



哈佛大学

[精英课堂]

王惠敏◎编著

每天一节情商课

给焦躁不安困惑迷茫的都市人

图书在版编目 (CIP) 数据

每天一节情商课 / 王惠敏编著. — 北京 : 北京联合出版公司, 2015. 1
ISBN 978-7-5502-3306-5

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 158648 号

每天一节情商课

编 著: 王惠敏

责任编辑: 徐秀琴

装帧设计: 颜森设计工作室

北京联合出版公司出版
(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)
北京慧美印刷有限公司印刷 新华书店经销
字数300千字 710毫米×1000毫米 1/16 21.5印张
2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-3306-5

定价: 36.00元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究
本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-82069336

第1章

情商基础课 ——情商比智商更重要

- 情商是什么 / 2
- 情商与命运 / 3
- 你能调动情商就能调动一切 / 4
- 提升情商，是一生的功课 / 5
- 修炼情商的前提是认识自己 / 6
- 构成情商的五大要素 / 7
- 高情商必备的四大技能 / 9
- 情商是提高生活质量的能力 / 10
- 情绪的感染力 / 11
- 智商与情商的区别 / 12
- 情商可以测试吗 / 13
- 如何才能提高情商 / 14
- 情绪与思维 / 15
- “情商之父”丹尼尔·戈尔曼的思想 / 16

第2章

情商认知课 ——认识自我，开发情商

- 通过内省认识自我 / 18
- 用“WHWW”法来了解自己 / 19
- 做一个内心的旁观者 / 20
- 面对自己的缺陷 / 21
- 从他人的眼中看自己 / 22
- 喜欢现在的自己 / 23
- 神奇的自我心像理论 / 24
- 找到你自己的地图 / 25
- 发现自己的价值 / 26
- 转变你的劣势 / 27
- 做自己情绪的主人 / 28
- 不要败于软弱 / 29
- 你可以无条件自信 / 30
- 乐观会拯救你 / 31

- 别把困难放大 / 32
- 不要怨天尤人 / 33
- 不要在意不值得的事情 / 34
- 涌流：专心做好一件事 / 35
- 利用你的第六感 / 36
- 寻找适合自己发展的环境 / 37

第3章

情绪管理课 ——管理自我，驾驭情绪

- 静下来，体察自己的情绪 / 40
- 调动你的良性情绪 / 42
- 走出情绪的低谷 / 43
- 别让负面情绪挡了你的路 / 44
- 调节力助你掌控情绪 / 45
- 情绪也有周期 / 46
- 愤怒的诱发基因 / 47
- 控制愤怒情绪 / 48
- 调节愤怒的小方法：先数“1、2、3” / 49
- 别让冲动毁了你 / 50
- 让抑郁情绪烟消云散 / 51
- 消除沮丧情绪 / 52
- 解开怨恨的死结 / 54
- 给坏情绪一个出口 / 55
- 愉悦自己，做坚强的自己 / 56
- 把别人对你的诋毁放在尘土中 / 57
- 用自己的机智平息事端 / 58
- 小事就是小事 / 60
- 做到宠辱不惊，生活才有无限可能 / 61
- 冷静会帮你大忙 / 62
- 情绪和动力的转化 / 63
- 永远不要放弃快乐 / 64
- 在一个人的世界里取悦自己 / 65
- 没有任何外界力量能够阻挡你改变 / 66
- 不要为不确定的事情埋单 / 67
- 列一张情绪清单，定期清理 / 68
- 换个发型也能让自己快乐起来 / 69
- 别为没发生的事情焦虑 / 70

第
4
章自我激励课
——激励自我，把握人生

- 激情创造奇迹 / 72
- 如何进行自我激励 / 73
- 执着于自己的信念 / 74
- 撕掉你身上的旧标签 / 75
- 做最好的自己 / 76
- 人生因为没有目标而平庸 / 77
- 不要被失败吓倒，可以重新再来 / 78
- 不要给自己找借口 / 79
- 以积极的暗示武装自己 / 80
- 梦想不灭，就有成真的那一天 / 81
- 合理锻炼坚韧意志 / 82
- 做自己想做的事情 / 83
- 做个务实的梦想者 / 84
- 对目标要专注 / 85
- 在工作中保持积极进取心 / 86
- 用竞争意识激励自己 / 87
- 消除工作中的懈怠情绪 / 88
- 劳逸结合才能高效 / 89
- 激发并利用潜能 / 90
- 相信自己的潜力 / 91
- 积极地活在当下 / 92
- 不要太在意别人怎么看 / 93
- 微笑具有不可低估的能量 / 94
- 成功的路上你要跑得快 / 95
- 自省，正确认识自己 / 96
- 任何时候都不能看轻自己 / 97
- 充分发挥想象的力量 / 98
- 用座右铭激励、警戒自己 / 99
- 强烈的希望激励你成功 / 100
- 放下过多无谓的想法 / 101
- 坚持自己，创造自己的奇迹 / 102
- 勤奋是一切成就的催产婆 / 103
- 制作自己的梦想卡片 / 104
- 神奇的幻想引导法 / 105
- 逆境也是一种财富 / 106

- 了解别人是开始交往的第一步 / 108
- 巧妙突破沟通障碍 / 110
- 知己知彼，百战不殆 / 112
- 沟通从理解开始 / 114
- 不要被自以为是的想法蒙蔽 / 116
- 看透人心从眼睛开始 / 117
- 识别他人的情绪 / 118
- 学会移情换位，体会和理解他人的想法 / 120
- 衣着是一个人性格的彰显 / 122
- 气质散发不一样的人格魅力 / 124
- 参悟笑容识别他人 / 125
- 通过握手窥见他人的深处特性 / 126
- 通过座位看别人的心理 / 127
- 善于适当地提问 / 128
- 倾听艺术助你真正识别他人 / 129
- 切忌带着个人偏见识人 / 131
- 嘴部动作传达情绪信息 / 132
- 气色变化是情绪变化的信号 / 133
- 探视鼻子的语言 / 134
- 谨慎交往挤眉弄眼的人 / 135
- 并拢的五指代表一种疏离 / 136
- 对你摇头的人也许就是你的贵人 / 137
- 解读斜视不语的密码 / 138
- 为什么烟头丢在地上还要用脚踩灭 / 139
- 朋友双手叉腰，是进还是退 / 140
- 频繁点头未必是赞同 / 141
- 抬高眉毛是友好态度的表现 / 142
- 为什么对方的眼神游移不定 / 143
- 从放大的瞳孔看出心里的“不” / 144
- 交往中他为什么不看你 / 145
- 从侧面拍肩膀的秘密 / 146
- 紧张不安时，有人总喜欢转笔 / 147
- 满不在乎的表情下是内心的强烈不满 / 148
- 眼睛下垂说明对方已经反感 / 149
- 抓耳朵到底在抓什么 / 150
- 手指敲桌面表明有抵触情绪 / 151
- 解读一边打电话，一边画圆圈 / 152

双眼紧闭，表明心不在焉 / 153

双手摁住膝盖表明要走 / 154

愿意合作时会踮起脚尖 / 155

第6章

社交情商课

——了解他人，搞好人际关系

以积极的心态与人交往 / 158

让他人认为你是“自己人” / 159

记住别人的名字 / 160

维护别人的自尊 / 161

选择快乐的朋友 / 162

不要臆测他人的想法 / 163

善于聆听别人的意见 / 164

宽容为你赢得好人缘 / 165

给予对方真诚的赞美 / 166

善于赞美他人 / 167

在真诚的换位思考中感染对方 / 168

掌握批评的技巧 / 169

第7章

心态修炼课

——拥有阳光心态，拥有美好人生

心态决定一个人的命运 / 172

改变害羞的魔力 / 173

不要期望过高 / 174

丢弃浪费时间且无意义的习惯 / 175

学会心理暗示 / 176

每天为别人做点什么 / 177

善于发现生活中的美 / 178

空杯心态，把过去清零 / 179

永远不丢弃欲望和野心 / 180

没有人能真正帮到你，除了你自己 / 181

在逆境中前行，体验独特的幸福 / 182

学会放松心情 / 183

自嘲：一种高级幽默 / 184

用期待改变心情 / 185

拥有坚强的信念 / 186

坚定地走自己的路 / 187

- 扬长避短，找到自己的优势 / 188
- 以将来为导向活在当下 / 189
- 用心体验生活的细节，感受当下的快乐 / 190
- 停止抱怨，满足于当下的自己 / 191
- 不在意太多，做简单的自己 / 192

第8章

意志力认知课 ——认识意志力，拥有生命力

- 意志力：人体内的神秘力量 / 194
- 意志力决定你的命运 / 195
- 有意志力的人注定会成功 / 196
- 有目标的意志更容易实现 / 197
- 引爆意志力，我们的能力不可限量 / 198
- 没有意志力，做出决策是件困难的事情 / 199
- 看清自己，从增加意志力开始 / 200
- 用强大的意志力战胜自己 / 201
- 担负责任，人生因此充实 / 202
- 对自己进行量化，实现目标 / 203
- 努力做好一件事再做下一件事 / 204
- 意志不是万能的，它也会出现问题 / 205
- 依赖侵蚀了意志力 / 206
- 从感兴趣的事情入手提升意志力 / 207
- 不向惰性和妥协投降 / 208
- 激发道德感，为意志力添动力 / 209
- 坚持开发锻炼大脑 / 210
- 少受他人影响，生活是自己的 / 211
- 了解你的极限 / 212
- 列个任务清单，有计划地生活 / 213
- 当心计划中的错误 / 214
- 意识到拖延的积极力量 / 215

第9章

意志力训练课 ——强化意志力，提升生存力

- 坚持是意志力训练的关键 / 218
- 训练感官力量 / 219
- 充实思想和情感 / 220
- 保持婴儿一般的美好笑容 / 221

- 让自己表现得很勇敢 / 222
- 细心观察，提升理解力 / 223
- 积极发现问题，锻炼思考力 / 224
- 集中注意力，训练记忆力 / 225
- 认清事实才能提高判断力 / 226
- 如何纠正你的坏习惯 / 227

第10章

专注力认知课

——意志成就生命，专注改变命运

- 多一分专注力，多一分成功 / 230
- 专注力能够提高创造力 / 231
- 缺乏专注力的几种表现 / 232
- 专注力训练的原理和方法 / 233
- 为什么会缺乏专注力 / 234
- 缺乏专注力的后果 / 235
- 定期检查，不要偏离最初的目标 / 236
- 下定决心才能有所作为 / 237
- 大目标分解成小目标更容易实现 / 238
- 从小事上培养专注的习惯 / 239
- 专注让愿望变成现实 / 240
- 专注于必胜的信念 / 241
- 别沉溺于幻想中 / 242
- 拥有坚定不移的精神 / 243
- 清醒地知道自己每时每刻在做什么 / 244
- 过度专注容易坠入恶性循环 / 245
- 潜能量的发挥要靠专注力 / 246
- 好的专注力提升记忆力 / 247
- 幸福来源于专注的生活 / 248
- 关注某一特定想法，提高专注力 / 249

第11章

专注力训练课

——培养专注力，拥有给力人生

- 别说自己不能专注 / 252
- 训练专注从日常生活开始 / 253
- 怀抱理想才能更专注 / 254
- 破解记忆编码 / 255
- 提高对细节的关注度 / 256

- 培养好习惯，提升大脑能力 / 257
- 根据生物钟安排你的生活 / 258
- 训练排除一切障碍的勇气 / 259
- 调整好心态，量力而行才会成功 / 260
- 注意培养良好习惯 / 261
- 摆脱逃避心理，让兴趣找回你的专注力 / 262
- 转换角度，优化专注力 / 263
- 扫除知觉障碍，训练注意力 / 264
- 日常小习惯会影响你的注意力 / 265
- 培养自己的驾驭能力 / 266
- 专注是对思维和身体的双重控制 / 267
- 反复思量愿望，集中注意力 / 268
- 不要在“想”上浪费精力 / 269
- 强烈的欲望，成就强大的专注力 / 271
- 相信自己，专注于自己认定的事情 / 272

第12章

逆境情商课

——培养逆商，让内心变强大

- 智商、情商和逆商 / 274
- 培养高逆商的最简单方法 / 275
- 逆境，让我们更快成长 / 276
- 成为自己思想的主宰者 / 277
- 纵容消极情绪就等于自我毁灭 / 278
- 决定成败的是面对困难的心态 / 279
- 挫折可以让你的逆商增值 / 280
- 苦难是一种财富 / 281
- 克服恐惧是健康生活的第一步 / 282
- 敞开心灵接受生活的不完美 / 283
- 坚毅才能走出面临的困境 / 284
- 意识到信念的力量 / 285
- 在绝望中找到希望 / 286
- 身处逆境不妥协 / 287
- 拥有永不言败的精神 / 288
- 乐观地看待一切 / 289
- 逆境中，唤醒内心正能量 / 290
- 挖掘潜能，提高自己的逆商 / 291
- 逆境中，有时需要选择放弃 / 292
- 掌握提高逆商的技巧 / 293
- 如何提升团队逆商 / 294

- 与其悲伤，不如坚强地去改变 / 295
人生不是享乐，逆境随时光顾 / 296
逆境，在适应中不断成熟 / 297
别让错误思想越陷越深 / 298
逆境中的爱让生活变好 / 299
越是逆境越要保持冷静 / 300
相信逆境都不会持续很久 / 301
逆境中有失必有得 / 302
创设逆境帮你提升生存技能 / 303
逆境激将法，成功的催化剂 / 304
苦脸不如笑脸，学会释放坏情绪 / 305
换一条路，逆境变顺境 / 306
合理认知，摆脱逆境 / 307
遗忘那些该遗忘的事 / 308
转移注意力，轻松下来 / 309
逆境中记得善待自己 / 310
逆境中宽容他人 / 311
让逆境变成好运的台阶 / 312

第13章

情商提升课 ——培养情商，找到快乐

- 提高情商的技巧 / 314
不要苛求完美 / 315
消除攀比心理 / 316
抛开不必要的面子 / 317
不要预支明天的烦恼 / 318
与过去说再见 / 319
情商的修炼在于细节 / 320
创造是情商的最高追求 / 321
学会果断 / 322
采取切实的行动 / 323
懂得安慰自己 / 324
讲究抱怨的技巧 / 325
忍受暂时的混乱与迷惑 / 326
学会谈判 / 327
清理未了事项 / 328
放弃瘾癖 / 329
不在交往中迷失自我 / 330
学着提出要求 / 331

第 1 章

情商基础课 ——情商比智商更重要

情商是什么

情商是人类寻找智慧以求成功的巨大发现。没有它的横空出世，我们将依然被智商所统治着。

——塞缪尔·兰登（哈佛教授）

情商是一个心理学名词，EQ是情商的缩略词，其全称是Emotional Quotient，即情绪智力。

如果一个人学习成绩优异，反应速度快，计算水平高，那么我们可以说他有很高的智商，有很强的学习能力。但拥有高智商并不一定能够成功，也不意味着会获得他想要的幸福，这只是人的大脑思维运行的一种考量；尽管智商很重要，但在讲求团队和协作的当今社会，仅仅学习好、成绩优、智商高是远远不够的，还必须拥有良好的情绪智力，即情商。

哈佛心理学教授戈尔曼认为，一个人成功的因素中，只有20%来自智商IQ，其余的80%则归结于其他因素。而在这80%的因素中，最关键的就是情商EQ。

由此他得出结论，情商高的人往往更容易获得成功和幸福。因为，高情商的人能够把握自己的情绪，同时善于体察别人的情绪，通过敏锐的感受和他人互动，他们在与人相处中会获得更多便利，更容易获得成功。

那么，情商到底指的是什么呢？

国外心理学家认为，情商是测定和描述人“情绪情感”的一种指标，全称是“情绪智力商数”。它是用来衡量一个人情绪智力水平高低的。因此，首先它是一种被认可的参数，其次这个参数的高低可以直接显示一个人情商的高低。换句话说，如果智商（Intelligence Quotient, IQ）更多地被用来测试一个人的认知能力和学业成就，那情商就是一个人的感受、理解、控制、运用和表达自己及他人情感的综合能力。

它具体包括情绪的自控力、人际关系的处理能力、挫折的承受力、自我的了解程度以及对他人的理解与宽容。

课堂收获

情商，使人们摆脱智力论命运的无可奈何，一步步走向事业的成功。人们开始相信后天的努力一样可以改变人生命运，因为情商在后天具有很高的可塑性。

情商与命运

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。

——哈佛格言

在学校里得高分，不一定意味着拥有成功幸福的人生。擅长处理情绪的人，在生活中更有可能获得满足，因为他们掌握了让心情平静的方法，从而让自身效率得到提高。不善于控制情绪的人，常常会经历内心的斗争，其专注工作和清晰思考的能力受到破坏，导致效率低下。

也正因为如此，情商在人的命运中所起的作用，才显得尤为重要。

奥巴马是美国历史上第一位具有黑人血统的总统。他之所以能取得政治上的成功，很大程度上取决于他的高情商。年轻时，因为自己的多种族背景，他在社会上很难获得认同，他也曾一度很自卑，甚至放纵自己，用大麻和酒精逃离现实。但当他最后发现消极对待没有任何积极作用时，他最终选择了重新积极地面对生活。

他开始认真学习，积极备考，并且考取了哥伦比亚大学。大学毕业后，奥巴马到芝加哥的一个穷人社区做社工，3年的社工经历，让奥巴马更多地与穷人近距离接触和交流，发现他们的所需所求，并因此产生了为下层民众争取权益的决心。正是这种对社会的高度责任感让他最终走上了政坛。

课堂收获

很多证据表明，擅长处理情绪的人，能很好地了解并控制自身的感受，懂得并能有效对待他人的感受，这样的人在人生的任何领域都具有优势，不管是在亲密关系中，还是在办公室政治中，他们都能掌握决定成功的潜规则。不善于控制情绪的人，常常会经历内心的斗争，从而损害其专注工作和清晰思考的能力。

你能调动情商就能调动一切

健康情绪的养成或保养对一个人工作、生活、学习起着至关重要的作用。

——哈佛格言

在现实生活中，每个人都会遇到这样或那样不开心的事情，为此有的人会大动肝火，结果把事情搞砸；而有的人则能够有效地控制和调节自己的情绪，泰然处之，非常理智地对待这些事情，在生活中立于不败之地。

英国著名化学家法拉第在年轻时因为工作压力大，经常失眠、神经失调，身体很虚弱。为此他几乎拜访了全世界的名医，也没有治好自己的病。后来经一个朋友介绍，他来到乡下某农庄，农庄里住着一位极为普通的医生，这位医生详细地为他诊断后，没有开任何处方，只是给他写了一句话：“多看看喜剧片胜过吃药。”

法拉第回家之后，思索了很久，决定采纳这位医生的建议。从此以后，法拉第在紧张的工作之后，都要去剧院看滑稽戏，或者去海边度假，调整生活状态，以保持积极健康的情绪。两年后，法拉第的病症全部消失了。恢复健康后，法拉第全心全意投入到科学上，最终做出了重大贡献。

现在越来越多的人都认识到情商其实是一笔巨大的无形资产，如果能够拥有高情商，自己的生活就会过得更加美好。原美国总统布什曾经说过：“如果你能调动情绪，就能调动一切。”由此可见，人要学会调节和调动自己的情绪，让自己更好地适应社会，取得事业上的成功。反之，不能驾驭情绪的人，则会成为情绪的奴隶。

课堂收获

在日常生活中，如果我们时刻保持乐观的情绪，从容面对各种痛苦、忧郁和愤怒等情绪，不久，你就会发现自己能够轻而易举地驾驭它们，在人生道路上更容易取得成功。反之，不良的情绪会消磨人的自信，影响到人的生活，长此以往，惯性思维和固定地对待事物的情绪，就会影响人的一生。

提升情商，是一生的功课

情商是决定人生成功与否的关键。

——丹尼尔·戈尔曼（哈佛大学心理学教授）

从医学角度来看，情商形成于大脑。在大脑中有一个叫杏仁核的区域，这个地方主要负责情感情绪的处理。当有情感情绪产生时，大脑杏仁核就开始发挥作用。从这个意义上讲，情商是与生俱来的，只不过情商的高低因人而异。

从情商的发展来看，情商随着人的不断成长而逐步提高。情商的发展根据人的成长阶段大致可以分为四个时期：儿童期、少年期、青年期及稳定期。

经过儿童期和少年期，情商基本成形，而在青年期趋于稳定，青年期之后，人的情商稳中有升。

儿童期开始，情商便初露端倪，如婴儿以啼哭来表达自己的情绪。婴儿在很小的时候就懂得表情的意义，因此，儿童期是人的情商培养的开始阶段。父母是孩子的第一任老师，在儿童期情商的形成中，家庭教育起着极其重要的作用。

少年期是情商的发展期，此时大脑对外界已经掌握了一定的信息量，开始形成具有鲜明个人特质的个性。同时世界观、人生观、价值观也在此时开始形成，此时情商发展最快却也最不稳定，虽然有很强的可塑性，却极易受到外界的影响，因此，这个时期是情商发展的关键期。

青年期，人的生理和心理都已经发育成熟，三观基本成形，已经开始独立学习、生活甚至工作，成家立业。在这个时期，人们更多地需要广泛全面地学习与实践社会规范和人生中各种生存技巧，比如，如何处理各种人际关系，以更好地在社会中生存。

稳定期，人的情商基本稳定成形，人的社会经验相当丰富，但面对复杂的社会生活，仍然需要继续学习和教育，其情商的提升主要依靠自省、自悟、自我感受与体验。

因此可以说，人的情商是在先天素质基础上，通过后天学习培养而形成的。一个人应该从小就开始注意情商的学习和训练。如果从小缺乏早期的情感教育和训练，就会导致一个人重要的情感缺陷，这对成人以后的情商水平会有很大的影响。

课堂收获

情商主要通过影响人的兴趣、意志、毅力，加强或弱化认识事物的动力。智商不高而情商较高的人，很可能更容易成功，因为锲而不舍的精神使勤能补拙。另外，情商高低与社会生活、人际关系、健康状况、婚姻状况等密切关联。