

情 商 升 华 读 本

意林

一则故事
改变一生

情商清泉

别被自己打败 情商决定未来



未来出版社
FUTURE PUBLISHING HOUSE

情商升华读本



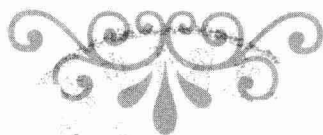
情商清泉

秉礼 顾千◎主编

江苏工业学院图书馆

别被自己打败

情藏决非未来



未来出版社
FUTUER PUBLISHING HOUSE

升华情商的心灵鸡汤

图书在版编目(CIP)数据

情商清泉/秉礼,顾平主编.—西安:未来出版社,2007.11

ISBN 978-7-5417-3541-7

I.情… II.①秉…②顾… III.人生哲学—通俗读物IV.B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第175864号

思想启迪系列·情商清泉

选题策划 尹秉礼 杜 务
丛书统筹 陆三强 孟讲儒
责任编辑 孟讲儒
特约编辑 梁雪云 曹秀玉 顾 艳
美术编辑 董晓明 张 龙
技术监制 慕战军
发行总监 高 舒 李振红
封面设计 大象设计
出版发行 未来出版社出版发行

地址:西安市丰庆路91号 邮编:710082

电话:029-87259356 84280368

经 销 全国各地新华书店
印 刷 郑州文华印务有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 16.5
字 数 221千字
版 次 2007年11月第1版
印 次 2007年11月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5417-3541-7
定 价 29.80元

启 事

本书编选时参阅了部分报刊和著作,我们未能与部分作品的作者取得联系,在此深表歉意。请作者见到本书后及时与我们联系,以便按国家相关规定支付稿酬及赠送样书。

地址:北京市朝阳区南磨房路37号华腾北塘商务大厦1501室《意林》编辑部(100022)

电话:010-51908602

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题,请与承印厂联系退换)

情商清泉

毕淑敏

据2007年报载，一位智商超群的青年，高考脱颖而出，几次被国内名校录取，但都因为迷恋网络，导致多门功课不及格，又离开了大学校园。他的父母说孩子是自负和自卑两种极端性格的复合体，他的老师说这学生单纯到几乎透明，完全不懂得世事复杂。心理专家叹息，说这青年既不懂得如何跟人相处，又不懂得对父母感恩，智商极高，情商极低。

这是一个令人叹惜却并不罕见的例子。智商和情商，是雄鹰的两只翅膀。你见过孤独一翅的鹰在高空翱翔吗？答案必然是否定的。可惜现代社会，却栖居着很多单翅的飞禽。父母们把注意力都放在孩子的智力成长层面，却忽略了对情商的培养。

情商，指情绪智力，是人类认识、控制和调节自身情感的能力，简言之，就是感触、感动、感悟的能力。心理学家经过研究，证明情商与智商相比，对人的一生具有更强大的塑造作用。它关乎到道德品质、人际关系和领导管理才能等一系列对现代人来说至关重要的素质。

有的研究者干脆下了结论：成功等于20%的智商加上80%的情商。

看到这里，可能有朋友会说，好吧，我知道情商的重要性了。可是，怎样才能提高情商呢？

说句让人气馁的话，智商是上帝之手的馈赠，70%~80%来自遗传。也就是说，人为提高智商的空间不是很大。可能有人不服气，说我就不信，咱中国人不是有句老话吗——叫做“勤能补拙”，咱不能“笨鸟先飞”吗？

这话有道理，但不要忘了，有能力认识到自己“拙”，是只“笨鸟”，之后并不是自卑和放弃，而是有决心有毅力去“补”和“飞”，并

能持之以恒地“勤奋”下去，找到正确的方法——“先飞”，这已不是智商的范畴，而是纳入了“情商”的领域。

看到这里，您或许又会说，情商虽然宝贵，可它会不会也像智商一样，主要来自遗传呢？

让我们可以乐观的是：情商和智商恰恰相反，它只有20%~30%来自遗传，最主要的部分来自后天的培育和教养。尤其是青少年时期的学习和锻炼，对一个人的情商高度至关重要。在提高情商的过程中，咱们是广阔天地，大有作为。

我猜您可能迫不及待地要问，那如何才能提高孩子的情商呢？补充说一句，就算是成年人，也有很多人在为自己的情商不高而发愁。有什么法子，能让我们的情商在潜移默化当中不断地进步，不断地成长，成为一个目光远大、认识自我、具有卓越的控制情绪技巧和良好人际关系的现代人呢？

别着急。情商的培养是一个循序渐进的过程，你可以找心理医生，也可以自我修炼。

中国现阶段的心理医生还比较少，据说几十万人口当中，才有一名专业人员。且不说在茫茫人海中找到他们要费精力，就算你找到了一个功力深厚的心理专家，要想坚持长期求诊，不但要付出很多时间，还要花费不少的金钱。这对普通人来说，不是一件容易的事情。

那有没有既简便又花费不多的方法，可以有效地提高人们的情商，在不知不觉当中进步和成长呢？

有一个好方法——读故事。这本书便是以讲故事的方式，润物细无声地完成了对于人心的濡养。古往今来，无论大人小孩，都爱听故事，故事是生命链条的缩影，是精神花园的灵芝。情商在美好故事的灌溉下，如苏醒的花蕊，渐渐舒展。直到有一天，你赫然发现，自己已经能够更好地感知这个世界，具有了一颗勇敢和慈悲的心。诸方面能力也有了提高，有了更多的坚忍和力量，生活更加丰富多彩。

静静地读读这本书吧。它像清洁而温暖、聪慧而芬芳的泉水，让你的情商涨潮。

意林励志馆书目

书 名	定价 (元)	类 别
《金故事第1辑——玫瑰恋人》	6.00	情人节/爱情系列
《金故事第2辑——那些逝去的生命》	8.00	清明节/生命系列
《金故事第3辑——母爱无处不在》	8.00	母亲节/亲情系列
《金故事第4辑——品读父爱》	8.00	父亲节/亲情系列
《金故事第5辑——情断鹊桥》	8.00	七夕节/爱情系列
《金故事第6辑——铁血柔情》	8.00	战争系列
《金故事第7辑——动物情缘》	8.00	动物节/生命系列
《我在佛前求了五百年》	22.80	青春爱情系列
《爱的感动》	26.80	感动系列
《幸福讲义》	26.80	心灵系列
《感恩之心》	26.80	感动系列
《有智斯有成》	26.80	思想启迪系列
《意林·第1卷》	29.80	心灵系列
《意林·第2卷》	29.80	心灵系列
《现代格言小词典》	15.00	工具书系列
《萝卜的妖怪图鉴》	15.00	“泛90”儿童文学丛书
《蚂蚱摇滚兵团》	15.00	“泛90”儿童文学丛书
《我是个坏心眼的女巫》	15.00	“泛90”儿童文学丛书
《意林故事(1)》	15.80	阅读写作系列
《意林故事(2)》	15.80	阅读写作系列
《情商清泉》	29.80	思想启迪系列
《幽默故事大全》	35.00	幽默系列
《小故事大智慧》	35.00	思想启迪系列

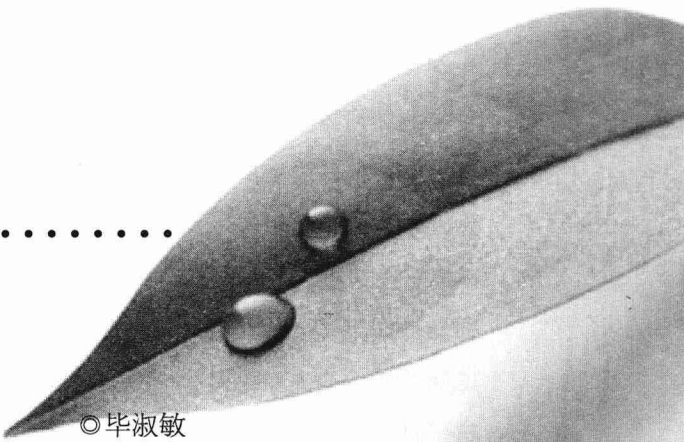
以上图书均已出版，欲购从速。

邮购地址：西安市北大街131号未来出版社图书发行部

邮 编：710003

联系电话：029-87259356 87259357

目 录



序言

情商清泉

◎毕淑敏

❧ 修炼品性——常怀一颗正直善良的心 ❧

心中有爱

◎依 依002

尊严的含金量

◎李雪峰004

炫 耀

◎张伟锋006

诚实的红石榴

◎刘高贵007

玫瑰花信誓

◎杨宗海009

一块手表

◎杨 萍010

穿越时空的硬币

◎麦 田012

一个男孩的座右铭

◎永 星014

猎人与隼

◎马 璇016

控制自己的情绪

◎卡耐基018

金色大厅里的小男孩

◎石 熔020

失礼！没有理由

◎鲁贝尔·谢利 译/刘俊成022

一罐果酱

◎埃德加·布莱索 译/荣素礼024

❧ 阳光心态——每天给自己一个希望 ❧

最后一名长跑者

◎译/王晓爽026

圣 徒

◎威廉·埃克曼 译/绛 心028

曾经自卑

◎刘清车030

年 轻

◎舒明武032

- | | |
|-------------|------------------|
| 手中的坏河蚌 | ◎李阳波034 |
| 我没有鞋他却沒有脚 | ◎戴尔·卡耐基 译/林轸南035 |
| 无处不在的自信 | ◎段汶利037 |
| 从来没有人会踢一只死狗 | ◎黄浦严039 |
| 你知道你错过了什么吗? | ◎张小失041 |
| 感谢打翻你的人 | ◎译/王 简042 |
| 孩子是大师 | ◎沈岳明044 |
| 月亮谷 | ◎金 本046 |
| 讨厌我就是敌人? | ◎吴淡如049 |
| 内心的羁绊 | ◎译/乖女瑶瑶051 |
| 心态测试 | ◎中 飞053 |
| 适合自己的鞋 | ◎崔鹤同054 |
| 吵闹的青蛙 | ◎韦恩·赖斯 译/刘俊成056 |
| 好客人的心 | ◎洪 兰057 |

~天赋勇气——勇气可以改变一切~

- | | |
|------------|-------------|
| 虚掩的门 | ◎刘燕敏060 |
| 用勇气铺路 | ◎明飞龙062 |
| 王者之风 | ◎佚名064 |
| 勇气 | ◎蒋光宇066 |
| 需要勇气的时刻 | ◎格雷斯·帕金斯068 |
| 勇气可以改变一切 | ◎杰夫·荷伊070 |
| 别把困难在想象中放大 | ◎鲁 斯072 |
| 舍弃的勇气 | ◎矫友田074 |
| 演出就要开始 | ◎蔡吉功076 |

~激励自我——做自己灵魂的舵手~

- | | |
|----------|---------|
| 上进之心带来财富 | ◎诚 北078 |
|----------|---------|

孩子，请系好鞋带

无依无靠的男孩

灵魂的舵手

发现希望

太阳照在我肩上

没有人会带你去钓鱼

跨栏定律

绝不放弃

向生命鞠躬

与众不同是一条漫长的路

感恩的惩罚

幼稚园大学

蜘蛛

一支桨也可以遨游沧海

一堂生死课

相信潜力

当你被摔倒

像野兔一样奔跑

“小事”之大

◎罗安余080

◎里杰·布鲁斯082

◎佚名083

◎蒋光宇084

◎邹扶澜086

◎孟雨087

◎流沙089

◎章剑和091

◎孙盛起093

◎胡皮·戈德堡095

◎希拉里·克林顿097

◎龙应台099

◎普里什文 译/非琴101

◎泗岸103

◎张世普105

◎冯奈塔·弗劳尔 译/张越107

◎译/李群109

◎马国福110

◎宁白112

思维习惯——从细微处改变生活

你少了一枚钉子吗？

生命不打草稿

让好习惯主宰人生

成功与贫穷无关

小改变改变了生活

有所不为

◎陈文杰114

◎思想者116

◎李瑞星117

◎阿冰119

◎译/尹玉生121

◎吉姆·科林斯 译/鲜妮妮123

钟点工

◎托尼·默里森 译/王 悦125

《圣经》与竹篮

◎肯尼斯·托马斯 译/陈 胜127

自卑不是我的错

◎慈 氏129

❧ 融洽人际——留一道宽容的缝隙给别人 ❧

体贴的心

◎郑 明132

留一道缝隙

◎右 耳133

秘 密

◎孤 虹134

上帝派来的鞋匠

◎佚 名136

明天，请你再为我保养飞机

◎张丽钧137

白衬衫，黑木炭

◎南 北138

八岁的圣诞老人

◎马丁·布朗 译/罗顺文140

尼泊尔的啤酒

◎吉田直哉142

交 换

◎老 面145

一张邮票

◎王虹莲147

信誉的债务

◎感 动149

先存感激之心

◎林小雅151

世界并不只有我和你

◎张中莉153

洗手间里的晚宴

◎周海亮155

❧ 人生智慧——靠智慧赢得人生 ❧

父亲的考题

◎陈立堂158

逆境中心存喜乐

◎佚 名160

两节电池

◎流 沙162

唐家寺的雨伞

◎高 虹163

一句话一辈子

◎陆勇强165

不要等到比原来少

◎澜 涛167

虚荣就是三把石粉

头比脚高

人生如下棋

一个低智商的孩子

工具箱里的刀子

把聪明放在“褡裢”的后面

一棵树三堂课

九个小时

选择在于自己

剧痛后才会不留疤痕

祖母的智慧

被选中的器皿

麻雀的故事

◎流 沙168

◎牧 野170

◎林 夕171

◎F·奥斯勒173

◎寒 函175

◎零距离177

◎詹姆斯·迈克尔179

◎尤 今181

◎芭蕾舞者183

◎凌泽泉184

◎译/刘宇婷186

◎伊 然188

◎易 北190

成功蹊径——成功并不像你想象的那么难

坚持的力量

学会在心底找路

把鹰带到悬崖

只选一把椅子

再试一下

第三名

不是不可能

成功路上的黄金分割

成败只在一念间

成功并不像你想象的那么难

另一种成功

箭与靶心

◎刘 沙192

◎马 德194

◎王 新197

◎王绍明199

◎女 娃200

◎译/李 威202

◎奥里森·马登204

◎刘勇强205

◎佚 名207

◎寒 流210

◎刘永隆212

◎张揆辅214

成功是花98%的时间去寻找
找到你的人生使命
三只兔子不可追
毛毛虫的故事
长跑冠军的“秘密武器”
成功者的黑夜

◎马克·桑布恩216
◎凯蒙斯·威尔逊 译/胡 英218
◎查一路220
◎魏特利 译/陈佳伶222
◎柯兆银225
◎拉里·库玛 译/刘俊成227

❧ 创意无限——做别人没有做过的事 ❧

创新往往是最简单的
做别人没有做过的事
神秘之结
逼你成功
一个灵感赚进二十亿美元
里与外

◎佚名230
◎郭书芹231
◎龙际礼233
◎刘 壪235
◎张林涛237
◎刘燕敏239

❧ 超越梦想——让梦想做行动的指南针 ❧

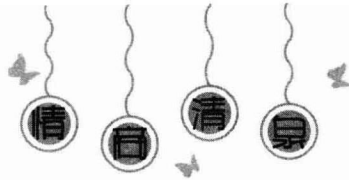
梦想不可放弃
让理想转一个弯
梦想与野心
今天就出发
年轻时应该去远方漂泊
梦想是机遇的引擎
梦想的高度

◎陈 旭242
◎徐连祥244
◎杭大庆246
◎苙 草247
◎肖复兴249
◎李丹崖251
◎丹尼斯·怀特雷 译/彭嵩嵩253



修炼品性

——常怀一颗正直善良的心



心中有爱

◎依 依

任何人都逃避不了一个最简单的自然法则——死亡。死亡并不可怕，再完美的戏总有谢幕的时候。然而，一个即将谢幕的幼小的生命，却让我如此动容，让我庄严地向她致敬。

13岁的小女孩周越家住山东省德州市乐陵，那是一个盛产金丝小枣的地方。她曾和其他快乐的孩子一样健康活泼，但是一场病夺去了一切。那病是白血病，也称血癌。由于家庭无力承担几十万元的医疗费用和找不到同一类型的骨髓，她已经错过了最佳治疗的时机。等待她的只能是短暂的生命历程，一朵花蕾很快就会凋谢。她说服了自己的父母，决定在死后把自己的遗体捐献给社会，让医生们解剖，以寻找治疗疾病的方案。

这是2001年11月27日晚上山东齐鲁电视台播放的一条新闻，采访的记者们都哭了，我也哭了。周越平静地说：

“我知道自己的病看不好了，我妈妈下岗了，只有爸爸一个人在上班，家里的积蓄只够十几天的口粮，是社会上的叔叔、阿姨、伯伯们为我献爱心，捐钱给我治病，我没有能力回报他们了。我死之后，一把火把尸体烧成骨灰太可惜了，把遗体捐献给国家吧，让医生能治好像我这样的病人。”

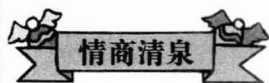
当时，她执意让房间里的人都出去，只留下一名女记者说悄悄话。她附在女记者的耳旁说：“阿姨，我知道自己不行了。住院八个月了，我一直没在爸爸妈妈面前哭过，我怕他们伤心，我在别人面前装得很坚强，其实我内心很害怕，我害怕失去这个美丽的世界。今天我是第一次哭……”

她哭了，没有关掉的摄像机记录下这一切。

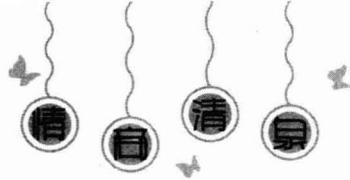
她说她想在临死之前看看大海，看看海边的礁石，还有礁石下的小螃蟹。

据说，节目播放以后，电视台一夜之间接到了400多个热线电话。大连、威海、青岛等地的人还愿意把孩子接过去，让她看一眼大海。然而，这一切都阻止不了死神的迫近。

为什么一个幼小而又脆弱的生命竟蕴藏如此巨大的精神力量，让每一个活着的健康的人向她致敬——因为她心中有爱，有别人。也许现代医学永远不可能再治好她的病了，可即使在不久之后的一天，她平静地闭上眼睛，我们还会记住她的美丽。✧



人生就是一个殊途同归的过程，向死而生并不可怕，因为生命绝非以死作为终点。如果你的心中有别人，你就会活在别人的记忆里，永远美丽，永不消失。



尊严的含金量

◎李雪峰

80多年前的一个冬天，美国南加州沃尔逊小镇上来了
一群流亡者。长期的辗转流离，他们每个人都面呈菜色，疲
惫不堪。善良而朴实的沃尔逊人，家家都燃炊煮粥，友善
地款待这群年轻人。镇长杰克逊大叔给一批又一批流亡者送
去粥食。这些流亡者显然已经好多天没有吃到这么好的食物
了，接到东西后，连一句感谢的话也来不及说，就狼吞虎
咽，大口大口地吃起来。

只有一个人例外。当杰克逊将食物送到他面前时，这
个脸色苍白、骨瘦如柴的年轻人问：“先生，吃您这么多东
西，您有什么活儿需要我做吗？”杰克逊大叔想，给流亡者
果腹的饭食，每个善良的人都会这么做。于是他说：“不，
我没有什么活儿需要您来做。”

那个流亡者的目光顿时黯淡下去了，硕大的喉结剧烈
地上下动了动，说：“先生，那我就不能随便吃您的东西，
我不想没有经过劳动，便平白得到这些东西！”杰克逊大叔
想了想又说：“我想起来了，我家确实有一些活儿需要你帮
忙。不过等你吃过饭，我就给你派活儿。”

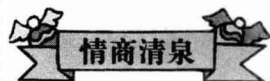
“不，我现在就做活儿，等做完了活儿，再吃这些东
西！”那个年轻人站起来。杰克逊大叔十分赞赏地望着这个

年轻人，但他知道这个年轻人已经两天没有吃东西了，又走了这么远的路，可是不让他做些活儿，他是不会吃下这些东西的。杰克逊大叔思忖片刻说：“小伙子，你愿意为我捶捶背吗？”说着就蹲在那个年轻人跟前。年轻人也蹲下来，认真而细致地给杰克逊大叔轻轻地捶背。

捶了几分钟，杰克逊大叔很惬意地站起来说：“好了，小伙子，你捶得真棒，刚才我的腰疼，可现在，它舒服极了。”说完，将食物递给那个年轻人。年轻人立刻狼吞虎咽地吃起来。杰克逊大叔微笑地注视着他说：“小伙子，我的庄园需要人才，如果你愿意留下来，那我可就太高兴了。”

那个年轻人留了下来，并很快成了杰克逊大叔庄园里的一把好手。过了两年，杰克逊大叔把女儿玛格·珍妮许配给了他，杰克逊大叔告诉女儿：“别看他现在什么都没有，可他百分之百是个富翁，因为他有尊严！”

20多年后，那个年轻人果然有了一笔让所有美国人都羡慕的财富。这个年轻人就是美国石油大王哈默。



“志士不饮盗泉之水，廉者不受嗟来之食！”正是这份做人的尊严，为困境中的哈默赢得了柳暗花明的境遇。尊严是体内孕育、体外传播的财富，拥有尊严，便拥有了自主选择人生的筹码。也许你的身材并不高，但你看起来会很伟岸，因为你拥有尊严。