

一本让女人做事高情商、做人更淡定的魅力自修书

幸福女人的 EQ情商 修炼

李向峰◎编著

做个这样的女人吧——

- ★可能不是最聪明的，可能不是最漂亮的，也可能不是最有钱的，但懂得审时度势、灵活变通，在任何场合中都能做到游刃有余。
- ★能很好地掌控自己和他人的情绪，不仅在日常生活中做到轻松快乐，而且在竞争激烈的职场中成绩也同样出色。
- ★在一个对的时间选一个对的人，谈一场甜蜜的恋爱，幸福地携手进入婚姻的殿堂。即使这个过程并不那么顺利，也能很好地处理其中的问题，让婚姻生活和谐、快乐。

 中国纺织出版社

EMOTIONAL QUOTIENT

幸福女人的EQ 情商修炼

李向峰◎编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

本书从自我反省情商、自我管理情商、自我激励情商、处世交际情商、事业职场情商、谈情说爱情商、婚姻家庭情商等几个方面,结合现实生活中的案例,多角度、全方位地告诉女人,如何充分挖掘并利用情商的力量,客观地认识自我,拥有良好的人缘,在职场中游刃有余,赢得真正的爱情,维护幸福的婚姻……本书的主旨是让女人更好地管理自己的人生资源,更好地把握成功和幸福。

图书在版编目(CIP)数据

幸福女人的情商修炼/李向峰编著. —北京:中国纺织出版社, 2012. 12

ISBN 978 - 7 - 5064 - 9168 - 6

I. ①幸… II. ①李… III. ①情商 - 女性读物 IV. ①B842. 6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 220583 号

策划编辑: 库 科

责任编辑: 胡 蓉

特约编辑: 李秀芹

责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@ c-textilep. com

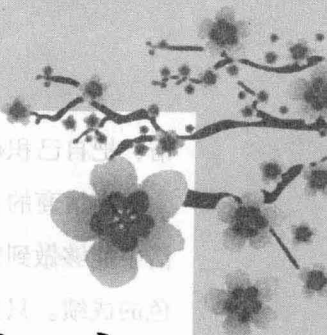
北京业和印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2012 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710 × 1000 1/16 印张: 17

字数: 197 千字 定价: 29. 80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



前言

FOREWORD

情商是人们非常重要的一种能力，是人们整体素质的一种体现。它可以让人正确地认识自我、管理自我、激励自我，并且可以让人和谐相处，获得良好的人际关系。情商是一种发掘情感潜能、运用情感能力影响生活各个层面和人生走向成功和幸福的最为关键的因素之一。

当今社会，女人正越来越多地参与到社会生活的各个方面，而且由于其自身所要承担的多重角色，更使得女人要面临越来越多的压力和挑战。所以，女人要想取得人生最大的成功和幸福，就要付出百倍于男人的辛劳和努力。但聪明的女人懂得，成功和幸福不仅取决于个人的谋略才智，在很大程度上，还取决于情商，即正确处理个人情感与别人情感之间关系的能力，也就是自我管理和调节人际关系的能力。这才是一个人最终成就的真正关键和主宰。做女人难，做一个高情商的女人更难。诸多事实已证明，一个女人的情商越高，她能获得的成功和幸福也就越多。

高情商的女人，可能不是最聪明的，可能不是最漂亮的，也可能不是最有钱的，但她首先一定是能正确认知、管理自我，并懂得审时度势、灵活变通的，她总能在各种场合中都做到游刃有余。

高情商的女人，无论在什么样的境况下都能够微笑待人，哪怕是经历再大的困难和挫折，你在她们脸上也从不会看到哪怕一丁点儿的失望、沮丧的表情。她们就是这样时刻保持着自己对人生、对生活永恒的希望和热

情，把自己积极乐观的天性发挥得淋漓尽致。

高情商的女人，总是能很好地掌控自己和他人的情绪，不仅在日常生活中能够做到轻松快乐，即便在竞争激烈的职场中，也同样能够做出很出色的成绩。只要有她在，浑身魅力的光芒就无人能挡。

高情商的女人，在爱情中时刻保持着清醒理智的头脑，在一个对的时间选一个对的人，谈一场充满甜蜜的恋爱，然后再幸福地携手进入婚姻的殿堂，开始温馨和谐的家庭生活。即便在这爱情或婚姻的过程中，并不那么顺利，她总是能很好地处理其中的问题，使之得到圆满的解决。

总之，高情商的女人就是如此优秀，她会在忙碌的日子里偷得半日闲以享受生活，也会在闲暇的日子里积极学习以寻求更大的突破。

当然，你可能会对拥有高情商的女人产生羡慕或嫉妒，也可能对自己目前并没有拥有理想的高情商而自卑或郁郁寡欢，其实，情商并不是天生就有的，是可以通过后天有意识地培养、修炼获得的。

本书从自我反省情商、自我管理情商、自我激励情商、处世交际情商、事业职场情商、谈情说爱情商、婚姻家庭情商等几个方面，并结合现实生活中的多个真实案例，多角度、全方位地告诉女人，如何充分挖掘并利用情商的力量，客观地认识自我，拥有良好的人缘，在职场中游刃有余，赢得真正的爱情，维护幸福的婚姻等，从而让女人更好地管理自己的人生资源，更好地把握一生的成功和幸福。

希望通过本书的阅读学习，可以对想要培养、修炼自己成为高情商的女人有所帮助。

编著者

2012年5月

目录 Contents

第一章 情商是感知幸福的一种能力

——情商修炼之情商初探

掀起情商的“盖头”，让我们看看情商的“脸” \ 2

“高情商”是女人获取幸福的“秘密武器” \ 6

拒做低情商女人，走出低情商行为的常见误区 \ 9

加强情商修炼，让自己成为幸福的女人 \ 14

第二章 打造自省的魔镜，正确客观地认知自我

——情商修炼之自我反省

神秘的第六感，往往最能精确体现你真实的心情 \ 20

保持、接纳并欣赏本真的自我 \ 24

自省，是认知自我的魔镜 \ 27

“WHWW”式的自我反问是自我反省的最好方式 \ 30

正确审视、勇于面对并积极改善自己的弱点和不足 \ 34

认清并发挥个人的价值,你就是世上独一无二的风景 \ 39

第三章 我的情绪我做主,尽情享受惬意的生活

——情商修炼之自我管理

认识情绪晴雨表,了解自己的情绪特点 \ 44

幸福生活离不开好情绪,好情绪源于自我管理 \ 48

做好自己情绪的调节师 \ 52

不被他人的不良情绪所左右,做一个有主见的自己 \ 56

定时清除情感垃圾,让心情快乐地成长 \ 60

快乐心中永驻,幸福将不再遥不可及 \ 63

换位思考,让心情更加舒畅愉悦 \ 68

知足常乐,从容面对生活中的不如意 \ 71

有效控制并合理引导愤怒的情绪 \ 74

战胜挫折情绪,锻造屡败屡战的魄力 \ 78

第四章 挖掘生命的潜力,让自我激励创造奇迹

——情商修炼之自我激励

让自我激励成为人生腾飞的美丽翅膀 \ 84

用积极正面的自我暗示来激励自己 \ 87

有梦想、有目标,才能飞得更快、更高、更远 \ 91

跨出自我设限,你会更优秀 \ 95

拥有自信,坚定自己是最优秀的信念 \ 99

感谢生命中的每个对手,因为他才成就了今天的你 \ 103

第五章 和睦共处人缘好,生活幸福事业顺

——情商修炼之处世交际

建立并维护自己的社交圈 \ 108

微笑,永恒的魅力武器 \ 112

赞美,人际交往的润滑剂 \ 116

倾听,是最好的赞美 \ 120

幽默,可以有效增加自己的亲和力 \ 124

学会与陌生人打交道 \ 128

克服羞怯心理,主动去与人交往 \ 131

不愿意就要学会说“不” \ 135

批评他人要有艺术 \ 139

第六章 游刃职场情商高,为事业腾飞插上翅膀

——情商修炼之事业职场

不可不知的办公室谈话技巧 \ 144

如何做一个高情商的女上司 \ 148

高情商的下属如何与上司相处 \ 152

如何才能与同事和谐相处 \ 156

工作态度如何决定个人成就的大小 \ 161

面对隐私,要管住自己的嘴巴 \ 165

当职场遭遇办公室恋情 \ 169

在职场中努力“做到最好” \ 174

弄清究竟是工作累还是心累 \ 178

在工作和生活中寻求平衡 \ 182

第七章 慧眼选人真心爱,爱情顺利又甜蜜

——情商修炼之谈情说爱

睁开慧眼谈恋爱 \ 188

不选最优秀的,只选最适合的 \ 193

不要对自己的男友过度考验 \ 198

浪漫要服从于现实 \ 201

莫把男友当做自己的提款机 \ 205

别被爱蒙蔽了眼睛,把自己轻易交给他 \ 209

跟“剩女”说“再见”,莫让幸福在岁月中蹉跎 \ 213

私密情事不与闺蜜说 \ 217

爱情没有完美,不要觉得嫁谁都后悔 \ 221

第八章 温馨和谐共幸福,玲珑女人用心经营

——情商修炼之婚姻家庭

幸福的婚姻需要用心去经营 \ 226

建立“自我支持系统” \ 230

信任、忠诚和包容是婚姻幸福的法宝 \ 234

接受老公的不完美,不要总是试图改变他 \ 239

以柔克刚,更能赢得婚姻的幸福和美满 \ 244

爱要适度,做优秀的母亲 \ 249

家庭的和谐幸福需要搞好婆媳关系 \ 254

家庭暴力是导致婚姻破裂的开始 \ 259

参考文献 \ 263

第一章

情商是感知幸福的一种能力

——情商修炼之情商初探

心理学家霍华·嘉纳说：“一个人最后在社会上占据什么位置，绝大部分取决于非智力因素。”情商主要是指一个人调节个人情绪、掌控自我状态，以及处理各种关系、应对复杂状况的能力。对女人来说，情商更是显得尤为重要，因为它是女人获取幸福的重要的秘密武器。所以，只要你能夠正确认识情商，并充分利用情商，你就有可能成为一个高情商的幸福女人。



掀起情商的“盖头”，让我们 看看情商的“脸”



以往认为，一个人在一生中能否取得成就、获得幸福，起决定性因素的是智力水平，即智商越高，取得成就、获得幸福的可能性就越大。现在则普遍认为，一个人情商水平的高低对其能否取得成功、获得幸福有着无可替代的、巨大的影响和作用，甚至其作用有时可能要超过智力水平。比如，在现实生活中，常听到有很多外貌、学历、能力等都不错的女人抱怨自己事业不成功、生活不幸福，她们怎么也想不明白，为什么那些相貌不出众、学历不太高、能力不甚强，各方面条件都不如自己的女人却常常爱情、事业双丰收，生活甜蜜又幸福？其实，造成这种差别最关键的因素就在于她们“情商”的高低。

那么，到底什么是情商呢？

情商（Emotional Quotient，简称EQ），又称情绪智力，主要是指人在情绪、情感、意志及耐受挫折等方面的品质，是一个人感受、理解、控制、运用自己及他人情绪的一种情感能力，与人的心理素质密切相关。

“情商”一词最早由美国心理学家约翰·梅耶和彼得·萨洛维于1990年首先提出，但并没有引起全球范围内的关注；直至1995年，由时任美国《纽约时报》的科学记者丹尼尔·戈尔曼出版了《情感智商》一书，才引起全球性的EQ研究与讨论。

在书中，丹尼尔·戈尔曼明确指出，情商不是天生注定的，而是由以下可以后天培养、学习的五种能力组成。

（一）了解自我情绪的能力

监视情绪时时刻刻的变化，能够察觉某种情绪的出现，观察和审视自己的内心体验，它是情感智商的核心。

（二）自我管理情绪的能力

善于调控自己的情绪，使之适时适度地表现出来。

（三）自我激励的能力

能够依据活动的某种目标，调动、指挥自己的情绪，让自己朝着一定的目标努力。

（四）识别他人情绪的能力

能够通过细微的社会信号，敏感地感受到他人的需求与欲望。

（五）处理人际关系并使之维系融洽的能力

调控自己与他人的情绪反应的技巧，能够理解并适应他人的情绪。

基于以上这些情绪特征，心理学家认为，情商可以让智商发挥更大的效应，因此，它是影响个人健康、情感、人生成功及人际关系的重要因素，尤其对于女人来说，更是如此。

有心理学家研究发现，幸福的女人，其情商水平往往也越高。一般来说，高情商的女人都具备以下几个方面的典型特征。

（一）具有较强的自知、自控力

高情商的女人不但能准确、客观地识别、评价自己和他人的情绪情感，及时察觉自己的情绪变化，并归结情绪产生的原因，同时还能适应性地调节、引导、控制、改善自己和他人的情绪，能够使自己摆脱强烈的焦

虑和忧郁，积极应对危机，并能增进实现目标的情绪力量。

反之，低情商的女人却极易情绪极端化或长时间持续的僵化，且又不能掌控情绪调节的有效方式，便很容易被情绪所困扰。因此，太情绪化的女人，不但事业很难取得成功，还有可能连正常的生活和工作都不能保证，那么，女人的幸福又从何谈起呢？

（二）善于自我自励

高情商的女人善于利用情绪信息，整顿情绪，并调动自己的精力和活力，适应性地确立目标，并为之积极努力，创造性地实现目标。

自我自励意味着“主动追求”，高情商的女人会主动完成自己的工作，而不是等着别人来安排或督促。

自我自励意味着“开放性学习”，高情商的女人具有开放性学习的品质，能够不断地完善和充实自己的知识结构。

自我自励意味着“负责忠诚”，高情商的女人会忠诚于自己的诺言，并对自己的行为负责，而不是推诿或找借口。

自我自励意味着“求实坚毅”，高情商的女人在面对困难时，依然能够坚定自己的信念，一点一滴、一丝不苟地做事，而不是抱着“能干就干，干不了就算”的心态。

（三）做事具有很强的自动自发性

作为一个高情商的女人，她们做任何事情的动力都来自于内部，而且目标明确、兴趣强烈、独立积极，具有很强的自觉性和主动性；此外，她们一旦决定要做某件事，通常都会坚持不懈、全力以赴，直至事情最终完成。

因此，一个懂得自动自发做事、学习、工作、生活的高情商女人，即便她没有很高的智商，也一样可以做出卓越的成绩，拥有让人艳羡的幸福。

（四）拥有积极乐观的心态

人生在世，不如意事十之八九。在面对生活中的不如意时，高情商的

女人依然可以保持积极乐观的心态，她们善于把自己的思路和言谈都引导到鼓舞人心、激励奋发的观念上去，努力把环境中的消极方面压缩到最低限度，并竭力找出其中具有积极意义的方面。她们始终坚信，不如意只是暂时的，而未来永远是快乐的、光明的。

（五）能够与他人和谐相处

高情商的女人能设身处地考虑他人的感受和行为，具备换位思考的能力和习惯，理解和认可人与人之间的情感差别，并尊重他人的意见，与他人和谐相处。因此，她们善于人际间的沟通、交流与合作，通常人际关系融洽，能够在复杂的人际环境中游刃有余。

情商修炼指南·幸福女人密码

情商是良好的道德情操，是对自我的正确认知和激励，是持之以恒的韧性，是同情和关心他人的善良，是善于与他人和谐相处、能够掌控自己及他人情感的能力等。简而言之，情商就是人的情感和社会技能，它包含除智商之外的一切内容。



“高情商”是女人获取幸福的“秘密武器”



有人说成功等于 20% 的智商加上 80% 的情商——无须多言，这句话已充分说明了情商在一个人获取成功过程中所发挥的重要影响和作用。而对女人来说，人生最大的成功无疑是幸福的获得，这幸福与女人的爱情、婚姻、职业和处世的智慧等息息相关。由此可见，女人要想在这几方面都做得非常成功，情商起着不可或缺、极其关键的作用。

（一）高情商的女人容易获得甜蜜的爱情

在爱情中，低情商的女人，喜欢一个人往往只看其表面，就奋不顾身地一头栽进去，并很快就失去了用理智判断一个人的能力，不仅容易被男人的甜言蜜语所迷惑，而且易于陷在一段不该发生或无望的爱情里遍体鳞伤还无法自拔。

而作为一个高情商的女人，不仅拥有一双识别男人的慧眼，而且会将爱情进行得“千姿百态”、“甜甜蜜蜜”：如以温情而恰到好处的嫉妒，表明对他的爱和重视；适时地利用撒娇任性，来增加爱情的“蜜”度；起争执的时候，只就事论事，懂得“收放自如”，而不会动不动就翻出“旧

账”；会像母亲一样宠爱、呵护他，也会像女儿一样依赖、信任他……试问：这样的女人又怎会不惹男人爱恋、享受不到爱情的甜蜜呢？

（二）高情商的女人容易获得幸福的婚姻

婚姻在女人的生命中占有无可替代的位置，它是女人精神的家园、感情的归宿。

在婚姻中，低情商的女人，常常会把家里弄得战火不断，生活一团糟：不仅婆媳关系紧张，而且曾经与自己亲密无间的老公也开始变得对自己熟视无睹、仿佛自己不存在一样。因此，她们常常会像祥林嫂一样，把“不幸”的标签贴在自己的脸上，动不动就向人诉说自己的老公不爱自己、自己的婆婆蛮不讲理等诸如此类的怨言，却从来想不起要从自己的身上查找原因。

而情商高的女人则明白，婚姻需要用心去经营，幸福不幸福全由自己掌控。她们在生活上无微不至地照顾他，在事业上全身心地支持他。更重要的是，她们非常通情达理、善解人意，她们懂得抱怨和唠叨不但不能有效地解决任何问题，而且还会让两人的关系越来越远。她们善于用自己的爱和宽容，不动声色地就把男人“降服”在自己的麾下。而在最难处理的婆媳关系上，她们也同样做得很成功，她们把自己的婆婆当亲妈一样去爱她、关心她，让婆婆知道自己和她一样爱她的儿子，而不是要从她身边抢走她儿子……如此，还用担心不能赢得婆婆的心吗？这样一来，老公高兴、孩子快乐、婆婆满意、小姑子称赞——把家庭经营得如此温馨和谐的女人，还有什么理由不幸福呢！

（三）高情商的女人容易获得良好的职业发展

在工作中，低情商的女人，往往会“各人自扫门前雪，莫管他人瓦上霜”。她们认为，既然大家已经分工了，各自完成自己的任务就行了，别人怎么样又和自己有什么关系呢？因此，她们的合作意识淡漠，团队往往缺乏凝聚力。而且她们常常以自我为中心，不懂得照顾同事的心情和脸面，因此，同事之间难免会发生摩擦和矛盾，而这也势必会影响工作的正常进展。此外，低情商的女人，还不善于妥善处理与男性同事及上司的关系，易于招致对自己的不良影响。

而高情商的女人，往往在工作上也相当出色，这常常得益于她的体魄、装饰、举止、气质、性格、教养、能力等综合体形成的一种内在的、无法阻挡的个人魅力。她们的亲和力使得其下属们很信赖，较强的团队意识使得同事们更愿意与其合作，谦虚谨慎的工作态度更是赢得了领导们的一致好评……这样的女人，还用担心在其职业生涯中不能获得良好的发展吗？

（四）高情商的女人容易获得和谐的人际关系

拥有和谐的人际关系，是人生处世智慧的完美体现。低情商的女人，常常因为她们在与人交往中不善于解读他人的情绪，以及不懂得说话的技巧和策略，往往人际关系非常糟糕，很难交到知心的朋友，当然，幸福感就更是无从谈起了。

而高情商的女人的一个重要特点就是社交能力很强，拥有非常和谐的人际关系。她们能游弋在各种各样的社交场合及形形色色的人群中如鱼得水，游刃有余。而她们融洽、和谐的人际关系，不仅能在关键时刻助其一臂之力，而且还能带给她们心理的满足感和幸福感。

由此可见，女人一生的幸福与其甜蜜的爱情、幸福的婚姻、良好的职业发展、和谐的人际关系等密不可分，而这几方面的获得又与女人的情商的高低紧密关联，所以，女人拥有了高情商，便拥有了一生幸福的“秘密武器”，是情商决定了女人的一生幸福与否。

情商修炼指南·幸福女人密码

“智商诚可贵，情商价更高”：高情商可以让女人挖掘出自己的无限潜能，并将其发挥得更加淋漓尽致；高情商可以让女人充分展现出自己迷人的优雅和魅力，并将其演绎得更加完美无缺；高情商可以让女人把有限的生命无限地拓宽，并将其生活得更加丰富多彩。