	(127)
区别对待与自己脾性不合的上司	(130)
在上司需要的时候伸出援助之手	(132)
得体地和同事应酬以达到联络感情的目的	(134)
针对同事的共性心理提升自己的人气	(136)
与不同性格的同事进行有效沟通，和谐相处	(138)
积极消解矛盾，处理好同事间的争执	(140)
与领导产生矛盾时要善于自我反省	(142)
依靠实力赢得权威，强化影响力	(145)
培养与他人密切合作的能力	(147)





五、待人宽容豁达，不必斤斤计较

情商高的人，往往宽容豁达、乐观向上，善于掌握自我，调控个人情绪，对日常生活中发生的矛盾和冲突事件所引起的反应，能够适时适当地排解，以乐观的态度、幽默的情趣及时地舒缓紧张的心理状态。宽容豁达不是盲目的自我流露，他是一种修养、一种理念，是一种至高的精神境界，说到底是对待人世的态度。“海纳百川有容乃大，山高千仞无欲则刚。”为人处世要有高山一样的性格，要有大海一样的胸怀，容得下你高我低，容得下荣辱升降，容得下异己之人，容得下挫折和失败，容得下恼怒和悲伤；大事讲原则，小事不计较；念人之功，谅人之短，容人之过。如果能够这样，你就会解脱烦恼，感到人生的快乐，社会也就会多一些和谐。

豁达是最值得追求的个性境界之一	(153)
宽容是人际交往中的润滑剂	(155)
从自己做起，化解矛盾减少冲突	(157)
宽阔的心胸是成大事的基础	(160)
不以个人的爱恶喜厌定交往	(162)
在职场要尽可能地采取忍让的态度	(165)
学会从容地面对别人的指责	(169)
不要为不公正的批评难过	(172)
不要让别人的不友好言论伤害你	(174)
培养宽容的心态，尽量去理解别人	(177)
学会说“没关系”就能够化解很多烦恼	(180)
没有理由把对别人的怀恨放在心上	(182)
在生活中坦然面对别人的怀疑	(184)
充满必胜的信心，克服嫉妒心理	(188)
与人相处不要太看重功利	(190)





六、保持冷静和理智，提高解决问题的能力

和智商一样，情商在很多程度上也会影响一个人解决问题的能力。情商在人们解决问题的过程中，能影响认知的效果。情绪的波动可以帮助人们思考未来，考虑各种可能的结果，帮助人们打破定势，或受到某种原型的启发，可以使人们创造性地解决问题。心理学家指出：人们可以积极利用情绪的力量，审视和调整内部或外部的要求，重新分配相应的注意力，把注意力集中于最重要的部分，更有利于抓住问题的关键而解决问题。

进行正确的思考，抓住解决问题的关键	(195)
用普通的常识就可以解决很多难题	(197)
顺其自然也许是解决问题的最佳选择	(200)
为成功地解决问题做好准备	(202)
努力避免犯想当然的错误	(205)
积极寻求摆脱困境的办法	(207)
学会保持冷静，认清事情的真相	(210)
排除制约创造力的障碍	(213)
最重要的是善于通过解决问题而获得幸福	(218)

七、培养不怕挫折、勇于挑战逆境的能力

最先提出情商概念的著名心理学家雷文·巴昂指出：情商反映了人应对日常环境挑战的能力，有助于预测人在职业和个人追求上的成功与否。那些成功的人士，都具有很高的情商，他们之所以成功，是因为在最困难的时候，情商支撑他们渡过了难关。情商高的人对现实的强适应性集中地体现在挫折承受能力上，正视失败并不意味着消极地承受；相反，它意味着转败为胜的可能。转败为胜的



关键在于信心。只要建立起信心，坚持奋斗，就必定能突破困境。

幸运永远属于生活的强者	(223)
所有的苦难都藏匿着成长和发展的种子	(225)
让失败增加你的决心和勇气	(227)
对失败做出最有益于自己的反应	(230)
勇敢地面对挫折，跌倒后再度站起来	(233)
要学会无所畏惧地接受生活中的挑战	(237)
对困难和挫折抱持正确的态度	(240)
不要輕易被各种压力所打败	(243)
敢于向自我挑战，正确对待失败	(245)
通过自身的努力提高耐挫能力	(248)
培养自己承受悲惨命运的能力	(251)

八、提高情商，充分发掘你的潜能

潜能开发和情商培养相辅相成，相互渗透，又相互制约，二者的互渗整合统一，能形成积极互补的共生效应。美国哈佛大学著名心理学教授尼尔·戈尔曼认为：“仅有智商是不够的，我们应用情商来教育下一代，帮助他们发挥与生俱来的潜能。”为了更好地发展自己，要积极运用情商的力量，不断克服自己的缺点，充分观察自己的长处，一步一步将真实的自我导引出来，充分享受更加成功和惬意的人生。

努力战胜回避成功的心理障碍	(257)
在生活中完善自己的个性	(260)
学习有助于自己获得成功的特质	(264)
忠实于自己，努力发展自己	(268)
用行动来增强自信，发掘自身的潜能	(270)
尽早充分发挥和运用自己的才能	(275)





掌握充分开发自身潜能的规律	(278)
全力以赴, 追求自我实现	(281)

九、调整心态, 用情商的力量拓展快乐人生

亚里士多德说, 生命的本质在于追求快乐。使得生命快乐的途径有两条: 第一, 发现使你快乐的时光, 增加它; 第二, 发现使你快乐的时光, 减少它。而要真正达到上述目的, 主要依靠的是情商。提高情商带来的直接结果之一是整体的幸福感。有了高情商, 你就能更容易察觉自己的情绪来源, 自信地采取恰当行动, 从而增进长期的幸福感。正如美国第 26 任总统西奥多·罗斯福所说: “一旦你想要幸福, 幸福就会属于你。”

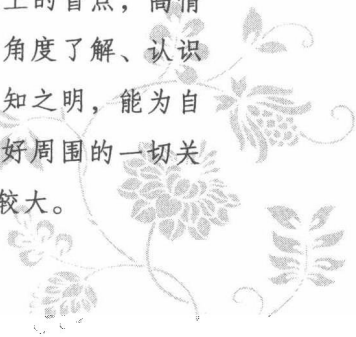
境由心造, 你可以选择快乐	(285)
努力战胜内疚、忧伤、失败带来的疲惫	(289)
在生活中扮演一个快乐的角色	(293)
掌握保持身心舒畅的秘诀	(296)
学会将你的注意力拉回到现在	(299)
把快乐当作日常生活的必修课	(302)
培养愉快的性格, 激发好情绪	(304)





一 充分了解自己，建立足够的自信心

一个真正有智慧的人，应该在充分认识客观世界同时，充分看透自己。心理学家玛赫马蒂·辛格指出：“情商是从猜疑到信任、从自我怀疑到自信、从追随到领导、从无能到称职、从孤立到协同、从绝望到期望的能力与自由。”一个人总有某些连自己也看不清楚的个性上的盲点，高情商者常常自我反省，并从不同的角度了解、认识自己，客观地评价自己，具有自知之明，能为自己正确定位。因此，他能够处理好周围的一切关系，获得成功和幸福的机会也比较大。





客观正确地认识自己是至关重要的

只有认识了自己，你才能够在人生中展现出应有的风采。在某种程度上可以说，认识了自我，你就成功了一半。

作为一个正常的人，对自己做人的形象，从自己的身体外观、品德和才能、优点和缺点、特长和不足、过去和现状以至自己的价值和责任，总会有一定的认识。然而，自己对自己的这些认识是否符合自己的本来面目和实际情况，各人就会出现许多差异。有些人容易看到自己的优点和长处，而看不到自己的缺点和错误；有些人能看到自己的很多问题，但却看不到自己的主要问题；也有些人只看到自己的弱点和不足，却看不到自己的一点长处。

可见，人对自己的认识，也和自己对客观世界的认识一样，需要有一个了解和学习的过程，并不像照镜子那样简单。“当事者迷”也就成了一句发人深省的警句。

另外，在日常生活中，我们也常处于各种不同评价和议论的包围之中，有人会赞许你、称颂你，有人会批评你、责备你，甚至还有人轻视你。那么，在各种议论中，究竟哪一个“你”是真实的呢？在投向你的形形色色目光中，你自己又能否准确无误地分辨呢？你是否从这些评价和议论中吸取有益的营养丰富自己、改善自己了呢？还是丧失了自主精神淹没在他人的议论中呢？

客观地、透明地、正确地认识自己是至关重要的。

古人说：“把自己太看高了，便不能长进；把自己太看低了，便不能振作。”美国一位心理学家认为：多数情绪低落、不能适应环境者，皆因无自知之明。他们自恨福浅，又处处要和别人相比，总是梦想如果有别人的机缘，便将如何如何。其实，只要能客观地认识自己，就能走出情绪的低谷。





客观地认识你自己当然是困难的。然而，作为一个想正正经经做一番事业的人，对自己先要有个正确的认识难道不应当是一个起码的要求吗？比如说，你可能解不出那样多的数学难题，或记不住那样多的外文单词、成语，但你在处理事务方面却有特殊的本领，能知人善任、排难解纷，有高超的组织能力；你在物理和化学方面也许差一些，但写小说、诗歌是能手；也许你分辨音律的能力不行，但有一双极其灵巧的手；也许你连一张桌子也画不像，但是有一副动人的歌喉；也许你不善于下棋，但是有过人的膂力……

在认识到自己长处的这个前提下，如果你能扬长避短，认准目标，抓紧时间把一件工作或一门学问刻苦地认真地做下去，久而久之，自然会结出丰硕的成果。

即使是那些看起来很笨的人，也许在某些特定的方面有杰出的才能。中国古代有个叫阿留的人，各方面都很无能，但在绘画方面是个天才；陈景润当不好数学教师，却可以攻克世界难题；柯南道尔作为医生并不著名，写小说却名扬天下……

每个人都有自己的特长，都有自己特定的天赋与素质，如果你选对了符合自己特长的努力目标，就能够成功；如果你没有选对符合自己特长的努力目标，就多少会自己埋没自己。

人在生活中有成功也有失败。然而，传统观念使人们注意从失败中吸取教训，而不注意对成功的研究，所以，失败在人的心理上留下的印痕更深。倘若一个人失败的次数多了，就容易把自己看得一无是处。

一个全面而客观的自我认识应该包括成功和失败两部分。**自卑者一旦把视野拓宽或换一个角度来看，就会突然发现一个完全不同的自己。**请记住心理学家罗伯特·安东尼的下面这段话：“将自己的每一条优点都列出来，以赞赏的眼光看看他们。经常看，最好背下来。将注意力集中于自己的优点，你会在心里树立信心：你是一个有价值、有能力、与众不同的人。无论什么时候，你只要做对一件事，就要提醒自己记住这一点，甚至为此酬谢自己。”