

做人做事指南丛书

一生中必须拥有的8种

情商

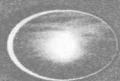
Yi Sheng Zhong

Bi Xu Yong You De

Ba Zhong Qing Shang

奚 华◎编著

中国戏剧出版社



做人做事指南丛书

一生中必须拥有的8种

情商

Yi Sheng Zhong Bi Xu Yong You De Ba Zhong Qing Shang

一生中必须拥有的

八种情商

奚 华◎编著

中国戏剧出版社

图书在版编目(CIP)数据

做人做事指南丛书/奚华 编著. —北京: 中国戏剧出版社,
2005.11

ISBN7-104-02327-5

I. 做... II. 奚... III. 个人-修养-通俗读物
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 138293 号

书 名:一生中必须拥有的 8 种情商

策 划: 奚 华

责任编辑: 肖 楠

出版发行: 中国戏剧出版社

社 址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座
10 层

邮正编码: 100089

电 话: 84002504(发行部)

传 真: 84002504(发行部)

电子信箱: fxb@xj.sina.net (发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 三河市长城印刷有限公司

开 本: 880×1230 毫米 1/32

印 张: 118

字 数: 2888 千字

版 次: 2006 年 1 月 北京第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN7-104-02327-5/G·216

定 价: 250 元(共 10 册)

版权所有 违者必纠

前言

FOREWORD

前

言

世界上每天都有人因为做人策略无方而失败。美国人际关系学家阿尔伯特·爱德华·威根在他的研究报告《探索你的心理世界》一书中指出：“在一年内失去工作的 4000 名职工中，只有 400 人即总数的 10%是因不能胜任工作而被开除的，其余的 90%则是因为不能很好地处理人际关系而被解雇。”美国技术协会在对 10000 人的情况记录作分析研究后，也得出类似的结论：90%的人因为不能成功地交往而失败了。

如果你不懂得怎么做人处世，你可能单靠精明能干暂时混得不错，但大多数事业都不由你唱独角戏。你可能有很高深的学术知识，却仍然缺乏社会知识——耐心倾听、推己及人、批评中肯而又有接受批评的能力，别人就很难喜欢你。如果人们不喜欢你，他们会认为你可能成事不足，败事有余。

古今中外无数大小人物的经历告诉我们：做人处世必须讲究策略，否则，就会处处树敌，事事碰壁。于是，我们编著了《一生中必须依靠的 8 种人》、《一生中必须宽容的 8 种人》、《一生中必须交往的 8 种人》、《一生中必须的 8 种选择与放弃》、《一生中必须懂得的 8 大道理》、《一生中必须养成的 8 个习惯》、《一生中必须关注的 8 个细节》、《一生中必须拥有的 8 种情商》、《一生中必须练成的 8 大本事》、《一生中必须学会的 8 种快乐》等做人做事指南丛书。

作为一个人，尤其是作为一个有才华的人，要做到不露锋芒

芒，既有效地保护自我，又能充分发挥自己的才华，不仅要说服、战胜盲目骄傲自大的病态心理，凡事不要太张狂太咄咄逼人，更要养成谦虚让人的美德。所谓“花要半开，酒要半醉”，凡是鲜花盛开娇艳的时候，不是立即被人采摘而去，也就是衰败的开始。人生也是这样。当你志得意满时，切不可趾高气扬，目空一切，不可一世，这样你不会被别人当靶子打才怪呢！此丛书中，向你提出忠告，无论你有怎样出众的才智，也一定要谨记：不要把自己看得太了不起，不要把自己看得太重要，不要把自己看成是救国济民的圣人君子似的，还是收敛起你的锋芒，夹起你的尾巴，掩饰起你的才华吧。

但是，世界由矛盾组成，任何人或事情都不会尽善尽美。无论是“患难之交”、“亲朋好友”，还是“金玉良缘”、“模范丈夫”，都是相对而言。此丛书中，阐明了不要长久地仇恨任何人与事，常用宽容的眼光看世界，事业、家庭和友谊才能稳固和长久。可是，生活中的每一个人都志在成功，并且不懈地追求着成功。面对困难与坎坷，大多数人都会抱着顽强、执著地态度迎难而上。但是，在这个竞争日益激烈的社会里，仅凭一腔热情已经难以找到自己的立足之地，当遇到自己能力所办不到的事时，只有依靠别人的力量，才会找到通往成功的捷径。此丛书，就是从“靠”字入手，阐述自己要想早日取得成功，就要找到自己人生的帮手和靠山，并运用自己的智慧去解决现实生活中的问题。

做人做事指南丛书，全方位阐述了做人做事艺术的全貌，理论浅显易懂，突出实践指导性，是一本科学性、实用性兼备的做人做事大全。此丛书雅俗共赏，可以让不同层次的读者熟悉做人做事策略规律，掌握了做人做事的策略，经营事业和人生，才能达到无往不胜、左右逢源的高超境界，从而，取得事业的成功。



目 录

CONTENTS

目

录

第一章 思与行的情商

- 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 /11
- 收集心灵深处的讯息 /14
- 做个务实的梦想者 /17
- 自信给你生活的力量 /19
- 自我心像助你认识自己 /20
- 忧虑不决心神丧失 /23
- 别让小忧虑困住自己 /26
- 我也可以是英雄 /30
- 人生苦短别和自己过不去 /35
- 被苍蝇击倒的世界冠军 /38
- 有许多不得不低头的时候 /39
- 名利都是身外之物 /41

别把金钱看得比生命还宝贵 /42

第二章 人与我的情商

目

录

一个人的成功离不开他人的帮助 /49

如何赢得他人好感 /50

与人交往切不可冲动行事 /53

如何关注别人 /55

记住别人的名字 /57

真诚地赞美 /59

如何感动人 /62

请好朋友来“数落”自己 /64

老板，我来试试吧 /67

观察行为的背后 /73

了解你的上司 /75

如何与下属进行有效沟通 /77

嫉妒是腐蚀人际关系的毒瘤 /80

受别人关爱时要心怀感恩 /82

心有多大而世界就有多大 /83

情绪化是幸福的杀手 /84

建设性地引导愤怒 /88

面对羞辱，冷静安祥 /91

不能违背良心伤害别人 /94

高尚的人不顾自己的利益 /95

豁达的人主动把荣誉让给别人 /97

控制自己容易激动的性格 /99

不被世间的五尘六欲所扰 /100



第三章 爱与恨的情商

目

录

- 情感是如何发生的 /105
- 何为移情 /108
- 爱的力量 /110
- 爱是一种不求回报的付出 /112
- 给别人需要的爱才是真爱 /116
- 伟大人物善于服务他人 /117
- 友情抚慰足以使人重树信心 /118
- 最真最美的爱就是心与心的共鸣 /119
- 爱情能够使人成为天才伟人 /120
- 感情细腻的人容易获得真爱 /122
- 爱是相互的接纳 /123
- 敞开心扉爱他人 /124
- 爱心比金钱更重要 /125
- 付出为给爱人带来的快乐 /126
- 深爱一个人就要用心去体会 /127
- 让爱永恒让恨遗忘 /128
- 爱自己也是世间的一种爱 /130
- 爱敌人是人生中最崇高的爱 /132
- 你为什么要离婚 /135
- 男人与女人的模式 /136
- 判若两人的男女 /138

第四章 美与丑的情商

目

录

- 美国人眼中的楷模 /143
- 人的面貌是最美的景物 /144
- 用心去体验生活是美丽动人的 /146
- 生命的美丽在于希望和追求 /147
- 换个角度你就会发现生活之美 /149
- 美的神奇力量来自于心灵深处 /151
- 内在的美永远不会衰竭 /152
- 愈自然就愈能散发出美的魅力 /158
- 不断完善自我的美丽人性 /160
- 美与丑之间没有一条绝对的界限 /161
- 悦纳自己丑也能转化为美 /166
- 用一只左脚写出人生的辉煌 /167

第五章 乐与苦的情商

- 每天清晨，我为自己歌唱 /173
- 生得快乐而活得潇洒 /176
- 选择乐观的生活态度 /178
- 快乐主要是一种内心感受 /180
- 快乐来自于分享和付出 /183
- 蔑视享乐的贵族 /183
- 人生并非都是因为享乐 /185
- 乐观：必不可少的 EQ /187
- 苦难是天才的阶梯 /190



- 受苦的人没有悲观的权利 /192
经过苦难的人生才幸福甜蜜 /193
享受工作之乐 /195
用微笑逃生的囚徒 /198
富豪排行榜给我们的启示 /201

第六章 强与弱的情商

- 永远都坐在前排 /207
不要低下高贵的头颅 /208
尽显优势做一个最好的你 /209
成功来自于对自己强项的极致发挥 /211
心灵强大方能造就真正的强者 /213
强者的天地是用信念之柱撑起来的 /215
不因耗竭而停止 /219
挖掘自己坚强的自信 /221
一枚铜钱的力量 /223
从悲痛中凝聚的力量 /225
困难和阻碍是强者的天赐恩人 /228
强者永远支配和主宰自己的命运 /230
温柔比暴力的力量更强大 /232
人生在零度也能沸腾 /235
自强不息从恶运中崛起 /237
一个智商低的孩子 /239
激战的士兵为什么停火 /240

第七章 富与贫的情商

目

录

- 选择贫穷与财富 /247
- 贫困是个人奋斗的起跑线 /248
- 富贵是比贫困更大的障碍 /251
- 和克里萨斯一样富有 /252
- 把贫穷当作意志的磨刀石 /255
- 收入和积蓄 /258
- 生活不宜奢华 /259
- 别让金钱给你带来烦恼 /261
- 战胜贫困是你的责任和义务 /263
- 一个赚取亿万美元的灵感 /266
- 巴菲特靠什么点石成金 /267
- 不要向富人借钱 /269
- 如果让你花掉一百万 /272
- 小气生财十诀窍 /273
- 世界首富的启示 /275

第八章 成与败的情商

- 成功的惟一因素在于情商 /279
- 积极的情绪有助于成功 /280
- 照亮一生的阿拉丁神灯 /283
- 自己是成功的最大障碍 /286
- 逆境中的情商 /288
- 在时运不济时也永不绝望 /291



热忱是生命的原动力	/293
创造是情商的最高追求	/296
敢于接受命运的挑战	/297
在绝望中找到希望	/299
危难之中要学会绝处逢生	/300
让生命的翅膀飞翔	/302
绝境中的奋起	/304
山不过来，你就过去	/306

目

录

Chapter 1

思与行的情商



1875

1875

情商决定命运

(情商的核心内容)可以用以下四句话描述：知道别人的情绪；知道自己的情绪；尊重别人的情绪；调控自己的情绪。

如果你今天情绪好，你发现你会影响别人。如果你心态很差，你发现你今天做事很不顺利。为什么不顺利？因为你心情太差了，你情绪太差，会影响别人。所以，高情商的人，要能够控制好自己的情绪，要想影响别人首先要能够控制自己的情绪，不要让自己的坏情绪影响别人的情绪，最后影响工作。现在是知识经济时代，人的感情越来越丰富，人读书越多，感情越丰富，越需要在情商上能够和别人互动。

奥尼尔是一位才华横溢的销售经理，人们公认他能够爬到公司的顶层管理位置上。

奥尼尔根据销售主管的旨意，正在考虑重新组织直销的问题，销售主管要求奥尼尔在董事会上就这一问题发表自己的意见。开会以前，奥尼尔与其他几个可能会因为他的建议而受到影响的部门进行了接触，试图了解他们的意见。然后，他对自己的想法做出了一些调整，使之既能够适应有关各方的既定利益，而又不至于牺牲他的整个目标。但是，令他感到措手不及的是，当他在会议上谈出自己的建议以后，财务主管对此提出了尖锐的批评，这是他未曾料及的事情。这位与奥尼尔不很熟悉的财务主管指出，在奥尼尔的建议中，存在着成本上升的财务漏洞，并提出了自己的成本削减方案。奥尼尔感到非常沮丧，但是他始终保持冷静的心态。他对财务主管提出的间题进行了说明和解释，列举了在当前或未来采纳自己建议的一些有

利条件。但是，他的建议还是在董事会上被否决了。在对自己的失败进行反思以后，他决定在小范围里对自己的建议进行试验，这样做，一方面可以对他的建议进行检查和验证；另一方面又不必支付不适当的成本。

哈雷也是一位很有能力的经理。在改善公司产品分销的效率和效力方面，他是一个思路敏捷、雄心勃勃和办法很多的人。

哈雷的主管要求他在董事会上表达自己的观点。哈雷充满激情和热忱地发表了自己的建议，他在任何时候都毫不掩饰地直接流出自己的热情。但不幸的是，销售和市场主管以及财务主管否定了他的建议。因为他的建议听起来成本太高，而且与新的市场营销战略相冲突。哈雷被他们的否定打懵了，他精神恍惚地走出会议室。当他回想自己所受到的打击时，心中的怒火越来越大。他固执地认为，在这个公司里，任何一个拥有新想法的人都没有生存空间。他开始玩弄权术，试图对董事会中那些看上去不能“接受”他的观点的成员发起攻击。很快，他成为孤家寡人，被从重要的决策过程中逐出。不久，他的一个重要的晋升机会被拒绝，于是他非常恼怒地辞职了。他在这家公司里的职业生涯以失败告终。

与奥尼尔不同，哈雷让自己的情绪控制自己。而且，他对他人的意图视而不见。他不是对事情进行冷静细致地检查，而是立刻得出情绪化的破坏性结论，这些结论使他产生极大的恼怒。他无法令自己跳出这些假设，使自己摆脱消极情绪的影响，结果，他只能在众叛亲离的境况中结束一切。本来，他完全可能通过富有成效的行动，更好地拓展自己热情洋溢的品质，来吸引他人，赢得他们的支持，而不使自己陷入到毫无益处的冲突中。

在针对某个空缺的职位对一个候选人进行考评的时候，我们的考核标准总是过多地倾向于注重诸如学历、文凭、技术培

训，以及口头表达能力等这样一些外在的因素。然而，在商业环境中，清晰极密的思维和解决问题的能力是非常重要的，它们绝不逊于优秀的写作能力、语言表达能力和交流能力。在一些特定的领域里，拥有某些特殊智力的天赋，成为从事这些职业必不可少的条件。然而，为了长期的事业成功，拥有人际关系和个人内心的技能，同样是必不可少的条件。之所以这样说，原因是，管理者必须具备与他人共事和管理他人的能力。心理学研究表明，在所有最终获得成功的人中，高智商的人所占的比例仅仅为10%左右。很多非常有天资的人，因为在达成联合、处理冲突、解决危机，以及保持平衡和实现均衡方面缺乏情感智力，而纷纷被淘汰出局，这是现实生活中一个司空见惯的现象。尽管如此，我们不必气馁，让我们可以感到欣慰的是，除了一些例外情况，大多数人都能够通过学习，来掌握情感智力方面的技能。

拥有良好的情感智力的人，能够同时运用个人内心技能和人际关系技能。人际关系智力是理解他人及与他人合作共事的能力。它建立在真诚地愿意了解他人的兴趣的基础上。另一方面，个人内心智力是一种内在审视的能力。它培育自知之明，并把自知作为有效行动的基础。事实上，人们不可能期望拥有这两种技能中的一个，而缺漏另一个也能实现成功。举例来说，认识自己的心理状态是认识他人情感变化的前提和关键。反之，实行自我克制是保持良好人际关系能力的基础。因此，情感智力指的是一个人认识自己以及他人的情感，并在这些情感交往的基础上，做出卓有成效的决策的能力。

在一个以15家全球企业，如IBM、百事可乐及富豪汽车等公司数百名高层主管为对象的研究中发现，平凡领导人和顶尖领导人的差异，主要是来自情绪智能。

卓越的领导者在一系列的情绪智能，如响应力、团队领导、政治意识、自信和成就动机上，均有较优越的表现。