

王 丽◎编著

心理学家霍华·嘉纳曾说：“一个人最后在社会上**占据什么位置**，绝大部分取决于非智力因素。”事实正是如此，诸多**成功人士**依靠的并不是一流的智力，而是一流的**情绪掌控能力**。

把握情绪



不失控

BAWOQINGXUBUSHIKONG

用内心的力量改变自己

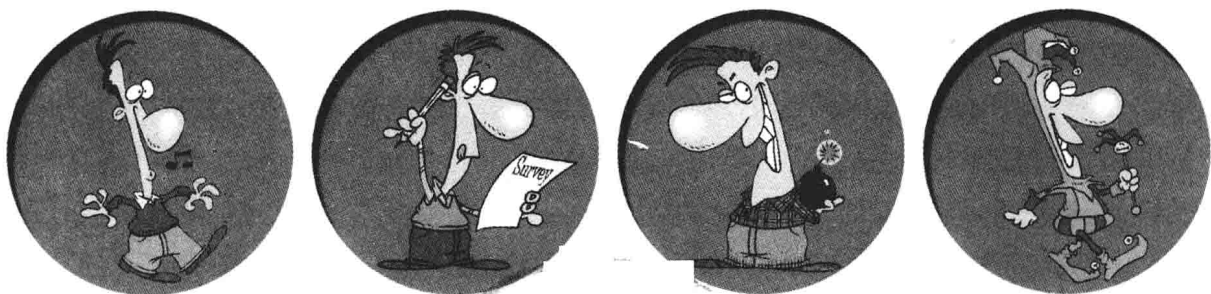
事之大小往往伴有情之浓淡，但不可让情绪乱了心思，坏了事情。只有将把握情绪变成一种习惯，变成一种自然而然的练习，才能成为生活的智者、人生的强者。

中国言实出版社

王 丽◎编著

心理学家霍华·嘉纳曾说：“一个人最后在社会上**占据什么位置**，绝大部分取决于非智力因素。”事实正是如此，诸多**成功人士**依靠的并不是一流的智力，而是一流的**情绪掌控能力**。

把握情绪



不失控

BAWOQINGXUBUSHIKONG

用内心的力量改变自己

事之大小往往伴有情之浓淡，但不可让情绪乱了心思，坏了事情。只有将把握情绪变成一种习惯，变成一种自然而然的练习，才能成为生活的智者、人生的强者。

中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

把握情绪不失控：用内心的力量改变自己 / 王丽编
著. — 北京：中国言实出版社，2014.4
ISBN 978-7-5171-0511-4

I. ①把… II. ①王… III. ①情商—通俗读物 IV.
①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第064831号

责任编辑：谢卫东

出版发行 中国言实出版社

地 址：北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室

邮 编：100101

编辑部：北京市西城区百万庄大街甲16号五层

邮 编：100037

电 话：64924853（总编室）64924716（发行部）

网 址：www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

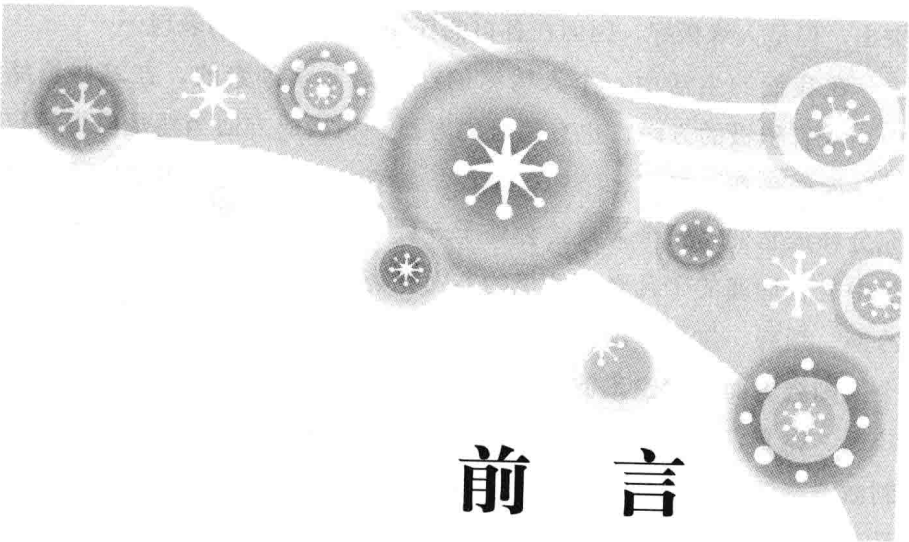
印 刷 北京潮河印刷有限公司

版 次 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

规 格 710毫米×1000毫米 1/16 16印张

字 数 196千字

定 价 32.00元 ISBN 978-7-5171-0511-4



前言

古往今来，几乎每个人都渴望自己拥有卓越的智商（IQ），并且很多人都以为高智商是让人叱咤风云、建立丰功伟业的唯一保证。其实，要想改变命运、创造成功，单靠智商是不行的，还需要一个必备条件，这就是对自我情绪的把握。

正是基于这一点，20世纪90年代中期，美国学者丹尼尔·戈尔曼推出了其《情感智商》一书。此书一经出版，立即引起极大的轰动效应，马上掀起了一股“情商热”。戈尔曼在《情感智商》中明确指出，情商和智商很不一样，它并非源于天生，而是由后天三种可学习的能力组成，即：了解自己的情绪能力，控制自己的情绪能力和激励自己的情绪能力。具备了这三种能力，便可以实现对自我情绪的把握。这种源自情绪的力量是一种内心的力量。正是具备了强大的内心力量，伟大的人物诞生了：

美国总统西奥多·罗斯福、富兰克林·罗斯福以及乔治·华盛顿，他们仅具有“二流智商”，却在美国人心中最负盛名，需要说明的是，他们具有一流的情商；约翰·肯尼迪和罗纳德·里根，他们智商也并不

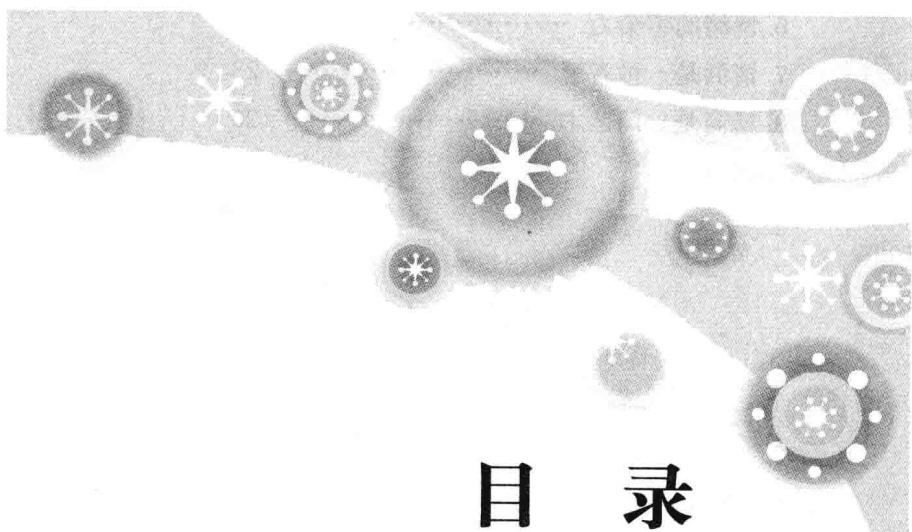


突出，但是人缘极好，因而在各自的任期内均有出色的表现……

在我们的生活中，个人情绪的产生是非常频繁的。在这些情绪中，既有积极的方面，也有消极的方面。积极的方面当然是值得肯定的，比如乐观、热情、坚韧、微笑、激情、开朗等等，但如果不能够充分释放它们，一个人最终会处于一种中庸的状态之中，成为芸芸众生中普普通通的平凡者；消极的方面无疑是应当摒弃的，比如悲观、冷淡、烦躁、发怒、漠视、压抑等等，如果不能够充分消解它们，一个人则会因而耗费宝贵的时间，在自我否定、遗世孤立的同时被众人疏远、抛弃，在实现人生价值的路上总会受到阻碍，而这些阻碍又会刺激消极情绪的加深。为此，重视情绪的自我把握对每个人来说，都是至关重要的。

一个被情绪控制的人，即使拥有很高的智商，也难以淋漓尽致地施展才华；一个能够把握情绪不失控的人，即使智商一般，也可以做到情商与智商的融合，从而更加顺畅地实现自己的目标，无愧于心。

情绪是一把双刃剑，把握得好则有益于人生，被其控制则有害于人生。大多数人在大多数时候还是能够保持理智的，但是否能在关键时刻保持理智则难下定论，一旦此时被情绪所控，苦的是自己，悔的还是自己。如果你的情绪经常会失控，或在关键时刻会失控，那么就不应该唯唯诺诺了，赶紧行动吧，从把握情绪开始，用内心的力量逐渐地改变自己，使自己变成生活的强者、人生的勇者。



目 录

第一章

揭开情商的面纱，感受情绪管理的魅力

自20世纪90年代中期“情商”这一概念诞生以来，它在现代生活中的重要性越来越明显。美国《时代周刊》的一篇文章里曾这样说：“如果你不懂情商，从现在起，我们宣布——你落伍了！”要想感受到情绪管理的魅力，须从了解情商开始。

- 1. 情商是情绪智力商数的简称 2
- 2. 情商的真正内涵 6
- 3. 情商高低对处世的影响很大 11
- 4. 情商对人的精神及心理的影响 13
- 5. 情感的具体作用是什么 15



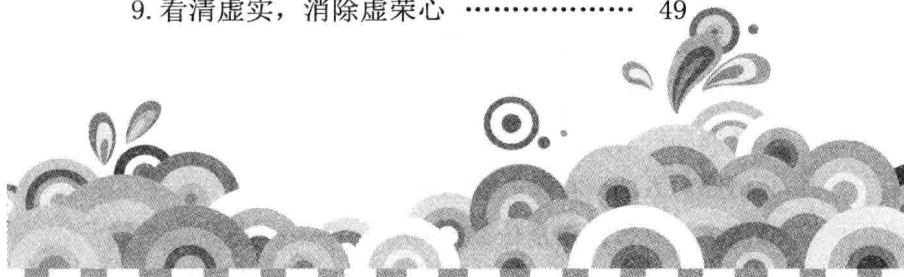
- 6. 情绪的感染力 20
- 7. 情商是一种智慧 23
- 8. 情商是一门艺术 26

第二章

从认知自我开始，关注自我情绪

希腊戴尔菲神殿上刻有一句名言：认识你自己，切勿过分！一个人以旁观者之清很容易认清别人，然而自己却常常是当局者迷。如果你要突破这种界限，不妨借鉴曾子“日三省吾身”的修身方法，省查自己的情绪变化，并有意识地发掘情绪的作用。

- 1. 认清自己最重要 30
- 2. 源于内心才能更好地展示自己 32
- 3. 从完善个性培养情商 34
- 4. 培养情商有利于培养好心态 36
- 5. 什么样的心态才是积极的 38
- 6. 勇敢面对生活中的种种不幸 40
- 7. 要懂得自救，不可被击败 42
- 8. 爱情中的情商技巧 46
- 9. 看清虚实，消除虚荣心 49





第三章

保持基本的理智，调控自己的情绪

情绪有积极和消极之分，如果不能调控自己的情绪，那么就容易产生消极的情绪。为此，一定要常常保持理智，以便能及时调控自己的情绪；不被消极情绪误导，避免付出不必要的代价。

1. 成为出色的情绪管理专家 54
2. 消极情绪也是被允许的 57
3. 如何看待自己的不良情绪 60
4. 如何自我调节情绪 65
5. 控制情绪的七种技巧 72
6. 克服阻碍成功的心理魔障 75
7. 别让内疚、忧伤和失败带给你疲惫 ... 80
8. 学会养成良好习惯 84



第四章

激励自我，发掘自身的潜能

“立刻去做吧！”这简短而有力的几个字已经成为现代社会许多人的口头禅。许多人善于思考，却没有自我激励的意识，懒得行动，不觉间流于“思想的巨人，行动的矮人”之列！唯有激励自我，敢想敢闯，充分发掘自身的潜能，你的人生方可取得突破性进展！

1. 要做强者就要超越自我 88
2. 掌握规律，全力成就自我 91
3. 有梦想就要有行动 96
4. 用学习与行动去发掘潜能 99
5. 挑战自我就是在检验自己的情商 107
6. 什么都可以没有，但别没了激情 110
7. 扬起高高的信念风帆 112
8. 成功贵在有恒心 115
9. 自信是成功的力量 118



第五章

提高情绪掌控力，配合智商游人生

要想成为人生的赢家，智商之重要不言而喻。然而，综观历史上诸多成就惊天伟业的成功者，他们的智商一定超常吗？答案显然是否定的，但是他们却有一不可忽略的共性——超高的情商！情商的高低能决定一个人对自我及他人的客观认识，也决定了一个人能否在各种情况下将事情做得恰如其分。因此，正是情商拉开了人与人之间的差距，情商之重要，某种程度上，更甚智商！

- 1. 高智商就等同于成功吗 124
- 2. 高智商不等同于高情商 126
- 3. 情商赋予成功更多条件 127
- 4. 高情商增添无穷魅力 134
- 5. 高情商让你随时如鱼得水 136
- 6. 情感智力是必备能力 140
- 7. 情感智力改变命运 146

第六章

迎合他人的情绪，保证沟通的成功

沟通，是打开人与人之间心灵窗户的钥匙。有效的沟通可令双方建立良好融洽的关系，而失败的沟通可能让人陷入种种困境，甚



至产生严重后果！那么如何来保证沟通的成功？必须要能迎合他人的情绪。

1. 建立良好人脉的基本原则 152
2. 让人尊重你要懂得策略 155
3. 别让表情“出卖”了你 158
4. 换位思考，化解自己的怨气 161
5. 耐心倾听，赢得别人的赏识 164
6. 通过言谈和举止来识别人 170
7. 透过眼神识别人心 175
8. 宽容大度，人心不难收揽 180

第七章

把握说话的技巧，灵活应对社交

在交往过程中，说话是一门艺术。同样的道理用不同的话语表达，往往会有截然不同的效果。如果能够通晓说话的技巧，自如地施展自己的情商，自然能够受到别人的欢迎，在社交中占尽风光。

1. 话要想好再说，切不可口无遮拦 184
2. 场面话不仅要说得好，还要听得好 ... 187
3. 善听弦外之音，驾驭言外之意 189
4. 话语亲和容易赢得别人的好感 191
5. 幽默感可以提升你的人气 193
6. 自我解嘲是智慧的体现 197
7. 避免与人争论，不逞口舌之快 199



8. 说话有分寸，不贬损对方	201
----------------------	-----

第八章

在工作中运用情商，攻破职场瓶颈

每一天，每一月，每一年，周而复始的工作，辛勤自然不必说。尽管天道酬勤，但也需要其他能力的配合，特别是职场情商的强化。如果能够做到这一点，自然能和同事处好关系，赢得上司的信任和赏识，从而攻破职场的瓶颈。

1. 单枪匹马的时代一去不复返了	204
2. 与他人密切合作很重要	207
3. 良好的职场人缘等于成功的一半	209
4. 建立工作中的人脉	213
5. 晋升需要哪些资本	218
6. 抓住细节，努力做好本职工作	220
7. 拒绝职场情绪漩涡	222
8. 从工作中寻找乐趣	225





第九章

多思考人生，心中充满幸福感

当一个人能够透过浮华看到人生的本质，明白自己真正渴望的追求时，自然能够感谢生命，感谢自己，感谢世界，心中充满幸福感。一旦有了这种幸福感，内心将是平和的、安详的，心态也将是积极的，同时也达到了情绪把握的最高境界。

- 1. 潇洒从容地面对人生 228
- 2. 保持身心舒畅有秘诀 230
- 3. 有一颗感悟幸福的心 231
- 4. 境由心生，快乐可以选择 233
- 5. 辉煌人生出自使命感 237
- 6. 追逐梦想，永存上进之心 239
- 7. 走出一条属于自己的道路 241
- 8. 自己的路要坚定地走下去 243



第一章

揭开情商的面纱， 感受情绪管理的魅力



自20世纪90年代中期“情商”这一概念诞生以来，它在现代人生活中的重要性越来越明显。美国《时代周刊》的一篇文章里曾这样说：“如果你不懂情商，从现在起，我们宣布——你落伍了！”要想感受到情绪管理的魅力，须从了解情商开始。

情商是情绪智力商数的简称

情商到底是什么？它的全称是情绪智力商数，是衡量情绪智力水平高低的一项指标。情绪智力是相对于智力的概念，情感智商是相对于智商的概念，情商、情绪智力、情感智商表述的其实是一个概念。

在详细讨论情商前，有一个关于“情感智商”雏形产生的故事颇值一提：

20世纪70年代中期，美国的一家保险公司雇用了上千名推销员，公司先对这些推销员进行了培训，再让他们去实际推销。培训完毕，公司支付了巨额培训费。整个公司各个部门的领导都认为这是很成功的一次培训，坐等这些推销员的好消息。出乎意料的是，一年后就有一半人辞职了，再过了三年，仅仅只有几十个人留下来。

这种情况的出现很令人吃惊。到底是怎么造成的呢？原来，在培训完后，在推销保险的过程中，推销员每次上门推销都被一次次地拒绝了。久而久之，许多人在遭受多次拒绝后，丧失了信心，失去了继续从事推销工作的耐心和勇气。

公司对此也是万分着急，他们决定请宾夕法尼亚大学著名的心理学家马丁·塞里格曼来作调查，希望他能为公司的招聘工作提供一些帮助。这次的主要调查对象是那些善于将每一次拒绝都当做挑战而不是挫折的人，看看他们成为成功的推销员的可能性，是否要比其他人要大一些。

塞里格曼教授曾经提出“在人的成功中乐观情绪的重要性”的理论，从而在心理学界一举成名。他认为：乐观主义者失败时，不会将失败归结于固定的、无法克服的困难，所以，他们为了争取成功会努



力改变现状。

在接受该公司的邀请后，塞里格曼对该公司上万名新员工分别进行了两次测试，第一次是该公司常规的以智商测验为主的测试，第二次是塞里格曼本人设计的、用于测试被测者乐观程度的测试。测试完以后，塞里格曼还对这些新员工进行了跟踪调研。

在这些新员工当中，有一组人没有通过智商测试，但在乐观测试中，他们却取得了“超级乐观主义者”的成绩。跟踪研究的结果表明：这一组人在所有人中工作任务完成得最为出色。第一年，他们的推销业绩就比“一般悲观主义者”高出了20%，第二年竟高出一半多。从那以后，任何推销员要想成功应聘，都得先通过塞里格曼的“乐观测试”。

事实上，这种“乐观测试”就是较早期的情商测验雏形，它在保险公司取得的成功在一定程度上证明了一个观点：与情绪有关的个人素质在很大程度上能够预测一类人今后到底能否成功。同时，“乐观测试”的出现也为“情感智商”这一概念和理论的诞生，提供了实践方面的有力支持。

正式提出“情感智商”这一专业术语，要后延到美国耶鲁大学的彼得·耶罗维教授和新罕布什尔大学的约翰·莫也教授。两年后，他们在这个问题上取得了较有突破性的成就。他们一方面将情感智商定义为社会智力的一种类型，另一方面对情感智商应包含的能力内容做了界定，包括区分自己与他人情绪的能力、调节自己与他人情绪的能力，以及运用情绪信息去引导思维的能力。

彼得·耶罗维教授还特地将情商归纳为以下几个部分：

(1) 能够自我激励

现实生活中，集中注意力去做一件事或发挥创造力去攻克某一目标，都要使情绪专注起来，不然很难成功。这里面有一个问题很重要，就是克制冲动。一般说来，集中注意力和发挥创造力都是延迟满足和保持高度热忱的表现，是一切成就的动力。因此可以说，能自我



激励的人做任何事效率都比较高。

(2) 把握自己的情绪

情绪本质是情商的基石，是一种认知感觉能力的具体体现，对自己有一定的作用。不了解自身真实感受的人，必然在感觉方面缺乏有效认知，反之，掌握感觉能力才能成为生活的主宰。

(3) 了解他人的情绪

这常常需要较多同情心。同情心也是基本的人际技巧，同样建立在自己认知的基础上。有同情心的人较能从细微的信息中捕捉到他人的需求信息，这种人在销售、医护、管理等工作方面会很出色。

(4) 人际关系的管理

人际关系就是管理他人情绪的艺术。一个人的领导能力、人际和谐程度等，都与这项能力有关。自知、自控、充满热情、擅长社交，这些非智力因素是不能被传统的智商要素所包容的，而且也不能从传统的文凭、学历方面得到证明。现实许多经验证明：许多聪明人常常成为失败者，而一些天资平庸的人却取得了成功。传统的智商概念无法解释这些现象，它无法有效地衡量品质、意志、人格魅力、心理素质、沟通能力等诸多因素，而这些因素往往对一个人的前途命运起着决定性的作用。

(5) 学会管理情绪

情绪管理必须建立在自我认知的基础上，这方面能力包括：自我安慰，摆脱灰暗、焦虑、不安等。缺乏这方面能力的人常需要与低落的情绪交战，而熟练掌握的人则能很快走出生命的低谷，重新出发。

“情感智商”这一概念一经提出，心理学界就为此而产生广泛反响。同时，各行各业人士也都开始关注情感智商，许多企业管理人员甚至尝试着将其运用到实际工作中去。

谈到这里，可以给情商下一个更为精确的定义，具体如下：

情商（EQ）是一个人管理自己情绪的能力，与智商（IQ）类似，情商也是一个抽象的概念，EQ情绪商数是一个度量情绪能力的指标。