

EQ

牧之◎编著

情商比智商更重要

三分智商

七分情商

反省自己 调整自己
激励自己 提升自己

在个人的成 不仅是智商的竞争，更是情商的 70%靠的是社会环境、机遇，尤其是靠标准测试所没有考虑进去的那部分智力——情感智力，即情商。

今天的社会，不仅是智商的竞争，更是情商的博弈。



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

—— 牧之◎编著 ——

情商比智商更重要

三分智商

七分情商

反省自己 调整自己 激励自己 提升自己



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

图书在版编目(CIP)数据

三分智商 七分情商 / 牧之 编著. —武汉: 华中科技大学出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5609-7869-7

I. 三… II. 牧… III. 情商-通俗读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 069333 号

三分智商 七分情商

牧之 编著

责任编辑: 石 薇

封面设计: 任燕飞

责任校对: 孙 倩

责任监印: 熊庆玉

出版发行: 华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮编: 430074 电话: (027)87556096 (010)84533149

印 刷: 北京中印联印务有限公司

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 16

字 数: 270 千字

版 次: 2012 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 32.00 元



本书若有印装质量问题, 请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线: 400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

情商决定命运

曾几何时，智商只有 75 的傻小子——阿甘，红遍了全球，带有传奇色彩的是，无论在体坛、战场、商界，还是爱情上，成功总伴随着他。这个故事在一般人眼里虽然只是个“虚构的传奇”，但是却是对“傻人有傻福”的经典诠释。我们从他做人的原则来看，阿甘的成功，有其终极原因，那就是他常说的一句话：“妈妈告诉我，人生就像一盒巧克力，你永远不知道下一颗会尝到什么味道。”

美国学者丹尼尔·戈尔曼 1995 年的著作《情感智力》完全可以解释阿甘成功之谜。当时在心理学界并不知名的丹尼尔·戈尔曼，是《纽约时报》的一名专栏作家，1995 年，他推出《Emotional Intelligence》（《情感智力》）一书。这本书的流行使“EI”一词风行世界。现在“情商”（EI）已经是颇为流行的词了，“情商”就是“情感智力”（Emotional Intelligence），简称情智（EI）。但多数情况下，我们简称情商为 EQ。因为 EQ 与 IQ 对立，IQ 是 Intelligence Quotient 的缩写，所以有人误以为 EQ 是 Emotional Quotient 的缩写，但事实上两者不是简单的对立关系，没有 Emotional Quotient 这个词。不过按习惯我们依然使用 EQ 这个缩写形式。

“情商”按我们一般的理解，主要指信心、恒心、毅力、乐观、忍耐、直觉、抗挫折、合作等一系列与个人素质有关的反应程度，说得通俗点就是指心理素质，指一个人运用理智控制情感和操纵行为的能力。

情商是个体最重要的生存能力，是一种发掘情感潜能、运用情感能力影响生活的各个层面和人生未来的重要品质。情商是一种洞察人生价值、揭示人生目标的悟性，是一种克服内心矛盾冲突、协

调人际关系的能力，是一种生活智慧。所以，我们有理由说：高情商的人比高智商的人更容易获得成功。

中华民族是一个感性多于理性的民族，在任何地方、任何事情上都可以感受到人的感情因素在起作用。这并不是坏事，如果能把自己的感情管理好，确实可以为自己增加许多成功的机会。但环顾四周，有多少人在被情绪问题所困扰？因为情绪不佳，多少人的工作、家庭、生活乃至健康受到影响？可以说，管理情绪是人生最具影响力、最重要和最基本的题目，同时也是在人类历史上最被忽视、最少研究的课题。

今天，我们已经越来越认识到情感在人的智力方面所起的重要作用，正像词典中给情感下的定义一样：“一个人所具有的能够适应一些新的环境，能够找到对付他所遇到的各种困难的解决办法的能力。”在支配智力方面，情感所起的作用大概要比数十年来人们所推崇的数理逻辑能力所起的支配作用还要大。对哈佛大学的一些学生进行的研究证明，那些在考试中或在智商测试中成绩最好的学生的成功率并不比那些当时看上去并不那么突出的学生高。

在个人的成功中，智商只起 20% 的作用，其他 80% 靠的是社会环境、机遇，尤其是标准测试所没有考虑进去的那部分智力——情感智力。“情感智力”这个概念其实并不新，它与我们过去所说的“非智力心理因素”十分接近。大家都知道，理性是人们认识事物本质和规律的抽象思维能力与思维形式。概念、判断和推理是理性的最主要表现形式。理性具有内在性、自觉性、抽象性、逻辑性和过程性等特征。与理性相对应，非理性则是理性之外的人的心理因素、认识能力和认识形式。具体地说，非理性是指不属于理性范围的无意识、直觉、灵感、情感、意志、信仰等人的心理因素、认识能力和认识形式的总和。它是一个人获得成功的关键。个人要在社会上更好地生存与发展，就必须将自己的理性与非理性因素优化组合起来。

情商的水平不像智力水平那样可用测验分数较准确地表示出来，

它只能根据个人的综合表现进行判断。心理学家认为，情商水平高的人具有如下特点：社交能力强、外向而愉快、不易陷入恐惧或伤感、对事业较投入、为人正直、富于同情心、情感生活较丰富但不逾矩、无论是独处还是与许多人在一起时都能怡然自得。一个学业优异的人，未来并不一定能够成功，也就是说学习成绩突出并不意味着他能登上事业的巅峰，创造惊人的业绩。虽然，学习能力也很重要，但是，要想在竞争日趋激烈的社会中立足并取得成绩，仅仅依靠学习好是远远不够的，还必须具备适应社会的多种能力。其实，现实生活中的成功者，往往都具备极佳的人际关系和极强的工作能力。

智商如果说是一种和生理学、遗传学有关的概念，那么，情商应该是和心理学有关的概念，它一开始就和心理学家的研究联系在一起了。耶鲁大学的心理学家塞拉维与新罕布尔大学的梅耶第一次提出了“情感智力”这个说法，他们从五个方面给情感智力下的定义：能充分认识自己的情感；使情感专注；控制自己的情感；对他人情感的感知；掌握好人际关系。这些能力直接关系到一个人的事业成败。如果一个人性格孤僻、怪异、不易与人合作，自卑、脆弱、不能面对挫折，急躁、固执、自负、情绪不稳定，那么他的智商再高也很难有所成就。中国一位心理学教授龚浩然先生在1985年前后就提出了一个关于人才成长的重要观点：“智力正常，个性成才。”智力高，只是成才的一个条件，更重要的是一个人是否从小培养和发展的良好的个性。有一些智商高的孩子，由于没有良好的个性，一生都十分平庸。

如果拿十分满分作为评判成功的标准，一个人的智商占三分，情商则占七分。一个儿童，只要他具有正常的智力，就可能培养成才。成才的关键是良好个性的培养。这里的个性指的是一个人整体的精神面貌，包括情感、性格、气质、理想、信念、人际关系、价值观念、兴趣、爱好等诸多因素，也可以理解为是一个人的思想道德风貌与智力因素、非智力因素的总汇，也就是我们所说的人格，

智商和情商都包括在内了。这就启示我们，要从孩子小时候起就高度重视良好个性品质的培养，促进智力因素与非智力因素协同开发。

鉴于此，我们编写了《三分智商 七分情商》这本书，希望对您或您的孩子提高情商有所帮助。

编者

目录

Contents

第一篇 发现情商 1

第一章

情商——决定个人命运的关键 2

- 高校自杀事件为何频频发生 2
- “天才”与“白痴”只有一步之遥 6
- 新的人才观念横空出世——情商 10
- “智商”与“情商”的异同 15
- 情商与成功之间的关系 18

第二章

三分智商,七分情商 23

- 智商的源起 23
- 高智商不等于成功 25
- 智商重要,情商更重要 26
- 高情商的人魅力无穷 27
- 情商赋予成功更多的要求 28
- 不同领域的优秀人才——情商明星 37

第三章

情商与智商结合就是智慧 40

- 智力的不同类型 40
- 什么是情感智力 42
- 情感智力胜于认知能力 46

第四章
情商影响你的生活 52

- 情感是如何驱使我们行动的 52
- 了解情感的三个原则 54
- 树立健康意识应对各种压力 57

第二篇 提高情商 65

第五章
改变心智,改变情商 66

- 人的头脑是可塑的 66
- 情商是可以改变的 68
- 努力提高你的情商 69
- 自我情绪调节 74

第六章
提高控制情感的能力 79

- 控制情感的基础知识 79
- 情感的自我调控 83
- 提高自我意识 87
- 增强自尊 90
- 树立自信 94
- 保持积极的情绪 97
- 成为自己的情感导师 101

目录

Contents

第七章	106
认识自我、评价自我、战胜自我	
自我的正确认知	106
认识自我的乔韩窗口理论	108
认识自我,克服自卑	110
给自己一个好的改变	113
自身的分量取决于自己	114
正确地评价自己	116
充满自信,精神不倒	117
你能做得更好	119
战胜自己是一个不断超越自我的过程	120
最终击败你的只有你自己	122
靠自己拯救自己	124
第八章	126
处理心情,调整心态	
永远不对失败低头	126
永远都要看到更好的	128
希望之心永远不灭	129
保持平和心,得失随缘	133
做人要谦虚,不上巅峰	135
乐观通达,乐观处世	136

第三篇 运用情商 139

第九章 140
激发忍耐力和进取心

坚韧之心不能丢	141
冰雪的消融等待春的到来	142
坚韧中守住阳光	144
贝壳里的珍珠	146
积蓄奋战的力量	148
天才就是长久的忍耐	150
每天进步一点点	151

第十章 154
锻炼抗挫力和豁达心

逆境是上帝的礼物	154
在绝境中寻找机遇	156
吃苦中苦,为人上人	158
不为昨天流泪	159
羞辱成就强者	161
微笑面对困境	162
相信明天更美好	164
想赢就不怕输	165

第十一章 168
坚定意志力,提高行动力

在哪里跌倒就在哪里爬起来	168
--------------	-----

目录

Contents

坚定信念什么时候都不晚	170
高高扬起信念的风帆	172
坚定地走自己的路	173
丢什么别丢激情	175
坚持方能成功	176
挖掘潜能,爆发实力	178
敢想敢做,炫出精彩	180

第十二章 用情感技巧影响他人

183

强化社交“雷达”	183
掌握与他人沟通的技巧	185
将感情技巧应用在他人身上	194
构建人际关系网络	196

第十三章 靠情商建设美好的家庭

198

不断修复夫妻关系	198
培养高情商的孩子	201
营造高情商生活	205

第十四章 用情商发展自己的事业

207

通过控制自己来发展事业	207
培养正确的态度和价值观	209
建立工作中的人际关系	211

第十五章
活出自己的精彩

218

活出自己的精彩	218
别跟自己过不去	220
让爱好给你快乐	222
按照自己喜欢的方式生活	223
学会给自己减压	225
帮助别人就是善待自己	227
再给自己一个机会	228

附录
情商测试

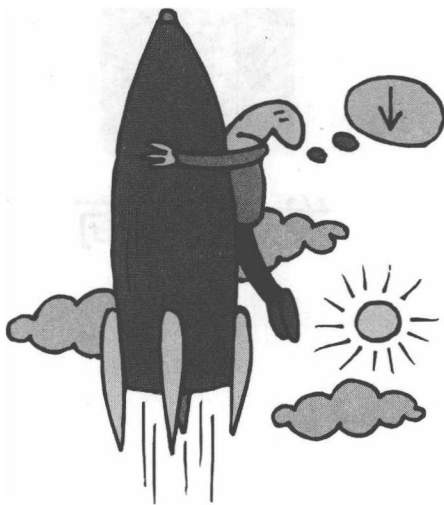
230

正确认识情商评估	230
情商测验	231
对情商的分类评估	238
情商技巧评估	240

第一篇

发现情商





曾经，我们总是以智商的高低来判断一个人将来能否成才，将来是否会有出息。但是，我们发现，很多智商很高的人却让我们失望了，他们不但没有成长为我们所期望的人才，而且因为一些小挫折、小困难就自暴自弃，成了大众的反面教材。这是为何？因为他们的情商低。情商，我们一直忽略了它。

高校自杀事件为何频频发生

2005年4月23日下午4时，北大中文系大二的一名女生从北大理科2号楼9层跳下，经抢救无效，身亡。后经证实这名女同学自杀，是因为心理压力过大。半个月后，数学系一名男博士从同样地点跳下，当场身亡。死亡原因不明，但可以肯定，又是由于情绪或者心理问题而导致的轻生。

2005年6月4日上午，北京师范大学一名韩国留学生自该校公寓楼7层跳下身亡。当天下午，中国青年政治学院社会学系一名大二女生自学生

公寓4层跳下。

2005年8月20日下午4时多，中科院上海有机化学研究所的在读博士生孟懿从研究所教学楼7楼纵身跳下，结束了自己26岁的年轻生命。令人感到震惊的是，孟懿在决定自杀之前并没有表露出任何征兆，而在遗书中，他直陈自己选择跳楼来结束生命的原因是“厌世、精神抑郁”。

2005年9月14日晨，北京中科院高能所28号楼下，中科院理论物理所的博士后茅广军的尸体被人发现。之后，警方排除他杀。36岁的茅广军是中科院理论物理所的博士后、德国洪堡学者和日本STA学者，在32岁时就成为了正高研究员，每个认识他的人对他的评价都是“优秀”。茅广军平时比较沉默寡言，很多人都难以相信，这个人缘极好、前途光明的中科院理论物理所的博士后，会选择这样的方式结束自己的生命。

仅2005年一年，北京高校就有15名大学生自杀身亡。触目惊心的数字啊！警钟已经敲响，我们必须直面一些不愿看到的问题。这些国家培养的学子，他们的智商不应被怀疑，他们的知识水平不能被否认，但为什么他们会以这样令人惋惜的举动结束自己的生命呢？一本《自杀日记》一度在大中小学校的校园里悄悄地流行。可见，这样内容的一本书迎合了一些在校学子的心理需求。为什么这样的书会在那些神圣的地方有生存的土壤呢？

问题出现之后，大家都开始思索大学生这一高智商人群的心理问题，出现问题的原因何在？我们发现了“情绪”这个因素的巨大影响力。

高智商的学子在情绪上不能自控的时候，往往会产生许多心理问题。这时，他们不但不能发挥自己的才能，还会对自身和整个社会造成可怕的后果。然而，作为非正常死亡的自杀，它并非肉体生命发展的自然结局，而是人的自由意志的断然抉择。

法国著名社会学家迪尔凯姆在其名著《自杀论》中给自杀下的定义是：“凡由受害者本人积极的或消极的行为，直接或间接引起的受害者本人也知道必然会产生这种后果的死亡。”根据这个定义，迪尔凯姆把自杀划分为四种类型。第一，利己主义自杀。即在极端个人主义支配下，个体脱离社会，远离集体，空虚、孤独，丧失社会目标而自杀。第二，利他主义自杀。这往往是个人利益服从于某种集体利益所促成，如老人或病人为了不给亲属增加负担而自杀。第三，反常自杀。它主要发生在社会大变动时期或经济危机时期，个人丧失对社会发展的适应能力，新旧价值观念的冲突无法解决，或因社会变动而造成个人沉沦。第四，宿命论自杀。这是

集体强加于个人的过多规定与束缚造成的，个人感到前途黯淡，过于压抑，因此选择自杀来结束自己的生命。按照这种划分对当前青少年自杀现象归类便会发现，它们大部分属于第一种和第四种，此二者中又以宿命论自杀为最多。

几年前，《中国青年》杂志曾刊登了一封引人深思的遗书：“那天我看电视，见采访一个放牛娃。放牛娃说，他的理想是放好牛，然后卖牛挣钱盖房子，盖了房子娶媳妇，娶了媳妇生孩子，生了孩子再让他放牛。事后，我想到了自己——我为什么读书？考大学。考上大学又为什么？找一份好工作。有了好工作呢？找个好媳妇。然后呢？生孩子，让他考大学、找工作、娶媳妇……”最后，他得出结论：“这样的生活没意义，这样的生命没价值。”于是，一位连续三年被评为校级三好学生的优秀少年服毒自杀了。少年的自杀说明他有思想，有独立的思考问题的能力，但是这样一位有思想的高智商的少年，却考虑不到人生并不是这样一个单维度直线，人生的意义就在于过程。

天才的脑袋想不明白最简单的道理。高智商的大学生的情商可能比人们想象的还要低。据报载，某大学生少年班的“天才”在情绪调节、心理发育上存在种种隐患，表现为孤僻、闭锁、交往障碍和智能减弱。某大学生心理咨询中心的数据显示，近几年该校休学的学生中，34.3%是由于患有心理疾病。

从中我们可以发现，对于一个人能否成才，必须考虑更多的因素，一些非智力的因素一定要考虑进来。在这个瞬息万变的信息社会里，高智商与成才之间的必然关系已经崩溃。知识的重要性固然不可否认，但是，信仰与精神的力量尤其不可忽视。人才的概念不可专注于智商，正是由于高智商人群的问题令人惊异，所以当“情商”这一概念出现之后，人们就像抓住了一根救命稻草。心理学、成功学、管理学、教育学，都在讲这一概念。我们在这里要讲到的，涉及的领域非常广泛，力求全面讲解“情商”这一概念的应用。我们探讨的核心问题就是怎样成就辉煌的人生，怎样使人生有意义。

到底什么样的人生才算是成功的人生？简单地说，成功人生的意义就是成为最好的你自己。现在更多的大学生需要知道的不是如何从优秀到卓越，而是如何从迷茫到积极、从失败到成功、从自卑到自信、从惆怅到快乐、从恐惧到乐观。因为现在，大多数人都是渴望拥有自信却又总是自怨自艾、渴望快乐但又不知快乐为何物。一个极端的例子是2004年2月发