

无论是美丽的高山，还是昏暗的低谷，都能从容走过

情商

乱云飞渡 仍从容

刘玉寒 / 著

Hello
Summer vacation





身心灵魔力书系——情感丛书

无论是美丽的高山，还是昏暗的低谷，都能从容走过

情商

B84

5901

乱云飞渡 仍从容

刘玉寒 / 著

tello
Summer vacation



中国出版集团
现代出版社

图书在版编目(CIP)数据

情商:乱云飞渡仍从容 / 刘玉寒著. —北京:现代出版社, 2014.2
(身心灵魔力书系)

ISBN 978 - 7 - 5143 - 1821 - 0

I. ①情… II. ①刘… III. ①情商 - 青年读物②情商 - 少年读物
IV. ①B842.6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 039744 号

作 者 刘玉寒
责任编辑 王敬一
出版发行 现代出版社
通讯地址 北京市安定门外安华里 504 号
邮政编码 100011
电 话 010 - 64267325 64245264(传真)
网 址 www.1980xd.com
电子邮箱 xiandai@cnpitc.com.cn
印 刷 三河市恒升印装有限公司
开 本 700mm × 1000mm 1/16
印 张 13
版 次 2014 年 4 月第 1 版 2014 年 4 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5143 - 1821 - 0
定 价 27.80 元

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载

P 前言

REFACE

为什么当今时代的青少年拥有幸福的生活却依然感到不幸福、不快乐？怎样才能彻底摆脱日复一日的身心疲惫？怎样才能活得更真实快乐？

在英国最古老的建筑物威斯敏斯特教堂旁边，矗立着一块墓碑，上面刻着一段非常著名的话：当我年轻的时候，我梦想改变这个世界；当我成熟以后，我发现我不能改变这个世界，我将目光缩短了，决定只改变我的国家；当我进入暮年以后，我发现我不能改变我们的国家，我的最后愿望仅仅是改变一下我的家庭，但是，这也不可能。当我现在躺在床上，行将就木时，我突然意识到：如果一开始我仅仅去改变我自己，然后，我可能改变我的家庭；在家人的帮助和鼓励下，我可能为国家做一些事情；然后，谁知道呢？我甚至可能改变这个世界。

的确，在实现梦想的进程中，适当缩小梦想，轻装上阵，才有可能为疲惫的心灵注入永久的激情与活力，更有利于稳扎稳打。越是在喧嚣和困惑的环境中无所适从，我们越觉得快乐和宁静是何等的难能可贵。其实“心安处即自由乡”，善于调节内心是一种拯救自我的能力。当人们能够对自我有清醒认识，对他人能宽容友善，对生活无限热爱的时候，一个拥有强大的心灵力量的你将会更加自信而乐观地面对现实，面向未来。

本丛书将唤起青少年心底的觉察和智慧，给那些浮躁的心清凉解毒，进而帮助青少年创造身心健康的生活，来解除心理问题这一越来越成为影



情商——乱云飞渡仍从容

响青少年健康和正常学习、生活、社交的主要障碍。本丛书从心理问题的普遍性着手,分别描述了性格、情绪、压力、意志、人际交往、异常行为等方面容易出现的一些心理问题,并提出了具体实用的应对策略,以帮助青少年朋友科学调适身心,实现心理自助。

C 目 录

CONTENTS

第一章 情商改变智力时代

- 一、情商的由来 ◎ 3
- 二、《哈利·波特》——情商的产物 ◎ 5
- 三、情商:智商=1:2 ◎ 8
- 四、智力之外的一种智能 ◎ 9
- 五、情商与智力 ◎ 10
- 六、情商与个性 ◎ 11
- 七、情商与道德 ◎ 13
- 八、情商与成才 ◎ 16

第二章 改变命运的情商力

- 一、情商的 15 个指标 ◎ 21
- 二、情商高的表现 ◎ 23
- 三、高智商低情商 ◎ 25
- 四、情商低的表现 ◎ 27
- 五、要想成功,你需要良好的动机 ◎ 29
- 六、华人首富的情商推手 ◎ 32

第三章 难以掌控的情绪

- 一、人之七情 ◎ 37
- 二、人为何会有情绪 ◎ 39
- 三、存在即合理 ◎ 41
- 四、没有坏情绪 ◎ 43
- 五、掌控冲动的“心魔”◎ 44
- 六、走出低落情绪的陷阱◎ 47

第四章 情商影响情绪

- 一、自己的情绪 ◎ 53
- 二、情绪的破坏性与建设性 ◎ 54
- 三、情绪的管理 ◎ 56
- 四、逆来顺受，变废为宝 ◎ 57
- 五、学会应对情绪 ◎ 59
- 六、张弛有度，从紧张情绪中解脱出来 ◎ 62

第五章 要让情绪为己用

- 一、情商发电机 ◎ 67
- 二、情绪坐标 ◎ 68
- 三、用好自己的情绪 ◎ 70
- 四、用好别人的情绪 ◎ 72
- 五、挖出情绪绊脚石 ◎ 74
- 六、情绪的转换 ◎ 76

第六章 优化个人情商效能

- 一、听得懂、会说话的沟通力 ◎ 81
- 二、不用扬鞭自奋蹄的自驱力 ◎ 84

三、该出手就出手的行动力 ◎ 87

四、逆来可以顺受的抗挫力 ◎ 90

五、在知识中成长的学习力 ◎ 94

第七章 情商优化生活幸福

一、命已定运可转的幸福力 ◎ 99

二、野火烧不尽的生命力 ◎ 103

第八章 情商修炼之自察

一、乔布斯的情商 ◎ 109

二、情绪的触发点 ◎ 112

三、什么时候会糊涂 ◎ 115

四、身体的语言 ◎ 117

第九章 情商修炼之正念

一、曹操的“不畏浮云遮望眼” ◎ 121

二、天堂与地狱 ◎ 123

三、世上本无事，庸人自扰之 ◎ 124

第十章 情商修炼之通情

一、“情胜”——刘备 ◎ 129

二、情不通，话难听 ◎ 131


三、气顺才有事顺 ◎ 133

四、积极情感优先 ◎ 135

五、通情七要 ◎ 137

第十一章 情商修炼之顺耳

一、忠言何须要逆耳 ◎ 141



情商——乱云飞渡仍从容

二、委屈未必能求全 ◎ 143

三、该说“不”时就说“不” ◎ 145

第十二章 情商的14种能力

一、自我尊重 ◎ 149

二、自我实现 ◎ 151

三、自我察觉 ◎ 154

四、情感表达 ◎ 157

五、自信 ◎ 159

六、自立 ◎ 162

七、人际关系 ◎ 164

八、同理心 ◎ 166

九、社会责任 ◎ 169

十、冲动控制 ◎ 172

十一、乐观 ◎ 174

十二、快乐与幸福 ◎ 177

十三、现实判断 ◎ 179

十四、灵活性 ◎ 181

第十三章 情商自我训练

一、认识自己——人贵有自知之明 ◎ 187

二、控制情绪——做驾驭心情的主人 ◎ 189

三、激发自主——走向成功的根本依托 ◎ 194

四、放远目光——抵御眼前利益的诱惑 ◎ 199



第一章

情商改变智力时代



情商，能够帮助我们有效地应对生活中发生的各种情形，特别是种种的不如意，让情绪为你所用，而不是跟你捣乱。鉴于情绪跟每个人都是与生俱来、如影相随的，即取其开端、首要、根本、无所不在之意。简单地说，情智就是感知、理解、表达、管理情绪和情感的能力。情商，则是测量情智的商数，就如同智商是测量智力的商数。

一、情商的由来

我们不少人大概都有过这样的经历和感慨：学校毕业若干年后，在老同学聚会上，突然发现上学时成绩不怎么样的同窗反倒“混出个样子”了，而当年的学习标兵却成就平平，毫无建树。在我们身边，也常能遇到一些怀才不遇、命运多舛的聪明人，以及一些资质平平却傻人有傻福的一般人。

如果高智商不一定就意味着高成就，那么，究竟是什么起了更大的决定作用？

几十年前，也是同样的问题激发了西方心理学家探究的兴趣，他们想知道：

为什么有人能把冰卖给因纽特人，有人却不能把鞋卖给光脚的人？

为什么泰山崩于前，有人惊慌失措，有人却能面不改色？

为什么遇到困难失败，有人越挫越勇，有人却一蹶不振？


为什么在同样的环境中，有人能上善若水随形就势，而有人却牢骚满腹怨天尤人……

造成这些差距的，真的是“性格决定命运”吗？经过数年的研究和实证，西方心理学家终于探究出其中的玄机，这就是：情商。

1990年第一个提出“情智”概念的约翰·梅耶和彼得·萨洛维博士，把它界定为“准确识别、评价和表达情绪情感的能力，通达或产生适当情绪情感以促进思考的能力，理解情绪情感及其知识的能力，管理情绪情感以推动情绪情感与智力的成长的能力”。

简单地说，情智就是感知、理解、表达、管理情绪和情感的能力。情商，则是测量情智的商数，就如同智商是测量智力的商数。按照约定俗成的说法，我在本书中将这两个概念统称为情商。

美国心理学家约翰·梅耶和彼得·萨洛维、鲁文·巴昂以及丹尼尔·戈尔曼对情商的研究，代表了各个领域里的三个主要流派。尽管他们对情商力的诠释各有侧重，但概括起来，不外乎以下五大类能力：



情商——乱云飞渡仍从容

第一类是识别、理解各种情绪和情感,并能非破坏性地表达它们的能力;

第二类是理解他人的情绪和情感,并能本着协作的态度与他人建立关系的能力;

第三类是有效地管理和控制情绪情感的能力;

第四类是管理变化以及由变化引起的情绪情感的能力,适应并解决个人以及人际关系问题的能力;

第五类是保持积极心态并自我激励的能力。

有一位教育界人士谈及情商培训时,他说:“我们都需要提高情商啊!不过,要是人人都给培训成了情圣,也会有问题。”像这样把情商等同于谈恋爱的技巧,是对情商最常见的一种理解。

或许,谈情说爱是对情商最直接的考验,但显然,情商的功用远不止于此。

写下这些字时,北京刚刚遭遇一次强暴雨,开车的、乘车的都被堵在路上。困在车上的若干小时里,有人大骂鬼天气,有人下车淋透雨,有人怨政府,有人叫外卖,有人惊呼 2012 到来了,有人困在车里正好谈恋爱……谁都等路通了才能回家。是怒骂愁烦,还是淡然处之,不同的应对,却决定了一段生命时光的质量高下。

魔力悄悄话

情商,能够帮助我们有效地应对生活中发生的各种情形,特别是种种的不如意,让情绪为你所用,而不是跟你捣乱。鉴于情绪跟每个人都是与生俱来、如影相随的,即取其开端、首要、根本、无所不在之意。

二、《哈利·波特》——情商的产物

1983年夏天,18岁的英国姑娘乔安妮进入了离家不远的埃克塞特大学。她的第一志愿专业是英国文学,因为她一直深信,自己唯一想做的事情,就是写小说。但她从未上过大学的父母坚持认为,她过度的想象力是一个令人瞠目的怪癖,根本不足以让她支付住房抵押贷款或是取得足够的养老金。乔安妮在自己的雄心和父母的期望之间作了些许妥协,她改学法语,但同时又背着父母报名学习了古典文学。

1987年,大学毕业初入职场的乔安妮辗转于伦敦的办公楼,从事着她毫无兴趣的文秘工作。每到午餐时间,她不像其他同事那样结伴就餐,而是独自去咖啡馆等安静场所,专心致志地写小说。

1990年6月的一个周末,乔安妮探望住在曼彻斯特的男友后,坐上返回伦敦的火车。火车晚点了,乔安妮百无聊赖地盯着窗外的牛群。这时,一个形象突然出现在她的脑海里:一个11岁的小男孩,一副圆眼镜后面是一双绿色的眼睛,头上顶着凌乱的黑发。那天晚上,乔安妮开始在一个小本子上写起来。到了1995年,她已经写了9万多字。

1997年6月26日,《哈利·波特与魔法石》在英国正式出版,乔安妮从此成为哈利·波特之母——罗琳。

随后在全球刮起的哈利·波特旋风,使罗琳成为第一个收入超过10亿美元的作家,并带动了一个2000亿美元的产业链,其身家甚至超过英国女王。

这是一个灰姑娘般的童话。但从灵感突现到一朝成名,罗琳其实经历了整整7年的破茧化蝶过程。让我们来看看这7年时间里都发生了什么。

罗琳的母亲重病缠身,这一直是鞭策她写作的重要因素之一。可1990年年底母亲去世了,不久后,她的公寓又遭抢劫,母亲留给她的所有纪念品都被一扫而空,年仅25岁的罗琳深受打击——如果这时,罗琳如台湾歌星陈淑桦一样,自闭在丧母之痛中,也便没有了《哈利·波特》。

更加雪上加霜的是，她与男友的感情也走到了尽头——如果这时，罗琳如大陆歌星陈琳一样，在情伤中自毁生命，也便没有了《哈利·波特》。

好在，罗琳的选择是离开英国，带着已开头的《哈利·波特》手稿去了葡萄牙，当起了英语老师。在授课之余，她又开始在咖啡馆里写作，再到学校中把稿子打出来。

1992年，罗琳在葡萄牙结婚，并在1993年生下女儿。但之后却遭到家庭暴力，最后被丈夫赶出了家门——如果这时，罗琳沉沦，也便没有了《哈利·波特》。

好在，罗琳选择了求助，并在警察的帮助下要回了女儿，随即带着女儿离开葡萄牙。返回英国后，罗琳成了一个失业的单身母亲，不得不寄居在妹妹的小公寓里——如果这时，看不到未来和希望的罗琳自暴自弃，也便没有了《哈利·波特》。

好在，罗琳想出了一个让自己脱离困境的计划：找一份执教工作。政府的救济资助使她和女儿有了一个容身之处，尽管领取政府救济的过程让她感到羞辱。与丈夫正式离婚后，心情抑郁的罗琳一度想到自杀——如果这时，罗琳没有因为想到女儿而放弃这个想法，也便没有了《哈利·波特》。

好在，罗琳找到心理咨询师，接受了认知行为疗法，并从那段艰难的时光中走了出来。多年后她回首往事说：“我从来没有为自己曾经抑郁沮丧而感到羞耻，从来没有。我非常骄傲我能脱离那种生活。”

1994年夏天，罗琳的妹夫买下了一家咖啡馆，她重新开始咖啡馆写作，只是这时多了一个女儿。她常常只买很少的食物或饮料，把女儿哄睡在婴儿车里后，就在一个安静的角落写作——如果这时，罗琳在生活的重压下放弃写作，也便没有了《哈利·波特》。

好在，罗琳一边为了取得教师资格而学习、实习，一边还在寻找工作，但从未间断过创作。

1995年，罗琳完成了《哈利·波特与魔法石》的手稿，因为没有钱复印，她在完成作业的间隙用打字机把手稿打了两份。在随后的投稿过程中，罗琳共遭到12家出版社的退稿——如果这时，罗琳因受挫而自我怀疑，而将书稿付之一炬，也便没有了《哈利·波特》。

好在，布鲁姆斯伯里出版社慧眼识珠，在1996年买断了首版出版权，罗琳从中获利1910美元。但出版人一度告诉她：要想靠儿童文学赚钱似乎不大可能——如果这时，罗琳确认自己是为赚钱而写作，也便没有了《哈利·

波特》后面的续集。

好在，终于取得了教师资格和一份工作的罗琳，仍在创作第二本，尽管她偶尔也会为自己没干些更务实的活计去挣钱而感到羞愧。

1997年6月，在罗琳完成手稿两年后，《哈利·波特与魔法石》才出版问世，虽然首印只有500册，但能看到自己的书付梓，罗琳就已经很高兴了。她把书挟在腋下，逛遍了整个爱丁堡——如果罗琳曾经指望这本书能给她的生活带来翻天覆地的变化，那她一定会失望，哈利·波特的故事也便到此为止了。

好在，在第一本书出版后的两周内，罗琳又把已完成的第二本《哈利·波特与密室》交给了出版社。

2008年6月，当罗琳受邀在哈佛大学的毕业典礼上致辞时，她回首了这段“失败达到了史诗般规模”的艰难日子，并分享了她从中得到的人生感悟：“我生命中的困境触底，也正是我重建生活的坚实基础。”



当你面对失败或颓势时，千万别慌了手脚而大发雷霆，试着将注意力放在积极的想法上面。能把困境变为重建基础，正是因为她的情商足够高。

三、情商:智商 = 1:2

从罗琳的故事里我们看到,她的成功并非因为她如何智力超群,而是她的情商实在很高。即便她有着惊人的想象力,如果不是她管理好了情绪,用积极的作为应对数次的不如意,《哈利·波特》也可能早就流产了。

事实上,情商专家们总结出一个经验法则:在所有领域的所有工作岗位上要取得胜人一筹的成就,情商所起的作用都比智商重要两倍。

更出人意料的是,即便在通常被认为是靠智力角逐的科研领域,这个法则也同样适用。美国加州大学伯克利分校从20世纪50年代开始了一项持续40多年的研究:对主修自然科学的博士班学生作深入的IQ测评和人格测评,并由心理学家通过谈话的方式评估他们的情绪平衡、成熟度、个人完整感和人际关系等特质。40多年以后,这些被研究的对象都已经六七十岁了,研究者以资历、在同行业中的声望以及《美国科学界名人录》等评估他们的成功程度,结果发现:情商能力对于其成功的重要性,竟比智商还要高出4倍!

所以,情商理论一出,不仅在学术界受到关注,更是在教育界和商界都引起轰动,被认为一举结束了“智力第一”的时代,更被《哈佛商业评论》誉为“上一个十年里最有影响的商业概念之一”。

但这里有必要纠正一个以讹传讹的说法,就是将情商比智商更重要绝对化,甚至夸大为“决定成功的因素中智商只占20%而情商占80%”。



智商固然重要,但仍取代不了情商,只有在智力与情商的综合作用下,才能有所成就。事实上,情商专家们总结出一个经验法则:在所有领域的所有工作岗位上要取得胜人一筹的成就,情商所起的作用都比智商重要两倍。