

权威EQ测试，测出你的情商
实用EQ案例，挑战你的情商
独家EQ训练，提高你的情商

EQ情商

EMOTIONAL QUOTIENT

拓宽现有思维方式 / 掌控自我不良情绪
巧妙应对复杂人际关系

【英】克里斯汀·韦尔丁 (Christine Wilding) 著 尧俊芳 译

谁说成功没有捷径？运用情商你将开始飞跃。
玩转职场的钥匙，化解危机的利器，立足社会的基石。



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

EQ情商

EMOTIONAL QUOTIENT

【英】克里斯汀·韦尔丁(Christine Wilding)著 尧俊芳 译

图书在版编目(CIP)数据

情商 / (英) 韦尔丁著; 尧俊芳译. —天津: 天津教育出版社, 2011.6
ISBN 978-7-5309-6456-9

I. ①情… II. ①韦…②尧… III. ①情商—通俗读物
IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第088372号

情商

出 版 人 胡振泰

作 者 (英) 克里斯汀·韦尔丁
译 者 尧俊芳
特约监制 陈禹舟 蓝珍惠
责任编辑 常 浩
特约编辑 陈 钰 刘思斯
封面装帧 荆棘设计·张雪
版式设计 新兴工作室

出版发行 天津教育出版社
 天津市和平区西康路35号 邮政编码 300051
 <http://www.tjeph.com.cn>
经 销 全国新华书店
印 刷 三河市祥达印装厂
版 次 2011年6月第1版
印 次 2011年6月第1次印刷
规 格 16开(720×970毫米)
字 数 100千字
印 张 13.5
书 号 ISBN 978-7-5309-6456-9
定 价 29.80元

致 谢

致我的出版商维多利亚·罗丹，因为他的提议才有了此书的出版，感谢他一直以来的帮助和支持。

同时感谢奥利弗，一个我见过的情商最高的人。

本书宗旨

跟我们一起开始这一段旅程吧。本书将全面改变你的生活——让你更快乐自信，更善于跟别人融洽相处，事业上或许也能更成功。如果你已为人父母或者你的工作是跟孩子们打交道，还能把情商的技能教给他们。让他们学会建立自尊以及怎样更成功地跟别人相处，或者至少让孩子知道怎么去享受生活的乐趣。

你可能已经听说过“情商”这个词，或者在一些报纸杂志上看到过，当然，这本书同样能满足你对情商的好奇心。或许你之前读过丹尼尔·戈尔曼的《情商：为什么它比智商更重要》（中译本：《EQ：情感智商》，上海科学技术出版社，1997年）一书。丹尼尔的书很好地解释和探讨了情商这个概念，但它却不是一本自助读物。本书则恰巧就是一本关于培养情商技能的自助指南。

你将要学到的技能

通过本书，你将全面了解情商的意义和发挥作用的方方面面，以及怎样运用情商来完善自己的性格。

本书用起来也很顺手，因为我会尽力不去用一些术语。每章开篇都有一个学习提纲，结尾还会总结要点，以免大家遗漏任何重要的信息。每章正文还有一套练习供读者去思考或实践。当然，这些都是相互的，您的实践意见对本书也是一个促进。

你可以自己来判断和决定哪些技能练习有用，当然理想状况是都对你有用。就个人来讲，我不太赞成在书中穿插太多DIY（“Do It Yourself”的简称，即自己做）的练习。原因很简单，经验告诉我，大多数人都不会去实施这些练习！因此，我要试试平衡这一矛盾。不过，能从书中学到多少知识，取决于你对情商原则的理解和重视程度。

选择适合你的情商技能

每个人都是独一无二的，拥有自己的优缺点。因此，我在写这本书的时候也尽量覆盖生活的大多数领域，如工作、人际关系、自我成长等，这样大家可能更愿意去操作。要是哪一章的内容跟你的关系不是很大，可以跳过不读，当然我还是建议你坚持读下去。每章的技能后都附有强化练习。有时候，一种技能可以运用到不同的场合，即使你觉得“这个练习可能不适合我”，但它还是值得你读完。

一种转变的模式

要转变思维和生活模式，其实有各种各样的方法。

我们提供了一系列积极的建议，来让你理清和处理自己的情感。提高思想技能（认知重组）可以调整人做事和反馈的内容和方式，我们从中也可以学到新的生活技能和价值观。本书将涉及所有关于情商培养的知识，目的就是帮助你积极改变生活。有些人可能已经熟悉这个认知模式（一种链接我们所想所感的模式），有人可能觉得有点陌生。这个没关系，本书内容通俗易懂。

实现你的目标

当你读完本书后，你将会发现自己对情商已经有了一个充分的了解，并通晓了怎样利用情商建造更幸福的生活的方法。总之，我希望你能在本书中学到所需的技能，做一个高情商的人。

把这本书带在身边

不要买了这本书，就随意把它扔在书架上——你要一直带着它。把它带进你的厨房，放在你的书桌或者床头桌上，反复去品味，你就会发现生活在改变，在变得越来越好。

目 录

导读 本书宗旨..... 1

第一部分 了解情商

第一章 情商初探

什么是情商? 003

情商之旅..... 005

我们对人类精神越来越好奇..... 008

情商与智商有什么不同? 011

学学“软技能” 012

我能够真正改变我的情商吗? 020

第二章 为什么情商如此重要?

情商的优势..... 023

情商低的危害..... 025

情感的作用..... 027

两种思维：理性与感性..... 033

生活成功的新秘密 034

第二部分 情商与你：令你变得更卓越

第三章 你怎么看待自己？

- 定位自己的优缺点..... 039
- 辨别理想自我和真实自我之间的差别..... 041
- 现代情商的核心价值..... 041
- 改善你的情感认知 043
- 学会管理自己的情感..... 045
- 人际关系中的自我认知..... 050
- 忠实于自己 051
- 选择你的自我价值..... 052
- 自尊 053

第四章 理智思考（直线思考）

- 思想乐观的力量..... 057
- 学会放松 058
- 运用深呼吸..... 059
- 幽默疗法 059
- 挑战认知 060
- 让你的大脑默认情商 076

第五章 培养自我的核心价值

增强个人竞争能力..... 079

诚实而正直 080

培养责任感..... 084

如何做到坦诚? 086

培养感恩的心 087

培养谦卑感 089

培养勇气 091

培养动力 093

第六章 情商与调节力（抗逆力）

你能调节自己的情绪吗? 098

调节力的特点 100

怎样通过提高调节力来管理情绪 103

调节力的培养需要一个过程 107

调节力有助于建立自信，管理情绪..... 110

第七章 利用情商击败愤怒情绪

当情绪控制变得困难..... 112

何时愤怒是恰当的? 115

愤怒从何而来?	117
愤怒螺旋图	117
学会承担自己的愤怒情绪	126

第三部分 情商与其他

第八章 社会责任感

培养同理心	131
学会承担责任.....	134
学会原谅	138
同情心的情商价值	139
学会不轻易做判断	140

第九章 培养沟通技能

情商对沟通的重要性.....	144
掌握聆听的艺术	145
你必须学会的技巧.....	146
身体语言——了解你传播的非语言信息	150
学会更加果断	154
关注结果.....	157

第四部分 实践中的情商

第十章 工作中的情商

外面的世界很艰难 161

情商老板和员工 163

工作成功需具备的情商能力..... 163

做一个优秀的团队领导 167

第十一章 两性关系中的情商

情商与爱情..... 170

两性关系所需的情商技巧..... 172

第十二章 培养孩子的情商

如何开始? 179

学会最基本的步骤..... 180

结 论..... 191

第一部分

了解情商

情商的概念其实已经有一段历史了，但是直到20世纪90年代中期，人们才慢慢认识到情商对生活的重要性。这也是大多数人对情商的背景和概念知之甚少的原因。本书的第一部分第一章将集中介绍什么是情商，第二章则会讲情商对每个人重要的原因。书中有很多例子，其中有正面的也有反面的。相信这些例子能帮助你充分理解这个概念——情商作为一种生活技能，它为什么重要，为什么值得去培养。

第一章 情商初探

一旦你想要幸福，幸福就会属于你。

——西奥多·罗斯福

什么是情商？

你有没有注意过以下现象：有的人明显看起来脑袋聪明，但是生活却不尽如人意；而有些人看起来智力平平，却过得很幸福。你可能觉得有点奇怪，二者明明应该是成正比的，但是事实却是，智力在赢得成功与幸福上没有绝对优势。

而且，有些人物质生活虽然不富有，但是看起来却幸福满足，生活充满了欢笑和友谊；而那些相对富有的人却在经常花大把的时间跟每个人诉苦，

抱怨他们的处境不好。

学术、事业和物质生活的成功一定是幸福所必需的吗？一个人有多成功和一个人到底有多幸福，二者之间的矛盾我们怎么来解释？答案就是情商——一种了解和控制自身和他人情感情绪的方式。有了它你就可以把握说话做事的分寸，去促成想看到的结果。

“不是我的错”

一旦碰到困境，你是否经常听到类似的言语和行为反应，如“我无能为力”或是“这完全不在我的掌控范围”？事实上，我们总是“有能为力”，只不过是基本上没去尝试——缺乏对困境的及时反应能力。是否运用了情商区别就在于：情商高的人会尽力去克制自己的情绪，不到合适的时候不会让情绪轻易指挥行动；而没有运用情商的人只会不计后果地释放情绪。

希望你的行为不一样

生活中你有多少次想过或说过这样的话——“我希望我没那样说”或是“我要是不做出那样的反应就好了”？答案可能是很多次，因为这对大多数人来说都很正常。

简单来说，掌握了情商技能，以后这样后悔的次数就会减少。

下面是丹尼尔·戈尔曼（畅销书《情商：为什么它比智商更重要》的作者）提出的关于情商的要素。看到这些要素，你就会知道培养高情商所需的品质。

- ◎自我意识：知道自己当下的情感情绪以及它们的缘由。
- ◎自我调节：即使碰到了困难，也能控制自己的情绪。
- ◎自我激励：面对挫折能坚持努力。
- ◎有同理心：能体会他人的情感及立场。
- ◎社交技能：通过倾听，理解和欣赏他人的感受，与人和睦相处。

情商之旅

对照上述要素，评估一下自己现在的情商水平。情商的培养有利于你去做出合适的选择，主导生活的各个领域。说简单了，情商就是与自我，与他人相处的能力。

下面提出与情商有关的四大技能：



摘自大卫·卡鲁索与彼得·沙洛维于2004年合著的《情商管理者》

下面进一步帮助大家理解这些技能。

◎**辨认情感**：情感携带着数据信息，向我们暗示了身边正在发生的重要事件。我们需要准确地辨认自己和他人的情感，来更好地传达自我的情绪，有效地与他人交流。