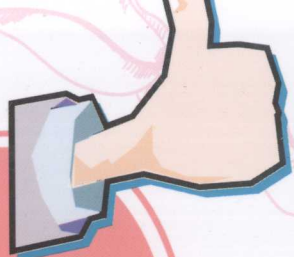




认识人体奥妙丛书

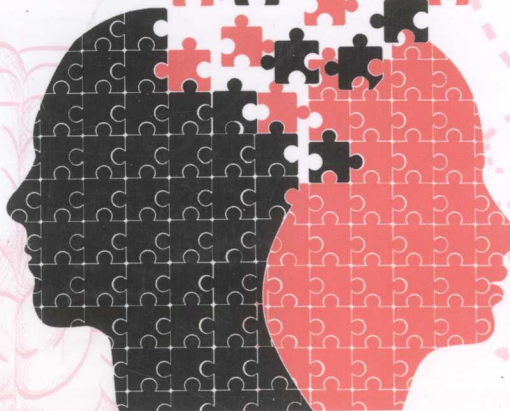
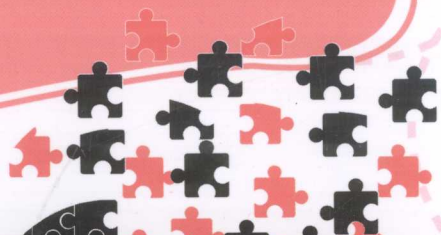
李 营◎主编
张花锋◎编著



掌控人生的 情商



ZHANGKONGRENSHENGDE
QINGSHANG





认识人体奥妙

Ren Shi Ren Ti Ao Miao

掌控人生的情商

Zhang Kong Ren Sheng De Qing Shang



中国财政经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

掌控人生的情商/张花锋编著. —北京: 中国财政
经济出版社, 2012. 9

(认识人体奥妙)

ISBN 978 - 7 - 5095 - 3902 - 6

I. ①掌… II. ①张… III. ①情商 - 通俗读物

IV. ①B842. 6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 197018 号

责任编辑: 樊 闽

封面设计: 佳图堂设计工坊

中国财政经济出版社出版

URL: <http://www.cfeph.cn>

E-mail: cfeph@cfeph.cn

(版权所有 翻印必究)

社址: 北京海淀区阜成路甲 28 号 邮政编码: 100142

发行电话: 010 - 88190406 财经书店电话: 010 - 64033436(传真)

北京龙跃印务有限公司印刷 各地新华书店经销

787 毫米×1092 毫米 16 开 12 印张 215 字

2012 年 9 月第 1 版 2012 年 10 月第 1 次印刷

定价: 21.60 元

ISBN 978 - 7 - 5095 - 3902 - 6/B · 0013

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

本社质量投诉电话: 010 - 88190744

前言

当大家渐渐明白“授之以鱼不如授之以渔”的教育理念之后，情商培养的概念也渐渐被广大父母所理解和接受。

什么是情商？情商即情绪商数，又称情绪智力或情绪智商。情商的高低，具体是指一个人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质。相信看完情商的定义之后，我们会眼前一亮，原来性格和情商之间竟然有如此紧密的关联。

可以这么说，如果说情商是一座金光灿灿的金字塔的话，那么性格就应该是组成金字塔的每一块砖石。只有把青少年性格中所有不足和缺陷都加以矫正，将其中的优点全部放大，情商这座金字塔才会既坚固又美观。

在现代社会的激烈竞争中，情商越来越成为决定成败的关键因素。因为在同学们踏入社会的时候，他们在书本上的所学，可能在短时间内都无法看出效果。但是，如果能有一个好的情商体现，相信一定会给他人留下一个深刻的良好印象。

虽说是“江山易改禀性难移”，但却道出了性格培养的重要意义。大家都知道，情商指数的高低，和性格有密切关系。但性格一旦形成，在一般人看来是不大好改的。也就是说，谁迈开了这关键的一步，解决了这个关键的问题，就等于掌握了开发情商宝库的钥匙。

希望本书能够带给广大读者朋友一些启示，助你能够培养出可以适应新世纪激烈竞争的情商高手。



目 录

篇一 解读情商

- № 1 情商的内涵 1 培养 8
 № 2 情商的作用 5 № 4 高情商让人受益终生 11
 № 3 青少年阶段要进行情商 15 № 5 影响青少年情商的因素 15

篇二 性 格

- № 1 性格与性格培养 18 № 4 果断型性格及其优缺点 29
 № 2 成功者的优秀性格 22 № 5 叛逆型性格及其优缺点 39
 № 3 自信型性格及其优缺点 25

篇三 善 良

- № 1 什么是善良 36 № 5 学会感恩 48
 № 2 百善孝为先 38 № 6 助人即助己 59
 № 3 善良是生命的黄金 42 № 7 以诚待人作为处世的根基 57
 № 4 善良，可以有助性格
 培养 46 № 8 善良不等于懦弱和妥协 60
 № 9 善良贵在坚持 69

篇四 积极乐观

- № 1. 什么是积极乐观 68
- № 2. 看得见风景的窗户 69
- № 3. 接受无法改变的事实 72
- № 4. 笑着拥抱变化 75
- № 5. 态度决定一切 78
- № 6. 每一天都很自信 80
- № 7. 我是无可替代的 83
- № 8. 想做的事情就立即行动 85
- № 9. 学会调整自己的感觉 88
- № 10. 逢山开路，遇水搭桥 92
- № 11. 突出自己的长处和优点 ... 95

篇五 独立与自制

- № 1. 独立的定义 98
- № 2. 自治换来自制 101
- № 3. 独立和亲情不冲突 104
- № 4. 遗传因素对个性的影响 ... 107
- № 5. 永远不说“我不行” 110
- № 6. 对抗诱惑与干扰 113
- № 7. 独立不是拒绝合作(闭门造车) 117
- № 8. 独立能力有助领导能力
的提高 120

篇六 宽 容

- № 1. 什么是宽容 123
- № 2. 克服嫉妒心理：升华人生
的目标 127
- № 3. 气度狭小难成大事 130
- № 5. 不做尖刻的人，也不说
尖刻的话 134
- № 5. 给自己留点回旋的余地 ... 137
- № 6. 脸皮厚吃个够：别太好
面子 139
- № 7. 改变偏激的性格 141

篇一 解读情商

NO.1 情商的内涵



社交中的情商

我们都知道 IQ（智商）这个英文简写的含义，也都明白在一个人的成长、生活、工作以及成功历程中，智商指数的高低会起到不容忽视的作用。然而，在现如今的社会中，越来越多的社会学家、教育学家认为，让一个人成功地融入社会，并且如鱼得水而后顺利走向成功的，并不是智商，而是情商。

? 你知道吗?

什么是情商?

情商(EQ)，即情绪商数，又称情绪智力或情绪智商。情商的高低，具体是指一个人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质。和智商不同的是，情商指数和遗传因素并无太大关联，它更多和人在后天所受到的家庭教育、学校教育、社会教育等方面有联系。

关于情商的内涵，相关专家认为，情商主要包含了自制、热忱、坚持，以及自我驱动、自我鞭策的能力，还可以进一步扩展为5个主要领域：了解自身情绪、管理情绪、自我激励、识别他人情绪、处理人际关系。



为成功奋斗的人们

情商高的人，基本能够做到：

(1) 能够及时和敏感地观察到自己内心情绪的变化，大致能够知道自己会在什么样的条件下于情绪上表现出什么样的应激反应。

什么是情绪？中国传统观点认为，情绪即是七情六欲，包括喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种。喜可能让人手舞足蹈、怒可能让人咬牙切齿、忧可能让人茶饭不思、悲可能让人痛心疾首等，这些都证明情绪的强弱，是会反映到行为上来的。

(2) 在出现情绪反应时，能够进行适度控制，让情绪以合理的方式得到宣泄。

举例来说，当一个人遭遇到情绪上的问题时，可能会立即大发雷霆，也可能会暂时强压怒火，喜怒不形于色，然后再找途径宣泄。比如可以选择借酒浇愁或是通宵跳舞，也可以选择与人倾诉或是打球健身来进行宣泄。宣泄的方式对身体的伤害越小，就代表这个人宣泄情绪的方式越高明。清朝钦差大臣林则徐官至两广总督，林则徐命人在自己的办公场所墙上高悬着“制怒”二字作为



林则徐塑像

对自己的警言。一次他在处理公务时无法克制，盛怒之下把一只茶杯摔得粉碎。当他抬起头，看到自己的座右铭“制怒”二字，意识到自己的老毛病又犯了，立即谢绝了仆人的代劳，自己动手打扫摔碎的茶杯，表示悔过。

与人相处时，情绪上起伏过大，是非常不好的。一方面，自古以来都有情绪起伏过大会伤及心、肝、脏等器官的说法，现代医学研究也证明了这一点。另一方面，情绪起伏过大，会令自己显得没有涵养，降低社交能力。另外，情绪变化还有可能让不怀好意的人抓住把柄。



小故事

美国总统林肯，就是个控制情绪的高手，在其刚刚赴任总统之职时，就因为出身贫寒以及长相丑陋而受到很多人的攻击谩骂。但是，面对这些非议，林肯都淡然处之，用其宽广的胸怀和气度，成功地使很多反对派对自己钦佩不已。

(3) 在以上基础上，还要能够通过一些细节来感知他人的情绪信号，知晓他人的情绪状态，以及他人的诉求和期望。

在这一点，我们应该向谈判专家学习。通常，那些谈判专家在和犯罪嫌疑

人谈判的时候，都会高度集中注意力，观察对方的一举一动，甚至是一闪而过的微表情，比如在聊到家中白发老母、待哺之婴儿时注意到对方所表现出的情绪信号，以及这些情绪信号所反映出的内心诉求，等等。

在生活中，也会遇到这种情况。比如我们可以通过观察对方的情绪反应，来判断自己的表述是否清楚，以及话题是否让对方感兴趣等，这都是能够增加社交能力的情商体现。

(4) 能够合理地处理人际关系，直至能够合理调控他人的情绪。

在古籍《战国策·触龙说赵太后》一文中，我们见识到了触龙这样一位调控他人情绪的高手，相信很多人都不陌生。触龙见到赵太后，感受到她的盛怒。所以一开口，触龙就岔开话题，和太后聊养生之道。待其怒气平复，才切入正题，一直等到太后露出笑容，才抛出让长安君去他国做人质这



个最棘手的话题。



小博士

情商是一个人与社会和谐相处且能够互惠互利的能力。这种能力会伴随其一生，并能不断显现出重要作用。

No.2 情商的作用

纵览那些成功人士的履历，相信很多人都会有相同的疑问：一些 IQ 很高的人并不见得一定会成功，而一些 EQ 很高的人则大部分都会成功。为什么会这样呢？因为 IQ 高的人一般都是专门家，而 EQ 高的人却具备一种综合与平衡的能力。也可以说，上述现象正是体现出了情商的重要作用。



情商是沟通的基石

导地位或专业领域的巅峰。大量研究显示，EQ 较高的人在人生各个领域往往占有较多优势，无论是谈恋爱、人际关系，其成功的机会都比较大。此外，情商高的人通常对生活较满意，较能维持积极的人生态度。反之，情感生活失控的人必须花加倍的心力与内心交战，从而削弱了他的实际理解力与清晰的思考力。在美国，人们流行一句话：“智商（IQ）决定录用，情商（EQ）决定提升”。事实上，IQ 和 EQ 都很重要。只不过，情商在今天这个竞争日趋激烈、知识爆炸、人际关系复杂的社会中更显出其重要性。

任何人绝不可能通过天天闭门造车，然后一鸣惊人，最后就成为成功人士的。一个人的出生、成长、学习，直至踏入社会，都是社会群体中的一分子而已，在与不同人的交往中，情商的作用会日渐凸显出来。一个人在校成绩优异并不能保证他一生事业的成功，也不能保证他能攀升到企业领

认识人体奥妙

Ren Shi Ren Ti Ao Miao



小故事

一直以来，很多伟人 or 成功人士的经历，都让我们在羡慕的同时心生疑



问，因为这些人在青少年时代并不都是现代人所说的“三好学生”，相反，那时的他们常会表现出些许街痞无赖的所作所为。或者说，他们在青少年时，往往没有接受过正统的文化教育，但是却具备了许多饱读诗书之士都难以望其项背的优秀品质。

刘邦在青少年时代，不怎么爱读书，整天逃学打架，领着一帮狐朋狗友四处乱窜。而且刘邦还是个好吃懒做的家伙，因为不爱劳动而经常被父亲训斥，说他不如其大哥懂得经营持家。论智商，萧何、曹参、张良等要比这个泥腿子高得多，论军事指挥能力，刘邦不及韩信、英布等人于万一。但是，最后就是这个有点无赖的刘邦，



高情商的刘邦

建立了大汉天下。就是这个没文化的小小亭长，在登基之后可以刚柔并济、剿抚并用的将一千“赏无可赏封无可封”的大功臣们操控与股掌之间。



丘吉尔

丘吉尔在青少年时代，也是调皮捣蛋的高手。在学校里他经常因为不遵守纪律而被老师责罚，还有一次甚至把校长的草帽踩得粉碎。每个学期结束时，丘吉尔就会带着一张张“写满劣评”的成绩单和满身疤痕回到家里。丘吉尔9岁时的成绩单上显示，他的功课大多都较差。老师给他的评语是“淘气”和“贪吃”，是个“资质平平的孩子”。就是这么块“料”，

日后竟成了大英帝国的首相（两度出任）。后世把丘吉尔评为著名的政治家、画家、演说家、作家以及记者，他还是1953年诺贝尔文学奖得主，还

带领英国获得第二次世界大战的胜利。另外，据传丘吉尔还是历史上掌握英语单词词汇量最多的人之一。



迷失的奥巴马

奥巴马在学生时代也曾经是不良少年，整日游手好闲。奥巴马说自己高中时代曾做过一些错误决定，沉溺酒精，还吸食过毒品，“直到高中毕业升入大学，我才意识到，啊，我浪费了很多时间”。之后，这个不良少年，竟然成了美利坚合众国首位黑皮肤的总统，后来还获得了诺贝尔和平奖。

如果论智商和知识水平，上述这些人可能都是不及格的。但是，他们在情商（情绪控制、意志力、抗挫折能力、自我鞭策能力等）方面的长处，大大弥补了自身的缺憾，再加上他们对自己情商的善用，使得成功之路得以一帆风顺。



小博士

马克思说过：“人的本质是一切社会关系的总和。”而情商的作用，恰恰就在于能够让一个人用更加和谐的方式融入社会，被社会所接纳和认同。与此同时，还能从社会中获得走向成功所需的一切帮助。



No. 9 青少年阶段要进行情商培养

相信很多人都会不会否认，青少年阶段是人一生最美好的时光。在心理学家和教育学家看来，青少年时期还是性格形成的最重要的阶段。这个时期，青少年在生理上有明显变化的同时，心理状态也发生了很大变化。

心理状态的起伏不定，也说明了这个时候的青少年在性格方面有很高的可塑性。当一个人处在青少年阶段时，会变得多愁善感、敏感多疑，会有强烈的自我保护意识，甚至有些排外，会怀疑长辈的教导。但如果此时注意调整自己的心态，接受良好的心理教育，并采用一些有效方法来提高其情商指数，对今后的人生必将起着决定性作用。



培养青少年的情商



小故事

以下案例，相信能让读者了解到青少年阶段情商培养的重要性。

1942年，一个名叫泰迪的男孩出生。从其履历来，泰迪很小的时候就是个十分聪明的孩子。

6岁时，智商已达160~170之间，而一般成年人的平均智商只有110左右而已。

进入学生时代后，轻松得到国家荣誉奖学金，然后就是不停的跳级。

16岁时泰迪已经高中毕业，并拿到哈佛大学的奖学金。



开人群，不参加任何活动。1969年，泰迪离开教学岗位，进入乡村树林中隐居。后来泰迪又搬回市区并试图回归社会，还与一位女性恋爱，但对方因为自己的乏味而分了手。

之后，1978年5月，满心愤恨的泰迪寄出了自己制作的邮包炸弹，开始了反社会的犯罪生涯。

试想一下，如果在泰迪的青少年阶段，能够接受良好的心理教育，相信他应该不会成为一个危害社会18年的邮包炸弹制造者。



朝气蓬勃的青少年



小博士

青少年看上去个个都是自信满满，但其内心深处实则是迷惘的，这个时候就需要进行情商的教育和培养，对其言语行为，以及人生观、世界观、价值观等方面施加影响，为将来面临社会竞争打好“基础情商”。