

情商

决定成败

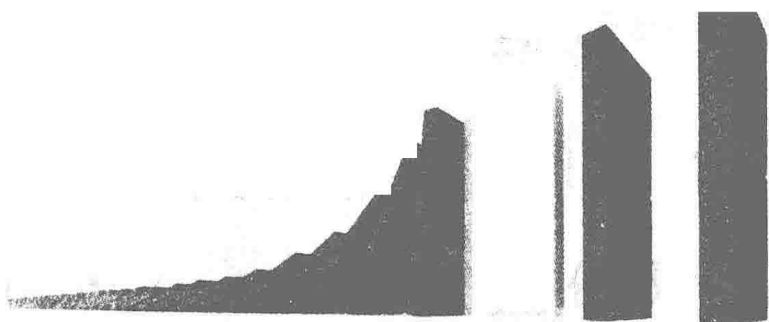
QINGSHANG
JUE DING
CHENG BAI

搭建非智力成功平台

宋彤◎编著

下

北京联合出版公司



情商 决定成败

常州大学图书馆
藏书章

搭建非智力成功平台

宋彤◎编著 下

北京联合出版公司

图书在版编目(CIP)数据

情商决定成败/朱彤编著. —北京:北京联合出版公司,2010.5
(2011.6 修订重印)

ISBN 978-7-80724-245-1

I. 情… II. 朱… III. 情绪—智力商数—通俗读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 074629 号

情商决定成败

著 者 朱彤 编著

出版发行 北京联合出版公司

(北京市朝阳区安华西里一区 13 号楼 2 层 100011)

(010)64258473 64255036 64243832 (发行部)

(010)64251790 64258472 64255606 (编辑部)

E-mail: 80600pub@bookmail.gapp.gov.cn

印 刷 北京龙跃印务有限公司

开 本 640mm×960mm 1/16

字 数 160 千字

印 张 26 印张

出版日期 2011 年 6 月第 2 版 第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80724-245-1

定 价 56.00 元(全二册)

目 录



目 录

情
商
决
定
成
败

Qing Shang Jue Ding Cheng Bai

第三辑 谁在操纵你（续）

大义之忍	1
和尚与战火	7
哈桑的金币	13
间谍的自制	20

第四辑 大棒与胡萝卜

表情是心的作用	29
大棒与胡萝卜	34



目 录



假装你行，直到你真的行	39
牌戏理论	46
谦虚使人碰壁	52
再好的底牌也不要露尽	58
为自己留白	65

第五辑 做自由的跳蚤

善良的误用	75
天才的遗憾	81
威慑的力量	89
展示你的权力	97
地盘原则	104
冷热水效应	109
做自由的“跳蚤”	115

第六辑 从小事中解脱出来

从小事中解脱出来	123
换一种说话方式	130
双倍的学费	136



目 录



困难是优秀与平庸的分水岭·····	141
错误的态度·····	148
口气原则·····	154
表达思想·····	162
让别人永远觉得你新鲜·····	167
情感宣泄·····	173
做个有远景的人·····	181

Qing Shang Yue Ding Cheng Bai
情商决定成败





大义之忍

控制自己的情绪，才不会使事情变得糟糕。在生气或完全失去理智时，千万不要做出任何决定。对物不对人，对事不对人，也是息怒之道。

生活中并不总是充满鲜花和微笑，任何人都会有不如意、不顺心的时候，当你在交际中与他人发生矛盾，受到他人侮辱和侵犯时，激愤之情





便会膨胀起来。

愤怒像一匹脱缰的野马，一旦让它狂奔起来，后果不堪设想，愤怒会使你的成功毁于一旦。

西汉时，韩信在街上受恶少胯下之辱，愤怒的热血一下子涌遍全身，可他咽下了这口气，从胯下钻了过去。不仅如此，当韩信功成名就，回乡报恩时，还到处寻找当年的恶少，对他表示感谢。

这一千古流传的故事形象地注释了不发脾气的首要条件是忍耐。忍耐可说是情商中的重要原则。

民族英雄林则徐，脾气暴躁，有几次差点因为发脾气误了大事。他奉命到虎门禁烟前后，为了不因怒气误事，特意在自己的居室和办公场所贴上“制怒”的条幅。每当要发脾气时，一看到这两个大字，便如同听到了无声的命令，也就慢慢心平气和、三思而行了。

控制自己的情绪，才不会使事情变得糟糕。在生气或完全失去理智时，千万不要做出任何决





定。对物不对人，对事不对人，也是息怒之道。

在自己要发脾气时，赶紧离开这个“典型环境”，想一想生活中美好的东西，或者把自己关起来，闭目养神，在寂静中灭掉怒气之火；或者拼命工作、活动，转移注意力，或者伏案疾书，让愤怒化作诗文。

很多大人物都懂得如何化解愤怒。在宋代有一个叫韩琦的将军，夜里写信时，让一名士兵在一旁端着蜡烛，士兵不小心烧了韩琦的胡子。韩琦用袖子扑灭了火，然后像没事了一样继续写信。不一会儿看那士兵，已经换了人。韩琦担心长官会鞭打那名士兵，急忙叫道：“不要换人！我让他提灯，所以才烧了胡子。幸好信没有烧着，有什么过错？”

韩琦有一次花 100 两银子买了一只玉杯，很是珍爱。手下一名官员不小心把它掉在地上打破了，在座的客人都惊呆了。那名官员趴在地上等着挨罚，韩琦笑着说：“东西命中注定是要碎的，你不是故意的，有什么罪过？”





胡子已经烧了，杯子已经碎了，发脾气又有什么用？但这是最使人发怒的事情，韩琦度量过人，把事情看开了，所以遇事胸怀坦荡。假如韩琦度量狭小，可能换掉士兵，惩罚碎杯官员，就会对其他人造成伤害。我们可以向韩琦学习“遇事退一步想想”的观念，这样，或许能使人逐渐变得大度起来。

对于个人来说，凡是一些非原则的事情都可以忍，譬如个人意气与利益等；对于一些原则性的问题，则坚决不能让步。因此，可以说，忍也是有原则、有限度的。

对于不可忍的问题，也应用“忍”的办法来处理，在冷静的心情下谋划，这叫“大义之忍”。

汉人张良有一段邳桥受书的故事。

有一天，他到下邳的桥上游玩，有个老头走过来时，故意把鞋子扔到桥下去，对张良说：“把鞋子捡上来。”张良大吃一惊，想要拒绝他。但那老头看起来年纪很大，张良强忍着怒气把鞋子拿上来，交给了老头。老头穿上鞋，说：“孺子可





教。五天后的早晨跟我在这儿见面。”张良感到奇怪，跪下说：“好吧。”抬头一看老头不见了。五天后，张良来到桥头，老头已先到，看见张良很生气地说：“你来迟了，为什么？五天后再见。”五天后鸡啼时张良去了，老头又先到，愤怒地说：“为什么又迟到了？你五天后再来吧。”又过了五天，半夜里张良就赶去了，过了好一会儿老头才来。老头高兴地说：“这样就对了。”于是拿出一本书交给张良，说：“你读了这本书，就能做大王的军师。”说完不见了。天亮时，张良打开书一看，原来是《太公兵法》。张良刻苦攻读。后来，他辅佐刘邦取得了天下，刘邦说：“在帷幄之中谋划，在千里之外打胜仗，我比不上张良。”张良被后人称为汉代三杰之一。被刘邦封为留侯。

张良容忍了老头的蛮横要求，让素不相识的他到桥下拾鞋，正是这“忍”，老头认为张良“孺子可教”。最终把一本兵法书交给了他，可以说忍耐使张良成就了事业。可见“忍”是多么的重要。

当然，并不是说一切事情均要忍，如果达到





那种万事皆空的境界，打你的左脸，你便将右脸也送给对方，这是一种无原则的“忍”，是并不可取的。

Qing Chang Jue Ding Cheng Bai

情
商
决
定
成
败





和尚与战火

我们在每一次人际关系接触中不断传达情感的讯息，并以此讯息影响对方。

越战初期一排美国士兵在某处稻田与对方激战，这时突然有六个和尚排成一列走过田埂，十足镇定地一步步穿过战场。

美国大兵大卫·布西回忆道：“这群和尚目不斜视地笔直走过去，奇怪的是竟然没有人向他们





射击。他们走过去以后，我突然觉得毫无战争情绪，至少那一天是如此。其他人一定也有同样的感觉，因为大家不约而同停了火，就这样休兵一天。”

这些和尚的处变不惊在激战方酣时竟浇息了士兵的战火，这正显示人际关系的一个基本定理：情绪会互相感染。

这当然是个极端的例子，一般的情况没有这么直接，而是隐藏在人际接触的默默交流中。

在每次接触中彼此的情绪互相交流感染，仿佛一股不绝如缕的心灵暗流，当然并不是每次交流都很愉快。这种交流细微到几乎无法察觉，譬如说同样一句谢谢可能给你愤怒、被忽略、真正受欢迎、真诚感谢等等不同的感受。情感的感染是如此无所不在，简直可比拟为一种病毒。

我们在每一次人际关系接触中不断传达情感的讯息，并以此讯息影响对方。社交技巧愈高明的人愈能自如地掌握这种讯息。社交礼仪其实就是在预防情感的不当泄露破坏人际和谐，如果将



情商决定成败



这套礼仪运用在亲密关系上必然让人感到窒息。

情感的收放正是情商的一部分。比较受欢迎





或个性迷人的人通常便是因为情感收放自如，让人乐于与之为伍。善于安抚他人情绪的人更握有丰富的社交资源，其它人陷入情感困境时必然会求助于他。事实上我们每个人都是彼此的情感转变机制，只是有时变好有时变坏。

情绪的感染通常是很难察觉的，专家做过一个简单的实验，请两个实验者写出当时的心情，然后请他们相对静坐等候研究人员回来。

两分钟后研究人员回来了，请他们再写出自己的心情。注意这两个实验者是经过特别挑选的，一个极善于表达情感，一个则是喜怒不形于色。实验结果是后者的情绪总是会受前者感染，每一次都是如此。

这种神奇的传达是如何发生的？很可能是我们会在无意识中模仿他人的情感表现，诸如表情、手势、语调及其它非语言的形式，从而在心中重塑对方的情绪。这有点像俄国导演史坦尼拉夫斯基所倡导的表演逼迫法，亦即要演员回忆产生某种强烈情感时的表情动作等，以便重新唤起同样





情商决定成败
Qing Shang Jue Ding Cheng Bai

的情感。

日常生活的情感模拟是很难察觉的，人们看

