

哈佛大学最受欢迎的女性情商课

做心平气和的女人



张晓萍◎编著



实现心态和情绪双向平衡
收获幸福和成功双赢人生

女人的幸福感归根结底取决于内心状态。内心宁静，心情恬淡，是女人最宝贵的财富。外在平和，内心强大，是女人最优雅的力量。传递静心正能量，提高生活幸福度，12周让自己彻底改变，轻松收获淡定从容、美好和谐的幸福人生。

南海出版公司

哈佛大学最受欢迎的女性情商课

做心平气和的女人

张晓萍◎编著

实现心态和情绪双向平衡
收获幸福和成功双赢人生



南海出版公司

2014·海口

图书在版编目(CIP)数据

做心平气和的女人:哈佛大学最受欢迎的女性情商课/张晓萍编著. —海口:南海出版公司, 2014.9

ISBN 978-7-5442-6522-5

I. ①做… II. ①张… III. ①女性-人生哲学-通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 000805 号

ZUO XINPINGQIHE DE NÜREN—HAFO DAXUE ZUI SHOU HUANYING DE NÜXING QINGSHANG KE 做心平气和的女人——哈佛大学最受欢迎的女性情商课

作 者 张晓萍
责任编辑 张 媛 李凤君
特约编辑 陈荣赋
装帧设计 久品轩工作室
出版发行 南海出版公司 电话: (0898)66568511(出版) 65350227(发行)
社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编: 570206
电子信箱 nhpublishing@163.com
经 销 新华书店
印 刷 北京彩虹伟业印刷有限公司
开 本 710毫米×960毫米 1/16
印 张 17.25
字 数 255千
版 次 2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-6522-5
定 价 29.00元

南海版图书 版权所有 翻印必究



心平气和是女性情商修炼第一课。为什么女人需要培养自己的情商？情商的高低对一个女人的人生来说究竟意味着什么？

如果身边的女性朋友，对情商这个看似高深莫测却无时无刻不关系着我们成败的重要因素还表示不屑甚至一知半解，那么我们可以用生活中最常见的现象来再一次认识它。

在生活中，我们为什么喜欢积极乐观的女人，而不喜欢愁眉苦脸的女人？

为什么说笑容是女人最动人的表情，而眼泪和抱怨只能将女人推向弱者的行列？

为什么有的女人天生带有幸福感，像个优越的公主或者天真的儿童，而有的女人却常常庸人自扰，未老先衰，像个永不满足的怨妇一般？

为什么女人比男人的情绪容易失控？为什么有的女人不漂亮不成功也备受人们的欢迎和喜爱？为什么男人都喜欢笨女人？

.....

这一切，都源自女人的情商！

情商决定女人一生的幸福和命运，它可以让女人快乐阳光，活力四射，魅力无穷，也可以让女人悲观忧郁，脆弱敏感，令人生厌。

女人的喜怒哀乐，以及由此情绪所引发的各种行为，也都可以归结为情商的作用。

情商就如同高空走钢丝的表演人员手里长长的棍子，起着平衡我们的

心态和掌控情绪的关键作用。如果女人的心态不好，或者情绪大起大落，心情喜怒无常，就表示情商较低；反之，能够善于平衡心态、调节情绪，就是高情商的女人。

女人的幸福感归根结底取决于内心状态。内心宁静平和，是女人最宝贵的财富。而内心平和，情绪稳定，这种状态就被我们称为心平气和。

心平，即心态平和，内心宁静；气和，即情绪稳定，态度和气。心平气和是女人高情商的基础，只有先做到心平气和，才能解决好一切问题。心平气和的女人，做事会顺心遂愿，交际会圆融通达，婚姻会和谐甜蜜，家庭会宁静温馨。

美国哈佛大学教授丹尼尔·戈尔曼在他的著作《情绪智商》中提到，一些情绪方面的问题，例如人们普遍感到孤单、忧郁、任性、焦虑、冲动，等等，这引起了大众的强烈共鸣。而对于女人来说，爱生气吵架、经常牢骚满腹、不知足、嫉妒别人、心胸狭窄等，似乎成为生活中的常态。那么，究竟是什么原因导致了这种生活状态呢？在诸多原因当中，最根本的还是要属情商。

情商的高低对一个人的身心发展有着重大影响。对其能否取得成功同样有着不可估量的作用，有时其作用甚至要超过智力水平。

哈佛大学研究表明，能够平衡心态和情绪的高情商女人，能够很好地处理家庭和工作的关系，能够有能力协调婚姻中的感情矛盾。她们在做事中不会因为失败而怨天尤人，一蹶不振，在人际交往中不会因为感情不和而心生嫉妒，在生活中更不会因为挫折和痛苦而听天由命。高情商的女人内心更强大，而外在表现出来的心平气和，也为女人的形象和修养加分。

所以，女人应当明白，让生活失去笑声的不是挫折，而是内心的困惑。让脸上失去笑容的不是磨难，而是心灵的老去。控制情绪，提高情商，摆脱烦恼，就要从“心”开始。

我们无法改变天气，却可以改变心情；我们无法控制别人，但可以掌控自己。心态可以决定命运，情绪可以左右生活。

《做心平气和的女人——哈佛大学最受欢迎的女性情商课》帮助每一位女性朋友，管理好自己的情绪，调节好自己的心态，让自己心平气和地

去处理一切事情，心平气和地去与人交往。利用情绪和心态的自我调节来改善自己与他人的关系，从而收获美满婚姻、成功人生、良好人缘。

哈佛大学告诉女人：有什么样的情绪反应，就有什么样的生活，有什么样的心态，就有什么样的人生际遇！不管你的生活是不是已经失衡，你都应该学会掌控你的情绪，实现生活的平衡、和谐与充实。只有你生活的各个方面都处于一种平衡、和谐的状态，你的生活才会轻松、充满色彩；你的人生才有价值和意义，你才能真正享受生活。

希望每一位女性朋友通过本书的指导，在情绪和心态双向调节的作用下，实现生活的双平衡，达到事业和家庭共赢，成为最幸福、成功和受欢迎的高情商女人。



第1章	心平气和，人淡如菊，情商决定女人一生的幸福	/1
	女人的成功与情商密不可分	/2
	女人要有高情商	/4
	好性格是情商的重要组成部分	/6
	情商是可以改变的	/8
	努力提高你的情商	/10
	你是位高情商的女人吗	/12
第2章	修身养性，提升气质，心平气和是女人的资本	/15
	做一个有教养的女人	/16
	沉稳矜持是女人的最高品位	/17
	宽容是女人最大的美德	/19
	负责任是气质女人的标签	/21
	做一个温文尔雅的娴熟女人	/23
	像爱自己那样爱别人	/25
	做到真正的分享	/26
	让爱好滋润你的身心	/27
	用艺术才情丰富内心	/29
	用音乐调养情绪和心境	/31
	冥想让女人内心平和淡定	/32



第3章	心向美好，幸福如花，好心态的女人好命运	/35
	女人幸福是一种心态	/36
	乐观积极，做阳光女人	/38
	心态平和的女人更迷人	/40
	快乐是女人的人生主题	/42
	爱笑的女人不会老	/45
	设定新年龄还你年轻态	/48
	保持一颗纯真的童心	/49
	知足的女人常有福	/50
	懂取舍是女人的生活艺术	/52
	战胜猜疑、虚荣和嫉妒的心魔	/55
	不抱怨的女人最好命	/57
	懂得珍惜，心怀感恩	/59
第4章	心静如水，温婉如春，女人要做情绪的主人	/63
	控制好自己的情绪	/64
	保持积极的情绪	/65
	摆脱压抑和郁闷的心境	/67
	每天保持好心情	/68
	学会给自己减压	/70
	提高情感的自控力	/72
	女人不要毁在优柔寡断上	/75
	不要让愤怒成为情绪常态	/77
	从感情波动中回归平静的生活	/79
第5章	肯定自己，自尊独立，女人先爱自己再让别人爱你	/83
	女人首先要好好爱自己	/84
	先认识自己，再讨论生活	/86



客观评价自己，不做完美主义者	/88
摆脱自卑困扰，做自信的女人	/90
倾听自己内心的声音	/93
按照自己的方式生活	/95
正视自我，学会欣赏自己	/97
独立的女人才有自己的自由	/100
女人自身的分量取决于自己	/102
不盲从，做有主见的女人	/104
用成就有意义的事业来加强自尊	/106
 第6章 你当温柔，却有力量，女人的温柔征服一切	 /109
英雄难过温柔关	/110
懂得温存和浪漫的女人最迷人	/113
女人的羞涩最养男人眼	/115
撒娇是让男人乖乖就范的法宝	/116
充分发挥女人柔弱的性别优势	/119
保持友善，做众人眼中的亲善大使	/121
有亲和力的女人最容易接近	/124
母性温柔是女人最根本的品性	/127
 第7章 温言软语，以柔克刚，女人沟通的制胜法宝	 /131
打造女人的沟通力	/132
成功女人，能说会道	/133
女人要懂基本的谈吐礼仪	/136
甜言蜜语是女人生活的催化剂	/138
换个说法谈事情，沟通效果大不同	/140
委婉迂回是女人的沟通智慧	/142
以恰当的方式表达自己的感受	/144
幽默的女人看上去会更可爱	/146



赞美是照在他人心上的一缕阳光	/148
悦耳的声音是女人的最佳名片	/151
无声胜有声的身体语言	/154
第8章 外在平和，内心强大，女人不是天生的弱者	/159
女人一定要有梦想	/160
女人要做内心强大的自己	/161
内心点燃希望的明灯	/164
女强人都有一颗坚韧的心	/165
直面困境，做命运的掌控者	/167
不放弃，就没有绝境的存在	/169
扬起信念的风帆，一切皆有可能	/171
坚定地走自己的路，无怨无悔	/173
坚持是实现成功的最好方法	/174
第9章 人脉情商，优雅从容，做社交场上的人气女王	/177
亮出你自己，初次见面就讨人喜欢	/178
女人社交的四大法则	/179
礼仪是女人成功的通行证	/182
懂得尊重别人的女人最受欢迎	/184
设身处地为他人着想	/186
抛弃狭隘与偏见，平等与人相处	/187
凭借良好的人脉塑造新的自我	/189
真诚地对待你生活中的每一个人	/191
第10章 职场情商，成熟稳重，女人不“狠”地位也稳	/195
发展职业生涯离不开情商	/196
培养正确的工作态度和价值观	/198
尽快地融入职场圈子	/200



与上司和同事友好地相处	/202
做团队中和谐的一员	/206
激励自己，挑战职业巅峰	/207
不要轻易满足，做进取型员工	/210
不要等待，提高你的行动力	/213
树立诚实与守时的良好习惯	/215
怀着一颗感恩的心去工作	/217
挖掘自身潜力，学习脚步不停歇	/218
第 11 章 善解人意，用心经营，围城后花园宁静又甜蜜	/221
成功男人背后一定有个好女人	/222
你的爱比证明你的正确更重要	/224
好女人不唠叨	/227
聪明的妻子懂得倾听	/229
妻子的鼓励是男人前进的动力	/231
全心信任你的丈夫	/234
不要试图改变你的老公	/236
对丈夫要有足够的爱心	/238
给彼此一个独立的空间	/240
善待爱情，拯救婚姻	/242
平淡婚姻更需要珍惜与呵护	/244
第 12 章 欢声笑语，其乐融融，做温馨和睦家庭女主人	/247
贤妻良母是女人最伟大的职业	/248
平衡家庭和事业的关系	/250
营造一个温馨舒适的家庭环境	/251
不要把家庭的和睦“吵”掉	/254
左手好妻子，右手好妈妈	/256
消除亲子间的代沟和隔阂	/257



做心平气和的女人

哈佛大学最受欢迎的女性情商课

会理财的女人最会持家	/259
把家打理得井井有条	/261
为生活不时地加点调味品	/263
女人要做自己一生的赢家	/264



心平气和，人淡如菊， 情商决定女人一生的幸福

世界著名学府哈佛大学聚集了全世界的精英人物，个个才华出众，成绩非凡。在人们的眼里，每个人都是智商高的人。其实不然，调查数据表明，那些走出哈佛校门，尔后又在事业上取得成就的人都是情商高于智商的人。在女性群体中，这一情况同样普遍。



女人的成功与情商密不可分

哈佛大学研究认为，高情商女人可能并不是女性群体中最聪明的，但都是热忱满腔、意志顽强的人。

高情商的女人在逆境中，不会只摇头叹息，而是把困难和挫折变成前进的动力。压力越大，干劲和热情越高，从而不觉得工作任务紧迫，身体不觉得疲惫，也缓解了精神情感的苦闷。

成功是一个缓慢的积累过程。成功女人之所以成功，是因为她们积极地与成功者相比较，把她们当成楷模，在别人说她不具备条件时，也决不放弃希望和努力。当她们为成功而奋斗时，她们懂得即时满足是不现实的，既要行动和付诸实践，又要不懈地坚持。

高情商的女人有着立即行动的好习惯。相信只有行动才能把人生引向成功，即使灰心也决不后退。

高情商的女人不好高骛远，却懂得“千里之行，始于足下”的道理。世上任何宏大的目标，都是靠一件一件的小事的完成来实现的。脚踏实地，把平凡小事做好的人，才能成就大事。

高情商的女人始终认为，在那些你想有所改变或有所创新的领域中，干起来是取得成功的关键。高情商女人都有这样的特征：她们不管情绪如何，总是坚持正常工作，她们努力培养“在其位”的努力，使自己置身于一个最可能取得成功的环境之中，只要有一个不完备的计划、一个粗糙的想法、一个念头，她们懂得不去尝试，就永远实现不了自己的目标。

那些即使功成名就的女人们，通常都是从底层努力工作，慢慢地升上来的。就像生活中的储蓄，只有不断地积累才能变得富有。知识和经验也需要积累才能日益丰富，成为学识广博、经验丰富的人。

高情商女人懂得学习需要时间，知道不可能在一日之内就攀上自己理



想的巅峰,在各种挫折面前,坚持不断地努力、视失败为益友,积极吸取教训,有股不达目的不罢休的韧劲。

高情商女人是创造者,是社会生活的推动者。她们懂得正是工作才把人生的罗盘拨向成功的一面。高情商女人专心致力于那些有可能完成的事情,对自己面临的每一个挑战,都全力以赴甚至背水一战。

全身心的投入,是许多成功女性最吸引人的剪影,也是高情商女人的独有品质。

高情商女人不但被一切美好情感陶冶心灵,大自然的迷人艳丽同样让她感到愉悦。她善于把自己的思路和言谈都引导到振奋人心的、鼓舞人的观念上去;她善于体验现实中的美好事物,认为过去是一个可供借鉴的信息库,而未来是一片快乐的、前途无限的、引人入胜的乐园。她积极地解决问题,把环境中的消极方面压缩到最小限度,并竭力找出积极的东西,百般呵护它,使它成长壮大。

高情商的女人经常对别人微笑,也得到别人微笑的回报。对经历过的活动总是给予积极的评论,并总是热情洋溢地回忆自己与人共处的时光。当她们恼火或不愉快时,会迅速地调整情绪和心态,让自己活得快乐。

高情商女人爱用这样一些词语:很好、好的、喜欢、了不起,等等。她们知道,保持一种积极向上的乐观态度是人生的关键。

高情商女人对别人的帮助是满眼的感激和由衷的赞扬,而极少说消极的话,她们致力于维护互相关心的友好气氛;失败时,她们承担起责任从而减少冲突,很快地改变别人的戒备态度,去投入眼下的工作;她们真诚地肯定对方并且说:“请告诉我你的观点。”然后注意倾听,不去争论辩解。

高情商的女人乐于助人,即便是一点的帮助,都真心诚意地给予回报。她们会真诚地对别人所做出的贡献表示感谢,能够设身处地为别人着想,善解人意,将心比心,平心静气地和对方商讨问题,而避免消极的评论、纷争矛盾和唇枪舌战。



女人要有高情商

哈佛大学通过调查后认为，在高新技术企业中，领导情商的重要性超过了智商。通过测试每个公司的高级主管的智商和情商，并将每位主管的测试结果和该主管在工作上的表现联系在一起进行分析，结果发现，对领导者来说，情商的影响力是智商的9倍。智商略逊的人如果拥有更高的情商指数，也一样能成功。

这可以表明，高情商的人则意味着有足够的勇气面对可以克服的挑战、有足够的胆量接受不可克服的挑战、有足够的智慧来分辨两者的不同。

情商不是靠背书、考试能学到的。在中国传统背考模式的影响下，情商的培养受到了长期的忽视甚至忽略。应试心态造成了不少中国学生每天拼命地读书，把追求好成绩当作唯一人生目标，没时间交朋友，忽略了人际关系的培养。而中国学校的“名次”造成了一种“独自奋斗”心态。这样的教育模式可能逐渐把学生培养成为情商很低的人。

在美国公司有一种360度意见调查，每个员工都要得到上司、下属、合作者等各方面的评估，最后得到的若干份评估应该是一个别人眼中真实的你。评估是匿名的，往往能获得真诚的意见。虽然在学校里没有类似的调查，但学生们仍然可以多听听老师、家长、同学的意见，挑选合适的目标来培养自己的情商。如果人际关系太差，可以定一个目标，每个月交一个新朋友；如果自控能力不好或脾气太坏，可以请朋友在自己要发脾气时用约定的暗示来提醒自己平静下来。

在美国的中小学，老师常常会要求学生近期给自己划定一个进步的目标。如果学生是个害羞的女孩，家长就和老师商量把克服害羞定为学生进步的目标，要求她每天必须举手提问一次。一段时间以后，把举手提问改成一堂课一次，再后来，一堂课举几次手。最后上课举手提问已经成了习



惯,她面对很多人说话不再觉得难为情。

那些在提高情商方面取得进步最快的人常常是那些提问题最多的人。问题是好奇心产生的结果,是产生值得探索的兴趣点的阶梯。在我们传统的观念中,问题太多的人往往被认为是无知,或者调查某个主题时缺乏信心。但是实际上,我们认识到挑战性的问题往往来自想知道更多的愿望。

女人通常容易忽视一个重要的事情,即不愿意检查自己存在的问题,而习惯抱怨他人。这是情商不高的表现。情商之于女人,犹如水分之于花朵,有了情商,女人的生命才绽放出亮丽的光彩。高情商的女人更美丽、更优雅、更成功。

生活中,女人与其抱怨他人,不如用行动改变自己。不要使自己很随意,不要对别人太挑剔。要使事业成功,需要高情商、高姿态、高境界,学会原谅和宽容,用希望别人对自己的方式去对待别人。心平气和、淡定从容、严格自律是成功女性的特征。

1. 高情商是女人成熟的标志

高情商是女人成熟的标志,这在哈佛女人看来是值得骄傲的事。

成熟的女人有魅力。女性年过20岁,标志着生理成熟,女性体态之美尽显出来。但这只是一种身体的成熟。仅有这点,无法让魅力绽放,只有在思想、智慧、风度成熟之时,才会魅力四射。

成熟的女人懂得爱,懂得自己不是孤立地生存在人群中的,对整个社会也充满爱。她很富于同情心,肯出力助人,待人有礼貌;她懂得每一份爱情和每一份工作的来之不易,她会一切尽善尽美地做好。

在爱和性上面,成熟的女人会营造一个良好的氛围,让丈夫感受到天伦的乐趣。她使她和她的丈夫决不为七情所扰,像流水般从容地做彼此感情的依靠。当她做了母亲以后,不认为孩子就是她的私有,而是属于全家,她更不会放纵孩子,并注重培养孩子的责任心。

成熟和心机是有很大的差距的,真正成熟的女人定然是一派雍容,极具亲和力,用心计的女人流露出来的是造作与虚伪,令人反感。

2. 高情商的女人魅力无穷

情商影响着女人的一生,甚至决定着女人的命运,在人生各个领域