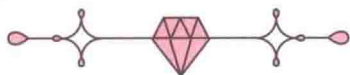


使女人发光的并非珠宝，而是心灵深处的智慧

◎◎◎ 一本引导女人走向幸福的书 ◎◎◎



王磊荣◎编著

做个 有情商 有逆商 有财商的 女人

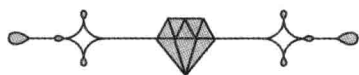
情商高的女人，闲庭信步地打理社交世事；财商高的女人，财富自由地乐享独立生活；
逆商高的女人，内心强大地面对人生无常。



 中国纺织出版社

使女人发光的并非珠宝，而是心灵深处的智慧

○○○ 一本引导女人走向幸福的书 ○○○



王磊荣◎编著

做个 有情商 有逆商 有财商的 女人

情商高的女人，闲庭信步地打理社交世事；财商高的女人，财富自由地乐享独立生活；
逆商高的女人，内心强大地面对人生无常。



 中国纺织出版社

内 容 提 要

女人的幸福是自己争取来的，用高财商在财富的长河中捞金，轻松自如地实现财富自由；用高情商在社交的洪流中驰骋，优雅从容地面对世事纷争；用高逆商在人生的困境中逆流而上，气定神闲地应对人生烦恼。

本书从女性的视角出发，以轻松睿智的笔触进行层层分析，分为上、中、下三篇搭建清晰的结构。这是一本全面、实用、精致的女性社交能力提升读本，可以帮助女人修炼处世的财智、社交的心理和人生的智慧，实现事业、家庭和婚姻的美满、幸福。

图书在版编目（CIP）数据

做个有情商有逆商有财商的女人 / 王磊荣编著. --
北京：中国纺织出版社，2015.1
ISBN 978-7-5180-1180-3

I. ①做… II. ①王… III. ①女性—情商—通俗读物
②女性—财务管理—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第250964号

责任编辑：闫 星

责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年1月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：18

字数：219千字 定价：32.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

观念决定一切，习惯成就未来，财商、情商、逆商的修炼，是一个女人生活幸福和事业成功的根基。不管是与生俱来的智商，还是决定为人处世的情商，抑或挑战逆境、战胜逆境的逆商，“三商”对女人人生的影响是极其重要的。

一个聪明的女人会有意识地修炼“三商”，以期达到生活幸福和事业成功的人生目标，帮助女人规划职业，规划人生，幸福成功。一个情商高的女人，往往能左右逢源、受人欢迎；一个逆商高的女人，面对逆境时总能淡然对待、绝地反击；一个财商高的女人，往往能过上自由、富足的生活。

女人需要高财商，因为女人的独立需要靠财力支撑，会赚钱的女人，才能活出精彩，才能按照自己的想法自由生活。通常情况下，财商高的女人，很早就注意培养自己的赚钱能力，为自己以后的人生做好规划，这样才能活得轻松、自在、无忧。每个女人都应该明白，人生最为重要的是生活，人的第一要务即是对生命的责任。金钱则是人类实现社会价值与自我价值的媒介之一，虽然不是万能的、唯一的，却是女人善待生命的重要物质保证。

女人需要高情商，她们常常偏离追求幸福的方向，错把成功当幸福。其实，女人不一定要成功，但一定要成熟，而成熟不一定与成功有关，就如同智慧不一定与智商有关一样。在复杂的人际关系中，女人的高情商显得尤为重要。不管是家庭中还是职场上，我们都免不了与人有密切的互动，彼此间不协调、有争执毋庸置疑。然而，高情商的女人懂得让行为控制情绪，而不是让情绪控制行为。

女人需要高逆商，在逆境中相信自己、乐观看待是逆商的精华所在。任何



女人的一生都不会是一帆风顺的，都会遇到大大小小的难关，能否顺利渡过完全取决于个人的逆商指数。面对逆境，低逆商的女人容易想不开，总是自问：倒霉的为什么总是我？所有通向成功、幸福的路，都不完全是笔直的，都需要走一些弯路，都要为成功付出代价。而高逆商是一种即使面对失败、挫折依然继续努力的能力，是好心态的根基。

幸福而成功的女人必然是“三商”修炼到一定境界的女人，财商、情商、逆商对女人而言缺一不可。本书主要通过温情而细腻的故事，详细阐述“三商”对于女人实现人生幸福、事业成功的作用和影响。帮助女性读者全面完善自己，走向成功！

编著者

2014年7月

上篇 情商高的女人最幸运

第1章 看清情商，女人赢得幸福人生的保障	002
情商指引女人幸福的方向	002
情商高的女人更出众	004
你是情商高的女人吗	007
解读低情商女人的症结	011
情商高的女人会有更好的命运	013
高情商助女人成为社交达人	016
女人必须掌握的情商提升方法	018
 第2章 情绪管理，别让坏脾气毁了你的生活	021
女人，不要忽视情绪的影响力	021
女人要学会调控自己的情绪	023
用微笑面对不理智的咆哮	026
利用情商击退愤怒情绪	029



告别嫉妒，正视自己	031
别让坏情绪给你带来坏脾气	033
用一种心情换一种生活	036
第3章 幸福导航，女人要修炼提升幸福的能力	038
女人迈向幸福的第一步是珍惜	038
女人坚持幸福才有转机	040
一种只属于单身女人的幸福	042
女人“傻”一点的幸福智慧	044
幸福的女人要懂得舍弃	046
幸福掌握在女人自己手中	049
第4章 工作情商，女人要做职场的规划师	052
女人需要掌握的职场情商准则	052
职场情商助女人事业成功	055
巧用情商管住嘴	057
善待别人的嫉妒，潇洒展示自我	059
女人主动出击，职场之上快速应变	062
身处职场用亲和力为自己加分	064
不做落井下石的女人	067
第5章 婚恋智慧，让爱情五颜六色永远保鲜	071
用高情商来维系幸福婚姻	071



女人面对面包和玫瑰如何选择·····	074
围城里的学问，女人该多懂些·····	076
女人不做依赖男人的弱者·····	078
婚姻生活中，学会控制怒火·····	080
女人聪明地回应他的异常·····	083
有些感情当断必须要断·····	086
 第6章 社交情商，做会说话会办事的智慧女性 ·····	 089
女人的蓝颜知己何求·····	089
女人的闺中密友何在·····	092
别为了表现自己而去贬低别人·····	095
聪明女人应该懂得因时而宜·····	097
人情千万莫透支·····	100
女人要把握交际的距离·····	102
女人要学会说“不”·····	105

中篇 逆商高的女人最从容

第7章 女人逆商：女人强大的不是外表而是内心 ·····	110
逆境中诞生的逆商·····	110
女人的幸福始于逆商·····	113
逆商的“四大指标”·····	116

为什么女人的心理承受力越来越弱·····	119
逆商，属于女人的正能量·····	122
逆境中展露女性风采·····	124
 第8章 女人如花，逆商是你永不凋谢的养分 ·····	 126
不是逆境害了你，而是逆商不足耽误了你·····	126
逆商的高低决定着如何看待逆境·····	128
高逆商的女人拥有一种好心态·····	130
抱怨不公，只会对你越来越不公平·····	133
女人都是被上帝咬过一口的苹果·····	136
 第9章 女人如水，逆商是你波澜不惊的沉淀 ·····	 139
远离悲观，做高逆商女人·····	139
红灯亮了，请乐观等待绿灯·····	142
挫折造就你的逆商·····	145
沉淀逆商，像蘑菇一样生长·····	147
高逆商来自知足的心态·····	150
 第10章 女人如诗，用逆商打造自己的意境 ·····	 153
接受生活赐予的麻烦·····	153
选择快乐，困难将会烟消云散·····	156
别让心的颜色影响生活的颜色·····	158
保持积极心态，变不幸为幸运·····	160



不能改变事实，那就改变心情·····	162
不如意之事，也不要总往坏处想·····	164
 第11章 女人如歌，逆商让你的人生更嘹亮 ·····	 167
任何失意情绪都在控制之内·····	167
女人越努力，就越有好运·····	170
幸福女人从来不怕失败·····	172
在逆境中做一只泥鳅·····	174
女人要善于书中作乐·····	176
女人找到生活的专注力·····	179
永远保持积极的进取心·····	180

下篇 财商高的女人最富足

第12章 创新点子，女人用小聪明获取财富 ·····	184
女人思维的先天优势，帮助财富创意的发挥·····	184
打破思维定式，“小女人”也可以做大·····	187
女人勤思考，赚钱没有那么难·····	190
女人跟上时代步伐，创新思路不会枯竭·····	192
认真观察，挖掘身边隐藏的财富·····	194
小创意让有限资源变为无限商机·····	197
女人要点“小花招”，赚取大财富·····	200



第13章 变通思维，女人要赚钱就要摒弃穷观念·····	203
做好规划统筹为自己赢得财富·····	203
女人赚钱宜于从小处着眼·····	204
有财力的女人会活得更美丽·····	207
改变消费习惯，省下不必要的开支·····	209
正确的金钱态度是赚钱的前提·····	211
女人靠知识赚钱最轻松·····	214
发挥女人的直觉优势来赚钱·····	216
 第14章 用心观察，有睿智眼光的女人更能抓住机会·····	219
每个女人都拥有一样多的机会·····	219
亮出自己的优势，女人别错过机会·····	222
在信息时代，信息是致富的关键·····	224
不放弃尝试，是成功的唯一途径·····	227
发现并经营自己的长处·····	229
抓住能让自己“钱”途转折的机会·····	232
机会不仅需要发现，更需要女人去把握·····	234
 第15章 胆大心细，赚钱的路上女人要勇敢一点·····	238
在自己熟悉的行业里赚钱更容易·····	238
勇敢的女人才能赢得财富的青睐·····	241
女人赚钱不妨用上十分的努力搏一回·····	243
女人有多少魄力就能赚得多大的财富·····	245



勇气造就“财女”	247
女人敢冒险不代表不理智	249
女人，认清风险再去冒险	251
第16章 精于理财，规划做得好财运滚滚来	254
最好的赚钱方法是理财	254
培养理财功力，不妨从持家开始	256
聪明女人学会省，不必要的钱不花	260
理财是一个漫长的过程，耐心才能成就财富	263
女人等双脚站稳，再进行长线的理财投资	266
女人要学会让钱生钱	269
做好理财规划，生活才能轻松惬意	272
参考文献	275



上篇
情商高的女人最幸运



第1章 看清情商，女人赢得幸福人生的保障

俗话说“幸福大抵相同，不幸却各有各的不幸。”在相似的幸福里，智慧的女人很多时候都会扮演压轴的角色，让高情商在属于自己的人生戏剧中尽情挥洒，收获的幸福令人羡慕；而在各种不幸中，情商低的女人会带着消极情绪走上自己生活的舞台，我们找不到幸福的影子，只有她们忧伤的表情。智慧的女人在修炼高情商时，自己与幸福的距离会越来越远。

情商指引女人幸福的方向

追根溯源，“情商”一词是由美国的心理学家比德·拉勒维和约翰·麦耶在1990年提出的。他们认为：所谓情商，就是情绪智力，包括个人的恒心、毅力、忍耐、直觉、抗挫力、合作精神等方面的内容，情商与人的心理素质密切相关，它是一个人感受、理解、控制、运用自己以及他人情绪的一种情感能力。

1995年，美国《纽约时报》专栏作家丹尼尔·戈尔曼出版了《情感智商》一书，把情感智商这一研究新成果介绍给大众，该书迅速成为世界性的畅销书。一时间，“情感智商”这一概念在世界各地流传开来。



戈尔曼在他的书中明确指出，情商不同于智商，它不是天生注定的，而是由下列5种可以学习的能力组成：

（1）了解自己情绪的能力。能立刻察觉自己的情绪，了解情绪产生的原因；

（2）控制自己情绪的能力。能够安抚自己，摆脱强烈的焦虑忧郁以及控制刺激情绪的根源；

（3）激励自己的能力。能够整顿情绪，让自己朝着一定的目标努力，增强注意力与创造力；

（4）了解别人情绪的能力。理解别人的感觉，察觉别人的真正需要，具有同情心；

（5）维系融洽人际关系的能力。能够理解并适应别人的情绪。

随着人们对情商的关注程度越来越高，参与到情商的研究中的人也随之增多，情商的内涵也更加丰富，它不仅指对情绪的认识和把控，也包括对自我的认识、分析，对情感的驾驭等。

对于智商和情商对个人发展的影响，有人作了如下生动的总结：一个人智商高，情商高，总是春风得意；一个人智商低，情商高，会有贵人相助；一个人智商高，情商低，经常怀才不遇；一个人智商低，情商低，往往一事无成。因此，女人不仅要重视自己智商的发展，对于情商的影响力，更应该牢牢把握，要尽早认识情商，看透情商。

对于女人来讲，情商是什么？情商又称情绪智力，是近年来心理学家们提出的与智力和智商相对应的概念。它主要是指人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质。情商是现代女性必备的一种生存能力，更是闯荡社会的一种理解力、感知力和创造力。

很多女人总是慨叹命运的捉弄、不公和匪夷所思。在现实生活中，很多女人求学时成绩名列前茅、智商略高一筹，但是生活却不尽如人意，不仅成就



不及别人，烦恼也会频繁出现；而有些女人长期扮演着丑小鸭的角色，成绩平平、不受人关注，却在婚姻、事业上取得了双丰收。

很多女人为此万分沮丧，智商、成绩与成就和幸福明明应该成正比，但是，事实却是智力在女人幸福的人生道路上没有占据绝对优势，甚至只起到了很小的作用。这些现象恰好说明，很多女人都陷入了一个思维误区：一个人能否在一生中取得成就，智力水平是最重要的，即智商越高，取得成就的可能性就越大。心理学家们的研究佐证了这个观念：情商水平的高低对于一个人能否取得成功也起着重大的作用，有时其作用甚至要超过智力水平。

心理学总结说，情商水平高的女人具有如下特点：表达能力强、具有亲和力、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，无论独处还是与许多人在一起都能怡然自得。

不管你现在是否清楚自己的情商系数到底是高还是低，理解情商、看透情商，从而利用它打造自己的幸福人生，是每个女人都应悉心研究的课程。



情商启示

情商不同于智商，它不是与生俱来的。所以，女人不但要了解情商的重要性，更要掌握高情商的构成以及修炼高情商的方法，以便在人生旅程中收获更多幸福。

情商高的女人更出众

美国流行一句话：“智商（IQ）决定录用，情商（EQ）决定提升。”情



商对女人成就事业是一项十分重要而又必不可少的素质。高智商的女人会得到别人的欣赏和栽培，而能否进一步提升自己的成就和价值，特别是在今天这个竞争日趋激烈、知识爆炸、人际关系复杂的社会中，无疑要看人与人之间情商的高低。

20世纪30年代，美国最高法院大法官霍尔姆斯和时任美国总统罗斯福相识后，他就对美国总统作出了一个非常有名的概括——“拥有二流的智慧，一流的情商”。很多历史学家都很赞成这个观点，一致认为罗斯福的成功得益于他的情商。在伟人身上，情商成就事业的作用异常凸显。面对复杂的环境、利益的纷争和变化的矛盾等，情商的力量使得他们在其中游刃有余。

在现代社会，普通女性越来越渴望被人肯定，很多女人也依靠自己的努力，经济独立，事业有成。或成为丈夫的好助手，或挑起了家庭的大梁。她们所取得的成就，不管大小，除了智商因素以外，情商的作用不可小视。

徐小姐和王小姐同样在市场上经营服装生意，因为没有经验，她们没有选好进入市场的时机，她们开店时正赶上服装生意最不景气的季节。因为正值服装销售淡季，结果自己店里的服装不仅卖不出去，销量少，而且每个月还要按时交房租和市场管理费，徐小姐和王小姐的服装店不但没有盈利，反而天天赔钱。

初次经商就失败使徐小姐动摇了，她选择了退出服装行业，转做软件销售业，最后以赔了3000元钱的价钱把自己的店兑了出去，并发誓从此不再做服装生意。而王小姐却不这样想，经过一个季度的经营，王小姐认真地分析了自己的情况，她觉得自己赔钱是正常的。一是自己刚刚进入服装市场，没有经营经验，抓不住顾客的心理；二是进入市场时不巧赶上服装经营的淡季，每年的这个季节，做服装生意的人都不赚钱，只不过是因为她们有充足的经验，会经营，才能够维持收支平衡罢了，自己再努力努力，很快也会像他们一样盈利的。通过认真分析，王小姐对自己很有信心，她知道自己适合做服装生意，因