

47 Ways to Raise Your EQ

EQ小灵通

提高情商的47种方法

[美] 珍妮·安妮·克雷格博士 著
马杰 译



中国城市出版社

47 Ways to Raise Your EQ

EQ小灵通

提高情商的47种方法

Let Your Emotional Intelligence
Work for You



中国出版集团

EQ 小灵通

——提高情商的 47 种方法

(美) 珍妮·安妮·克雷格博士 著
马杰 译

中国城市出版社

北京版权著作权合同登记

图字: 01-2004-0947 号

图书在版编目 (CIP) 数据

EQ小灵通: 提高情商的47种方法 / (美) 克雷格 (Craig, J. A) 著, 马杰译. — 北京: 中国城市出版社, 2004.4

ISBN 7-5074-1615-1

I. E... II. ①克...②J...③马... 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 (2004) 第 012788 号

copyright 2002 Jeanne Anne Craig, Ph.D.

责任编辑 姚凤林

封面设计 北京顾与孟设计顾问

责任技术编辑 张建军

出版发行 中国城市出版社

地址 北京市朝阳区和平里西街 21 号 (邮编 100013)

电话 (010)84275833 84272149

传真 (010)84278264

总编室信箱 citypress@sina.com

发行部信箱 citypress_fx@tom.com

读者服务部 (010)84277987

经销 新华书店

印刷 北京集惠印刷有限公司

字数 88 千字 印张 7.25

开本 880 × 1230 (毫米) 1/32

版次 2004 年 4 月第 1 版

印次 2004 年 4 月第 1 次印刷

印数 0001-8000 册

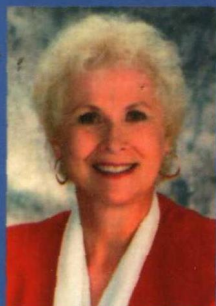
定价 14.00 元

本书封底贴有防伪标识。版权所有, 盗印必究。

举报电话: (010) 84276257 84276253

EQ小灵通

提高情商的47种方法



作者简介

珍妮·安妮·克雷格博士，曾从事学校心理学教学25年。现为演讲家，训练员和教育家，从事主题演讲，在公、私立学校里举办专题讨论会。

克雷格博士获得教育心理学、人类和组织结构制度以及人类发展学的学位。她被收入美国大学名人录中。

EQ小灵通

提高情商的47种方法

克雷格博士使得情商通俗易懂，她通过这本浅显有趣的书告诉人们为什么情商值得提高。

歌瑞·卡特·斯各特博士，纽约时报第一畅销书《如果生活是一场游戏，这些就是游戏的规则》的作者

克雷格博士抓住了情商的精髓，并把它转化成对有志于提高情商的成人富有吸引力的、有益的练习。

朱迪斯·斯蒂文斯·龙博士，《成人生活：一个发展的过程》的作者

我想没有一个商业主管通过使用本书来训练自己和员工而其人际关系能力和领导技巧没有得到提高。本书的最妙之处在于提供了一个简单有趣的学习之道。

罗杰·马克尼夫，管理顾问，《蛮横的经理》的作者

珍妮·安妮·克雷格的这本书是情感旅行者出门必备的指南，它告诉我们为什么需要情商以及如何提高之。这本书浅显易懂之下掩盖着智慧和真理。它时而有趣、时而严肃，时而实用主义，时而令人感动。它是每个人的必读之书。

鲍里尼·里特，建德公司总裁，《闯入会议室》作者。

选题策划：姚风林

封面设计：GU MENG 顾与孟设计顾问

目 录

第一部分 关于情商

第一章 何为情商	3
第二章 用发展的眼光看情商	6
第三章 自发的情商开发	14
第四章 自觉的情商开发	18

第二部分 提高情商的方法

基础篇

方法一 明白你的底线	30
方法二 划定恰当的心理界限	34
方法三 学会果断	38
方法四 为人正直	42
方法五 采取切实的行动	46
方法六 学会自我安慰	49
方法七 讲究抱怨的技巧	56
方法八 学会忍受混乱与迷惑	61
方法九 学会谈判	64
方法十 不要先入为主	68
方法十一 把批评当成礼物	73
方法十二 培养幽默感	77

摆脱旧习

方法十三	摆脱羁绊·····	84
方法十四	清理未了事项·····	89
方法十五	放弃瘾癖·····	93
方法十六	简化生活·····	96
方法十七	不要追求完美·····	101

与人交往

方法十八	不要在交往中迷失自我·····	106
方法十九	与孩子相处·····	110
方法二十	提出需求·····	115
方法二十一	从难以相处的人身上学到东西·····	120
方法二十二	学会接受拒绝·····	125
方法二十三	善于交流·····	128

求助朋友

方法二十四	找到领跑者·····	132
方法二十五	参加互助小组·····	136
方法二十六	拜得良师·····	139
方法二十七	接受治疗·····	143
方法二十八	聘请教练·····	147

发展自我

方法二十九 勤学不倦·····	152
方法三十 提高读物(或观看的东西)的质量·····	157
方法三十一 坚持记日记·····	161
方法三十二 学习新技能·····	165
方法三十三 旅游·····	168
方法三十四 尝试反常规而行事·····	172
方法三十五 处事灵活·····	176
方法三十六 持之以恒·····	179
方法三十七 锻炼神经·····	183

脑体结合

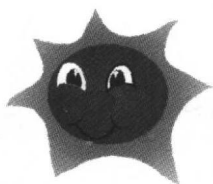
方法三十八 保持身体健康·····	188
方法三十九 休假·····	191
方法四十 注意休息·····	194
方法四十一 做个乐天派·····	198

寻找心灵寄托

方法四十二 停止怀疑·····	204
方法四十三 尊重一切·····	208
方法四十四 该放弃时要放弃·····	212
方法四十五 学会原谅·····	217
方法四十六 做志愿者·····	221
方法四十七 留下一份遗产·····	224

第一部分

关于情商



第一章

何为情商

情商涉及到把握自己和别人的感觉和情绪，加以区分并利用这些信息来引导一个人的思维和行动能力。



在我从事学校心理教学的25年多里，我组织了1000多次智商测验。这种测验对预测学生能否学业有成具有非常重要的参考价值。毫无疑问，智商高的学生学习成绩好，反之学习上就会有困难。然而，学业上的成功并不等于生活上也会一帆风顺。例如，鲍尔是我一个中学同班同学，虽然大家都知道他并不聪明，但每个人都喜欢他。

中学毕业典礼上，鲍尔得了个全勤奖。他开玩笑地自嘲说：“在整整14年里，我可是一天都没缺勤。”因为大家都知道他复读了一年。尽管学习成绩差强人意，鲍尔后来却成为一名成功的汽车代理商。他的婚姻美满，延续了35年，直到他去世，三个孩子都崇拜他。以上说明鲍尔有着很高的情商。研究者发现，不论成功如何界定，在影响成功的因素中情商要大约占三分之二。

看待智慧的新方法

哈佛大学教育学教授霍华德·戈德纳认为，

原有的看待智慧的方法过于局限。智商测验仅能衡量一小部分能力，特别是口语表达、数理逻辑和空间思维能力。1983年，戈德纳教授发表了他称之为“复合智力”的研究成果。他的《大脑结构》一书，拓宽了智力的概念，将没列在标准的智商测验中的另外四种能力包含进来。前两种能力是音乐和动态艺术，另两种为自我认知能力和人际交往能力。自我认知能力即把握自己情感的能力，人际能力指的是对周围的人的敏感性，这两者即为情商。

紧接着戈德纳教授的研究，瑞文·巴昂，泰尔·艾维维医科大学的讲师和心理学家于1985年发明了一种正式的心理调查，意在衡量他称之为“情感的商数”，情商一词即源出于此。在他看来，情商包括乐观、灵活、应对压力及解决问题的能力 and 理解别人的感情并维系良好的人际关系的能力。

彼得·萨拉维，耶鲁大学心理学、流行病学和公众健康学教授和约翰·梅耶，新罕姆士菲尔



大学心理学家得出相同的结论。1990年，萨拉维和梅耶发表了他们的“情商”研究。根据他们的理论，情商涉及到“把握自己和别人的感觉和情绪，加以区分并利用这些信息来引导一个人的思维和行动的”能力。

到了1995年，伴随着畅销书《情商》的出版，丹尼尔·高尔曼使这门学科广为人知，使社会大众对此有了了解。高尔曼扩大了情商的原有含义，使之包含性格中的优秀成分，如同情心、自律和利他等。

在本书中，我将进一步发展这一理论，并提供读者有助于开发情商的方法。



第二章

用发展的眼光看情商

一个高情商的人学会综合利用大脑中的各部位,并在大多数情况下运用其大脑皮层部分。他对自己有着清醒的认识,有在任何情况下都不妥协的底线。



作为一名发展心理学家，我自然认为情商是不断发展的。初生的婴儿是一个完全以自我为中心的生命，它只关心自己所需而根本不会去考虑他人。也许它实际上满足了你成为一个哺育者的需要，但婴儿这样做完全是无意识的。幸运的是婴儿很可爱，我们不会去介意他们一味地索取和以自我为中心。然而如果同样的情形发生在一个35岁的成人身上，显然不是什么好事。应对人生中所遇到的种种问题为我们提高情商提供了机会。

开发情商，其路也漫漫。已故作家、《千面英雄》的作者约瑟夫·坎贝尔是这样描述的：我们离开已知的熟悉的环境去探求未知的领域，一路上会不可避免地遭遇到恶龙——代表阻碍前进、要与之搏斗的势力。这种奋争是痛苦的，但会有丰厚的回报。

发展的核心任务

人们都会在两种对立的力量之间挣扎：发展

自我和融入集体。当发展自我时，会发现自身所求，自我真相，及为我所欲为，发现自身的才能和兴趣并满足自身的冲动和欲望。当我们为另一种力量左右时，作为两个人中或一个集体的一个成员，会把自己的需要和集体的需要考虑进来，通过相互间的磋商、合作与让步来实现集体的需要。

一个坚定独身的单身汉，立志于发展自身和事业，结果却结了婚，开始与人生伴侣共渡余生；把一生中大部分时间花在相夫教子上的家庭主妇，在孩子长大成人后改变了人生方向，开始开创自己的事业。人的一生都在为自己和为他人这两者之间摇摆。在两者之间把握平衡是很难的，但在寻求平衡的过程中，我们的情商得以发展，粗糙的棱角被磨平磨光，我们就这样成熟起来。

开 发 大 脑

我思，故我在。

——笛卡尔