



智商决定录用
情商决定升职

八堂女人职场 情商课

【德】柯奈莉亚·托普夫◎著 郝湫◎译

To Do

**你将成为感觉的伙伴，
而不是它手中的玩物**

057 我想有什么情绪，就有什么情绪！

084 内心的声音是我忠实的朋友

Example

洗个感觉澡

157 每个女人都需要一只“土拨鼠”

230 弗洛伊德症状

WOMEN EMOTIONAL QUOTIENT MANAGEMENT

B842.0-4/
20122

八堂女人职场 情商课

【德】柯奈莉亚·托普夫◎著 郝湫◎译



中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

八堂女人职场情商课 / (德) 托普夫著 ; 郝湑译. — 北京 : 中华工商联合出版社, 2011.5

ISBN 978-7-80249-835-8

I. ①八… II. ①托… ②郝… III. ①情商—女性读物 IV. ①B842.6—49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第 070042 号

First published as “Emotionale Intelligenz für Frauen” by Cornelia Topf.

© 2008 Redline Verlag, FinanzBuch Verlag GmbH, Munich, Germany.

www.redline-verlag.de

All rights reserved.

八堂女人职场情商课

作 者:【德】柯奈莉亚·托普夫

译 者:郝 湑

策 划:方 伟

责任编辑:魏鸿鸣

封面设计:回归线视觉传达

责任审读:吕 莺

责任印制:迈致红

出版发行:中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷:三河市三佳印刷装订有限公司

版 次:2011年9月第1版

印 次:2011年9月第1次印刷

开 本:710mm×1000mm 1/16

字 数:180千字

印 张:16.75

书 号:ISBN 978-7-80249-835-8

定 价:29.80元

服务热线:010-58301130

销售热线:010-58302813

地址邮编:北京市西城区西环广场A座
19-20层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com(营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com(总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系。

联系电话:010-58302915

为使您的阅读尽可能简单轻松而有效率，我们对其中的重要段落都使用以下标签作为标注。

注释



三角号：注意，这很重要



To Do：任务、练习



STOP：您在任何情况下都必须避免



Example：示例



TIP：忠告、有益的指点

职场情商课
职场情商课
职场情商课



八堂女人职场情商课

职场情商课

职场情商课

职场情商课

职场情商课

职场情商课



前言

善感不多愁

知识并非关键。人必须用心去体会、去感受。

——19世纪法国作家 司汤达

在正式开始这本书所要求的练习之前，我想先请大家回答一个简单的问题：

现在的你，感觉如何呢？

细想一下，这还真有点不可思议，对不对？一个如此简短的问句居然能够在一瞬间开启我们尘封已久的内心世界，激发出如此丰富的情感体验，简直就像俗话所说的“打翻了五味瓶”。只可惜，在日常生活中的众多场合，这种无穷无尽的情感体验与其说是人生趣味的源泉，不如说是职业和私人生活中无处不在的导火索。那么，难道“善感”就必须“多愁”吗？

我常常需要同时扮演好几种角色。但是，不管我是以一位咨询师、培训师、私人教练、上司的身份，还是仅仅作为好姐妹与其他女性交流谈心的时候，话题兜兜转转，却终归难免会落到同一个点上：那就是感性的天性给女人（尤其是职场女性）带来的种种困扰。

- ◎ “我觉得自己快不行了！再这样下去，总有一天我会彻底崩溃的！”
- ◎ “我跟那个谁谁谁吵架了。这明明已经是好几天前的事儿了，但是当时的那个场景就是一直缠着我不放！闹心死了！”
- ◎ “我一遇到烦心的事情就不可自拔，走到哪儿都得背着这些压死人的包袱：下班回家的路上，和家人在一起的时候，一个人躲在健身房里慢跑的时候就更不用说了……”
- ◎ “身为一个女人，却天天挤在男人堆里拼抢厮杀。这真让人失落沮丧啊……”
- ◎ “我究竟要怎样做，才能改掉这种畏畏缩缩，凡事都‘忍’字当头的坏毛病啊？”
- ◎ “我想实现自我，想达到自己的目标，却不希望伤害任何人！”
- ◎ “我明知自己该做些什么，却难得放心大胆地去实干一番！”
- ◎ “我这个人就是缺少必要的自信。”
- ◎ “我能够出色地完成自己的工作，心底里却一点都不快乐。”
- ◎ “又是工作，又是爱人，又是孩子……我受够啦！”

你还能举出更多的例子？很好！但我之所以列举出以上这些典型的困扰，并不是为了博取大家的共鸣，号召同病相怜的姐妹们一起抱头痛哭、自怨自艾。相反，我更希望大家能够从这些普遍的问题出发，跟我一起来思考这样一个再基本不过的问题：作为现代社会中的职业女强人，我们已经掌握了许多知识——我们知道应该如何着装打扮，让自己在他人面前显得气质不凡；我们懂得所有的社交规则，时刻举止优雅、言谈得体；我们深谙领导下属的技巧、委托任务的窍门、商务谈判的策略；我们甚至知道如何巧妙地向老板

提出加薪的要求……总而言之，一切职场必备的沟通与领导技巧，我们都早已烂熟于心。可是，身怀这一身绝技的我们，却依然无法正确处理（摆脱就更不用说了）那些日复一日折磨着自己的情感压力与情绪负担。这究竟是因为什么呢？难道我们的内心都出了什么问题吗？要知道，如果得不到适当的解决，心理问题所导致的后果绝对是难以设想的。

如果一位职场女性的工作业绩明摆着就比任何一位男同事都要出色，却对自己的能力和优势视而不见，听到表扬只会羞答答地搪塞一句：“哎呀，这点小事儿谁都能办好的！”如果一位职场女性明明是整个部门里最理想的提拔人选，却非要给自己找借口：“我不知道我是否愿意承担领导的责任，把自己卷入那种勾心斗角的权力游戏之中。”如果一位职场女性接到一项简单轻松的任务，却支支吾吾、犹豫不决：“不知道我能不能办好这件事呢……”如果时至今日，职场女性仍然比同一职位上的男同事收入低15%~30%，而其根本原因仅仅在于这些表面上的“女强人”缺乏自信，对“涨薪”这一个话题羞于启齿，那我们面临的问题已经不是简简单单的职场谋略或是领导技巧能够解决的了。因为，这一问题的关键并不在于任何技巧和知识，而是在于内心的感觉。

在许多涉及这一话题的书籍和培训班中，作者和教练往往都会对这个问题视而不见。究其原因，就是因为我们生活在一个以男性为主导的世界里，而绝大多数男人都不是感觉的动物。放眼四周，随处可见各种各样的具体技巧、工具和方略。请问，谁又曾看到过如此铺天盖地的关于感觉和内心的讨论呢？谁又知道，没有了感觉的支撑，任何美好的决心、理想、目标和技巧都会一天一天逐渐走向幻灭呢？可惜啊，在这个凡事都讲求客观产出和经济效益的世界里，已经没有人不在乎感觉和直觉了！正是基于这一现状，我想把整

整一本书献给这个至关重要的人生话题，给千千万万受此困扰的职场女性开辟出一片畅所欲言的天地。在接下来的八个大章里，我将牵着大家的手，带领大家一同走进感觉的世界，探索自己内心最隐秘的需求。合上最后一页的时候，我希望每一位读者都能够脱胎换骨，成为一个全新的女人。

- ◎ 你将成为感觉的伙伴，而不是它手中的玩物，任其摆布。
- ◎ 你将学会如何在最短的时间里把负面的情绪转化成积极的、有建设性的感觉，让自己的心情转阴为晴。
- ◎ 你将有能力摆脱那些像跳蚤一样不时闯进心里的恼人感觉和情绪。
- ◎ 你的恐惧、不安、失望与沮丧将明显减少。
- ◎ 即使面对最可怕的压力，你也将时刻保持从容（假设你希望让自己承受这种压力的话）。
- ◎ 你将能够更好地处理自己以及他人的感觉问题。
- ◎ 你将能够更好地了解自己，原谅自己。
- ◎ 你将能够摆脱内心的挣扎，化解与自己的分歧（甚至喜欢自己）。
- ◎ 你将拥有更加稳定的好心情、更加充沛的动力和更加丰富的活力。
- ◎ 你将拥有更多自信，内心将变得更加强大。
- ◎ 你将对自己、对身边的人、对上帝以及整个世界都更加满意。

一口气读到了这么多美好的愿景，请问你的心里此时此刻又有什么感觉呢？如果你也和成千上万的女人一样，希望自己能够脱胎换骨，摇身一变成为这样一个事业成功、生活幸福、内心富足的女人，那事不宜迟，现在就让我们一起踏上这段心灵之旅吧！

目 录

注 释

前 言

第一章 如何跳出感觉的陷阱

001

感情用事的天性

003

感觉陷阱中的女人

005

感性体验与理性思考

006

最常见的感觉陷阱

008

万能的换框法

010

女人的自虐倾向

013

掌控自己的情绪

016

感受与融合

018

拒绝融合

019

在压抑中爆发

021

聆听内心的感觉

023

挖掘问题的根源

024

你身边的感觉陷阱

025

总结：我终于跳出来了！

027

手持皮鞭的女王	065
做自己的主人	066
关注自己的内心世界	069
我允许我自己	071
爱人如己	072
速战速决的简易法	074
深入彻底的治本法	075
聆听内心的声音	077
女人的直觉	079
直觉要让自己听见	080
表达自己的想法	082
截然不同的生活	083
总结：内心的声音是我最忠实的朋友！	084

第四章 如何塑造坚强的内心 087

预防情绪传染	089
母性本能	092
共情与投射	093
投射的深层原因	094
需求与给予	097
自己的自我与别人的自我	099
暴躁的上司	101
读懂对方的需求	104

高情商的体现	106
如何理解男人	109
总结：我懂得由内至外地保护自己！	113
第五章 如何培养充足的自信	115
因为你值得拥有	117
自怜派对（Pity Party）	118
时尚杂志的陷阱	119
保护自己的自我价值感	121
自我批评的专家	123
完美主义倾向	126
自信的榜样	131
洗个感觉澡	132
自夸是美德	134
自我肯定的心理障碍	137
自信的信念	139
自信的秘密	141
理解自己	142
原谅自己	143
重视自己的需求	144
表达自己的需求	145
寂寞的女强人	146
总结：我拥有无比强大的自我价值感！	148

第六章 如何享受工作的乐趣

149

职场上的情商 151

在男性的干预下保持从容 152

应对男性的干预 153

忘记与改变 154

每个女人都需要一只“土拨鼠” 157

学会和自私鬼打交道 157

小护士情节 159

小媳妇与男人婆 160

满意自己的工作 164

将例外变成常态 166

敢于追求幸福 168

工作氛围 170

战胜畏缩心理 172

维和娘子军 173

慢性工作狂 177

对和谐的需求 179

婉转的批评 181

总结：我要在男人的世界里做女人！ 182

第七章 如何解放真实的自己

185

慢性沮丧症 187

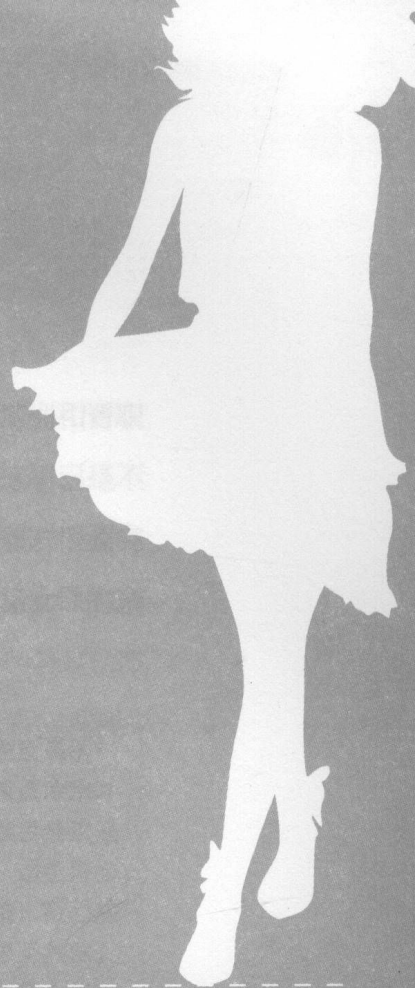
怎样才能变得不那么容易受伤？ 188

为什么妥协的总是女人？	189
保护层真的有用吗？	191
学会与容易受伤的心灵相处	192
坚持做真实的自己	194
基尔克果原则	196
所说与所想	198
选择的权利	199
措辞问题	201
为什么我们会变成含羞草？	202
红色按钮	203
关于认同感	205
为什么女人总是渴望认同？	207
为什么所有事情都能让我的心情一落千丈？	209
最大的自我解放	210
开口说出来	212
私人生活免谈	213
老公嫉妒我……	215
上司偏心	217
商务谈判中的情感处理	218
现在该怎么办呀？	219
我就是这么情绪化	220
总结：我就是我！	221

第八章 坚强自信做女人 223

深受打击的时候	225
垃圾分类	227
佛洛伊德症状	230
改变行为惯式	233
改变思维惯式	236
坚定信念	238
爱自己	241
总结：我自由并快乐着！	245

写在后面的话	247
--------	-----



第一章

如何跳出感觉的 陷阱

人生在世，并不是为了消遣和享受，而是
为了让自己获得真正的快乐。

——法国戏剧家、诗人 保罗·克洛岱尔