

全新修订
第2版

情商 决定命运

全集

解开情商密码 开启成功人生

田 晴◎编著

仅有 IQ（智商）是不够的，我们应该用 EQ（情商）来教育下一代，帮助他们发挥与生俱来的潜能。

—— 哈佛大学心理学专家 戈尔曼

情商是决定个人命运最关键的因素之一。借助情商，你可以充分发掘自己的能力、影响和价值，提升你的个人潜能和精神状态，与周围环境保持良好的融洽和亲近度，达到更高的生活质量和更为和谐的生命状态。

 中国纺织出版社



情商

决定命运

全集

田 晴◎编著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

情商是个体的重要生存能力，是一种发掘情感潜能、影响生活各个层面和人生未来的最为关键的品质因素。

本书在总结国内外有关情商最新研究成果的基础上，从情商的传统内容出发，对情商的内涵加以延展和开发，通过对工作情商、快乐情商、家庭情商、爱的情商、领导者情商、情商整合等方面的综合分析和诠释，多角度、全方位地告诉读者，如何提高对自己生活的自知力和对情绪的自控力，更好地管理自己的人生资源，最大限度地提升成功的概率。

图书在版编目(CIP)数据

情商决定命运全集 / 田晴编著. --2版. --北京:
中国纺织出版社, 2012. 7

ISBN 978-7-5064-8196-0

I. ①情… II. ①田… III. ①情商-通俗读物 IV.
①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第260749号

策划编辑: 曲小月 胡 蓉 责任编辑: 江 飞
责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep. com

三河市南阳印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2006年11月第1版 2012年7月第2版 2012年7月第5次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 21

字数: 308千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言

美国有位记者改行做企业管理，有一次他在同学聚会上发现一个奇怪的现象：当时班上学习成绩平平的人，反而都获得了成功；而当时学习成绩好的、智商高的，踏足社会后却成就平平，甚至庸碌无为。这一现象让这位记者感到颇为疑惑。

相信这也是现实生活中很多人心头的疑问，因为这样的事同样发生在我们自己身边。

以往认为，一个人能否在一生中取得成就，智力水平是第一重要的，即智商越高，取得成就的可能性就越大。但在1995年，美国哈佛大学心理学教授丹尼尔·戈尔曼却指出：真正决定一个人是否成功的关键是情商，而不是智商。

情商，是指人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质。学者们研究表明，一个人在其一生中能取得多大成就，在很大程度上取决于此人的情商，而且情商的重要性竟然是智商的9倍！这个理论可以放诸于现实中检验：你有没有发现，尽管有些人在传统的智商测试中表现得很突出，但他们却被一些智商比他们低的人领导着。这是为什么呢？就是因为这些领导者拥有“聪明的人”所缺乏的情商。所以，美国才流传着这样一个笑话：智商为零的人能够做什么？答案是“主管或

经理”。

由此，也就不难理解，为什么有些人当时在学校成绩出众，而踏足社会后却平平庸庸。

情商水平的高低对一个人能否取得成功至关重要，高情商是任何一个成功者所必须具备的基本素质。那些真正成功的人，从来都是情商出众者；那些最能确保婚姻幸福、家庭美满、事业迈上新高的因素，都由情商构成。情商是一种能力，是一种创造，更是一种技巧。

本书在总结国内外有关情商最新研究成果的基础上，从情商的传统内容出发，对情商的内涵加以延展和开发，通过对工作情商、快乐情商、家庭情商、爱的情商、领导者情商、情商整合等方面的综合分析和诠释，多角度、全方位地告诉读者，如何提高对自己生命的自知力和对情绪的自控力，更好地管理自己的人生资源，最大限度地提升成功的概率。

有人说，智商是天生的，情商却是靠后天培养的。这句话听起来也不无道理。情商的经营的确很重要，愿本书能给您的人生添上美妙的一笔，助您在成功路上一臂之力。

编 者

2011年10月

目录

第1章

认识情商：揭开情商的神秘面纱

什么是情商 / 002

情绪智力是什么 / 002

情商的真正内涵 / 003

情绪自主的意义 / 008

情商是一种智慧 / 010

情商是调控情绪的一门艺术 / 013

情商是一门艺术 / 013

学会控制感情 / 014

情商的差异 / 016

情绪的感染力 / 017

情商开发 / 020

情商与智商 / 020

积极地开发情商 / 023

让情绪成为你腾飞的翅膀 / 026

情商与影响力 / 028

健康的情绪 / 028

情绪决定成败 / 030

情绪改变命运 / 032

情商影响社交 / 034

第2章

自省情商：正确客观地认识自我

主动认识自己 / 038

认识你自己 / 038

自知者明 / 039

清楚自己的价值观 / 043

挖掘自己的潜能 / 045

内省，认识自我的魔镜 / 047

学会自省 / 047

及时调节自我 / 048

自省是成功之母 / 050

发现你的独特价值 / 053

建立客观而积极的自我心像 / 056

欣赏自己 / 056

驾驭自我意识 / 058

不要让他人左右你的路 / 059

加倍重视自己的价值 / 060

第3章

管理自我：良好的情绪管理和行为模式

良好的情绪是成功的砝码 / 064

保持快乐的好心情 / 064

敢于梦想 / 065

操之在我，活在当下 / 066

健康情绪，健康人生 / 067

成功并不像你想象的那么难 / 069

情绪自制，人生的别样魅力 / 071

掌握情绪的转换器 / 071

保持心湖平静 / 073

不为明天忧虑 / 075

培养战胜逆境的意志 / 076

- 画一幅积极的“自我肖像” / 077
- 驾驭生活中的负面情绪 / 080
 - 拨开复杂情绪的迷雾 / 080
 - 控制好负面情绪 / 082
 - 责怪他人不如控制自己 / 084
 - 挫折并不可怕 / 086
 - 学会控制愤怒 / 088
 - 疲惫时，给心灵洗个澡 / 090
 - 学会利用压力 / 091
- 做一个卓越的情绪管理专家 / 093
 - 如何控制情绪和情感 / 093
 - 情绪的自我调节 / 096
 - 警惕坏情绪蔓延 / 098
 - 不做情绪的奴隶 / 101
 - 情绪控制的忠告 / 103
 - 做自己情绪的主人 / 105

第4章

自我激励：不待扬鞭自奋蹄

- 懂得自我激励的价值 / 110
 - 点燃希望的火把 / 110
 - 自我激励是重新崛起的动力 / 111
 - 激励的技巧 / 112
 - 自我激励的方法 / 115
- 做自己命运的主人 / 117
 - 做自己想做的事 / 117
 - 目标是未来生活的蓝图 / 118
 - 对目标要有专注的精神 / 120
 - 命运操之在我 / 123
- 改变自己 / 124
 - 跳出自卑的陷阱 / 124
 - 看不见的法宝 / 125

自信是攀登成功的阶梯 / 128

暗示建立自信 / 131

建立自信的十大步骤 / 133

相信自己，就能成功 / 138

第5章

快乐情商：用情商的力量拓展快乐人生

快乐是美好人生的催化剂 / 142

微笑着面对生活 / 142

绽放出发自内心的笑容 / 143

微笑是情商的美丽外衣 / 144

多一分热忱，多一分收获 / 146

挑战坏心情 / 148

微笑是无声的力量 / 148

用乐观的心态挑战人生 / 149

远离不良情绪的感染 / 151

快乐是对自我信心的一种确认 / 153

学会放松心情 / 155

活在今天的快乐里 / 155

给自己放假 / 157

用期待改善心情 / 159

懂得享受生活 / 160

幽默是生活的调味剂 / 162

第6章

人际情商：迈向成功之路的人脉金矿

识别他人情绪的密码 / 166

洞悉他人的情绪 / 166

从表情中流露出的情绪 / 167

眼睛是心灵的窗户 / 169

解读他人的体态语 / 171

- 从神情举止观察人 / 173
- 声音传递情绪 / 176
- 倾听话中情绪 / 180
- 从交谈中获得信息 / 183
- 巧妙控制他人的情绪 / 186**
 - 察觉他人的情绪 / 186
 - 利用别人的情绪突破口 / 187
 - 良言效应 / 191
 - 一笑泯恩仇 / 193
 - 改善他人情绪的前提 / 195
- 成为人气高手的秘诀 / 197**
 - 学会宽容 / 197
 - 热情让你拥有好人缘 / 200
 - 幽默，人际交往中的润滑剂 / 202
 - 用真心赞美他人 / 204
 - 设身处地地倾听 / 205
 - 给你十把友情锁 / 206
 - 情绪活跃人际场 / 210

第7章

爱的情商：收获最甜美的爱情硕果

- 爱的力量 / 214**
 - 爱能征服一切 / 214
 - 爱是幸福之源 / 215
 - “赠人玫瑰，手留余香” / 216
- 择偶识人必需的情商 / 218**
 - 选择比经营更重要 / 218
 - 择偶识人 / 219
 - 选择最适合你的人 / 221
 - 不宜当选老公的 18 种男人 / 222
- 铸就人间绝美真爱 / 226**
 - 用心播种爱 / 226

大胆说出你的爱 / 227

营造杀伤力的暧昧 / 228

提升情爱情商的六大技巧 / 228

远离爱情的“迷雾” / 230

获得爱情机遇 / 230

为你的爱情保鲜 / 231

别让失恋摧垮你 / 234

第8章

家庭情商：营造和谐家庭的黄金法则

提升你的婚姻情商 / 238

善于体会情绪背后的真实想法 / 238

保持爱的距离 / 240

幸福婚姻的八大特点 / 241

学会体贴爱人 / 242

注重细节 / 243

善于示弱 / 244

经常沟通 / 245

别让坏情绪毁了你的婚姻 / 247

情感淡漠是婚变的前奏曲 / 247

别让嫉妒烧毁你的爱 / 249

改掉猜疑的坏习惯 / 250

学会向爱人道歉 / 251

及时处理好夫妻冲突 / 252

增进与父母情感沟通的妙招 / 255

父母的爱，你能否读懂 / 255

孝心比一切都重要 / 256

关爱你的父母 / 257

最常见的婆媳矛盾 / 258

培养高情商的孩子 / 260

了解你的孩子 / 260

多给孩子一点自信 / 261

- 做高情商的父母 / 263
- 培养孩子的自我意识 / 265
- 培养孩子的自强精神 / 266
- 多多关爱你的孩子 / 267

第9章

工作情商：游刃于职场的终生利器

- 让工作成为一种快乐 / 270
 - 从枯燥的工作中寻找乐趣 / 270
 - 精力充沛时做不喜欢的工作 / 271
 - 在幽默中体验轻松的感受 / 272
 - 让不良情绪远离工作 / 273
 - 轻松化解职场压力 / 274
- 充实你的职场人脉 / 276
 - 好人缘是职场的资本 / 276
 - 尊重身边的同事 / 277
 - 认知同事的习惯性行为 / 278
 - 别让思想消极的同事干扰你 / 279
- 做一个高情商的下属 / 281
 - 了解上司的秉性 / 281
 - 主动与上司沟通 / 282
 - 学会尊重上司 / 283
- 提升你对上司的影响力 / 285
 - 比别人做得多一些 / 285
 - 培养谨慎细心的职业情商 / 286
 - 博得领导的好感 / 287
 - 影响上司的学问 / 289
- 加大你的晋升资本 / 291
 - 善于表现自己 / 291
 - 抛弃好高骛远的恶习 / 292
 - 坦然面对挫折 / 293
 - 竞争是提升自己的跳板 / 294

第10章

领导者情商：提升企业和组织绩效的倍增器

卓越领导者必备的情商 / 298

领导者要有高情商 / 298

打造情感上的共鸣 / 300

了解自己的下属 / 301

尊重下属 / 302

信任下属 / 303

注重批评的艺术 / 305

批评是一种情商艺术 / 305

要教练而不要批评 / 307

不要不明真相就横加指责 / 308

培养你的亲和力 / 309

用微笑感染他人 / 309

用宽容赢得下属的心 / 310

真诚地赞扬下属 / 311

利用对比原则培养影响力 / 313

提升影响力的几点建议 / 314

用高情商打造高效团队 / 316

集思广益 / 316

善于倾听 / 317

与不同性格的下属相处的妙招 / 318

提升你的团队情商 / 320

情商修炼手册

第 1 章

情商修炼手册

认识情商：

揭开情商的神秘面纱



什么是情商

情绪智力是什么

情绪智力又称为情感智力，即情绪智能或情感智慧。它通过对我们自己及他人情绪或情感的理解来影响我们的决定，从而使我们能够采取更有成效的行动。研究表明，事业成功与否，在很大程度上取决于我们如何娴熟地运用这些技能。拥有良好情绪智力的人之所以能够到达事业的顶峰，是因为他们充满自信，深谙自我激励的奥妙。他们不会受到失去控制的情绪或情感的支配。他们也许会因为挫折而失望，但是他们能够迅速地发现它的危害性并战胜它。

然而，仅仅能够掌控自己的内心世界还远远不够。拥有良好情绪智力的人，还必须能非常机敏地向外部世界表达他的感情。对他人的移情作用，使得他们能够在工作中理解他人，以至于影响他人。就像下面例子中的詹姆斯，在为了获得双赢结果而与人为善方面，做得极为优秀。

詹姆斯根据销售主管的旨意，正在考虑重新组织直销的问题，销售主管要求詹姆斯在董事会上就这一问题发表自己的意见。开会以前，詹姆斯与其他几个可能会因为他的建议而受到影响的部门进行了接触，以便了解他们的意见。然后，他对自己的想法做出了一些调整，使之既能够适应有关各方的既定利益，又不至于牺牲他的整个目标。

但是，令詹姆斯感到始料未及的是，当他在会议上提出自己的建议以后，财务主管对此提出了尖锐的批评。这位与詹姆斯不熟悉的财务主管指出，詹姆斯的建议存在着成本增加的财务漏洞，并提出了自己的成本削减方案。詹姆斯感到非常沮丧，但是他始终保持冷静的心态。他对财务主管提出的问题进行了说明和解

释，列举了在当前或未来采纳自己建议的一些有利条件。但是，他的建议还是在董事会上被否决了。在对自己的失败进行反思以后，他决定在小范围里对自己的建议进行试验，这样做，一方面可以对他的建议进行检查和验证；另一方面又不必支付不适当的成本。

彼得是一位很有能力的经理。在改善公司产品分销的效率和效力方面，他是一个思路敏捷、雄心勃勃和办法很多的人。彼得的主管要求他在董事会上表达自己的观点。彼得充满激情和热忱地发表了自己的建议，但不幸的是，销售和市场主管以及财务主管否定了他的建议。因为他的建议听起来成本很高，而且与新的市场营销战略相冲突。彼得被他们的否定打蒙了，他精神恍惚地走出会议室。当他回想自己所受到的打击时，心中的怒火越烧越旺，他固执地认为，在这个公司里，任何一个拥有新想法的人都没有生存空间。他开始玩弄权术，试图对董事会中那些看上去不能接受他的观点的成员发起攻击。很快，他成为孤家寡人，被逐出重要的决策层了。不久，他的一个重要的晋升机会也被拒绝，于是他非常恼怒地辞职了。他在这家公司里的经历以失败告终。

与詹姆斯不同，彼得让自己的情绪控制了自己，而且，对于他人的意图视而不见。他不是对事情进行冷静细致地检查，而是立刻得出情绪化的破坏性结论，这些结论使他产生极大的恼怒。他无法令自己跳出这些假设，摆脱消极情绪的影响，结果，他只能在众叛亲离的境况中结束一切。本来，他完全可能通过富有成效的行动，更好地拓展自己热情洋溢的品质，来吸引他人，赢得他们的支持，而不使自己陷入到毫无益处的冲突中。看了詹姆斯和彼得的经历，相信我们都会有所收获。因为我们的目的正是希望通过这本书，使你能够避免重蹈彼得的命运覆辙，开发出类似詹姆斯所拥有的技能，成为人生的赢家。

情商的真正内涵

1995年，美国行为与脑科学专家、哈佛大学教授丹尼尔·戈尔曼出版了一本新书叫《情绪智力》。此书一出版，就在美国引起轩然大波。各个阶层，各个领域，

从大公司的高级白领，到流落街头的失业青年，都在谈论着一个崭新的概念——EQ，即情绪智力，翻译成中文就是“情商”。

戈尔曼的《情绪智力》一书分为五个部分：

第一部分是情绪中枢，提出了脑部情绪结构的新发现，试图解释情绪影响理智的规律。书中就大脑在人们喜、怒、哀、乐等情绪发生时的状态做了剖析，以此来说明不恰当的学习经验如何导致难以抑制的情绪习惯以及如何才能克制不恰当的冲动。其中最重要的是，通过神经科学的研究进展，来反映塑造下一代情绪经验的窗口。

第二部分是情商的含义。这一部分旨在探讨先天的神经结构如何影响人的情绪反应。戈尔曼在此将“智力”一词做了新的扩充解释，而其中的情商则被认为是人们最重要的生存能力。

第三部分是情商的应用，指出了情商的影响遍及生活的各个层面，不但与人际关系的和谐与否关系密切，而且随着新的市场力量使职业要求发生改变，高人一筹的情绪智力则成为取得成功的关键。同时戈尔曼还指出，消极的情绪反应对健康的危害更甚于吸烟，而情绪的平衡则是确保健康与幸福的诀窍。

第四部分是改变的契机，探讨儿童时期的情绪训练和习惯的养成，可以将此作为塑造高情商品质的重要基础。由此说明，童年和青春期是奠定情绪根基的关键期，会对人的一生产生深远的影响。

第五部分则主要针对那些在成长过程中情商没有得到适当培养的人，探讨他们可能面临的障碍，包括抑郁、暴力行为、饮食失常、药物依赖等问题，同时还介绍了一些率先实施情绪教育的学校。

戈尔曼的《情绪智力》也提出一些让人担忧的统计数据，如某个大型研究机构发现一个全球化的普遍趋势：现代儿童的情绪反应比上一代激烈。这一代孩子普遍比较孤单、抑郁、易怒、任性，容易紧张、焦虑、冲动以及好斗等。

这本书的魅力在于阐述了一个发人深省的新概念：情商。同时，戈尔曼还继承了塞拉维与梅耶的观点，从全新的角度定义情商：认识自己的情绪、管理自己的情绪、激励自我、认知他人的情绪、处理人际关系等。

认识自己的情绪，就是能认识自己的感觉、情绪、情感、动机、性格、欲望和基本的价值取向等，并以此作为行动的依据。不了解自身真实感受的人，必然