

开启女孩心智的钥匙·引领女孩成才的指南

女孩情商书

让女孩越来越完美的70个成长故事

情商是现代人必备的生存能力，
是优秀女孩成长成才的必修课。

EQ

孙红颖 编著

中国纺织出版社

女孩情商书

让女孩越来越完美的70个成长故事

孙红颖 编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

本书从情绪控制、交际能力、关注细节、气质涵养等十个方面进行了讲解,结合70个经典生动的情商故事为女孩点拨情商智慧、揭示提高情商的秘诀,让女孩在阅读中认识情商、了解情商,学会培养情商。

每则故事中提炼出的“情商培养点”,一句话为女孩点明了应该具备的情商素质,话语简洁明了;每个小故事后的“情商训练营”为女孩揭示了提高情商的秘诀、窍门,使女孩提高情商有方法可循;书中还通过“知识加油站”栏目对故事中涉及的知识点为女孩做了进一步解读,帮助女孩在阅读中开阔眼界、拓宽知识视野;每章最后的“情商手册”为女孩做了全面细致的指导,旨在帮助女孩一步步提高自己的情商水平。这是一本专属于女孩的情商书,是引领女孩走上提高情商之路的必备读物。

图书在版编目(CIP)数据

女孩情商书:让女孩越来越完美的70个成长故事 /

孙红颖编著. —北京:中国纺织出版社, 2014. 9

ISBN 978 - 7 - 5180 - 0322 - 8

I. ①女… II. ①孙… III. ①女性—情商—通俗读物
IV. ①B842. 6 - 49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第002969号

策划编辑: 匡 科
特约编辑: 陈 嵩

责任编辑: 胡 蓉
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

北京天宇万达印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年9月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 15.5

字数: 149千字 定价: 26.80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

社会心理学家认为，一个人能否取得成功，智商只有 20% 的决定作用，其余的 80% 来自其他因素，其中最关键的是情绪智商，即情商。

情商 (Emotional Quotient)，简称 EQ，主要是指人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质。总的来讲，人与人之间的情商并无明显的先天差别，更多与后天的培养息息相关。情商是近年来心理学家们提出的与智力和智商相对应的概念。情商是发掘情感潜能、运用情感能力影响生活和人生的一种关键因素，是每个人必须具备的生存能力之一。无数研究表明，情商较高的孩子会比一般的孩子更加幸福、自信，在学校的表现更佳，将来人生的发展道路也更顺畅。

作为女孩，在情感、思维方面与男孩有着显著的不同。女孩比男孩敏感，更喜欢把自己的情绪表露出来，在面对困难与挫折的时候总是很脆弱、容易选择放弃，在某种理想的状态下往往比男孩更容易“安于现状”，缺乏斗志，更愿意迎合别人，缺少独立





性和自主性……这些都不利于女孩的成长。

喜怒哀乐乃人之常情，而情绪化往往会事与愿违，你能否有效地控制自己的情绪呢？

我们要接触的人们，形形色色，你能否与他人和谐相处，为自己打造良好的人际关系呢？

人生的道路上总有大大小小的考验，你是知难而退，还是迎难而上呢？

纷繁复杂的问题时有发生，你是无可奈何，还是轻松解决呢？

自己的人生终归要自己打理，你是否能摆脱依赖，为自己设计理想的蓝图呢？

这些问题影响着女孩的一生，值得女孩深思。随着社会的多元化和融合度日益提高，情商对于一个人的重要性越来越明显。一个女孩要想成功，要想更完美，就要注重培养自己的情商。

本书针对情绪控制、交际能力、关注细节、气质涵养等十个方面，结合 70 个经典、生动的情商故事，多角度地为女孩讲解成功路上需要培养的情商素质。文中语言简洁精练、通俗易懂，符合女孩的阅读特点；每章内容中配有精美插图，图文并茂，增强了本书的可读性。故事中贯穿新颖的板块，让女孩耳目一新。

这是一本引领你解读情商奥秘的宝典。阅读情商故事，领会情商精髓，愿本书能够点亮你的情商智慧，助你成为一个高情商的完美女孩！

编著者

2014 年 2 月



目 录

第一章 我的心情我做主

——做自己情绪的主人

- 2 积极的情绪是一种宝贵的正能量
- 4 收起你的坏脾气
- 7 快乐地过好每一天
- 9 抑制嫉妒的魔鬼
- 12 随时抛开坏情绪
- 15 乐观是希望的明灯
- 18 征服悲观情绪
- 21 微笑是对生活最好的表达
- 24 情商手册——增强情绪控制能力的4个方法

第二章 交际能力不可缺

——人际交往的智慧



- 交往是立足社会的必备能力 26
- 赞美是人际交往中最动听的音符 28
- 倾听，拉近心灵的距离 30
- 永远不要讥讽嘲笑别人 33
- 有一分谦让便有一分益处 36
- 做错了就要诚心地道歉 38
- 学会与异性朋友相处 41

同理心，现代人际交往的基础 44

尊重他人的感受 47

情商手册——值得你学习的交往原则 52

第三章 细节虽微小，关系却重大

——细节决定成败

54 天下大事，必作于细

56 马马虎虎要不得

60 细微之处成就美丽

63 做好每一件小事

66 抓住细节，收获成功

69 把时间充分地利用起来

72 情商手册——如何培养细节意识

第四章 自己的事情自己做

——独立能力决定未来

成功的大门靠自己开启 74

自己的路自己走 77

把自己看做独立的个体 81

自己的事情自己做主 84

靠自己的努力去奋斗 87

坚持自己的选择 90

正确认识自己，不被他人所影响 92

情商手册——做到自立自强的5个步骤 96



第五章 涵养比能力更重要

——气质涵养大修炼

- 98 迷人的魅力源于内在的修养
- 101 渊博的知识散发着智慧的光芒
- 104 言谈举止要优雅
- 106 别让诱惑毁了你的修养
- 109 宽容是一种美德
- 112 有涵养的人内心不狭隘
- 115 保持淡然，抛弃扭曲的虚荣心
- 118 情商手册——修炼气质涵养的5个诀窍



第六章 成就卓越人生的坚实根基

——合作与分享

- 分享，让快乐加倍 120
- 分享让我们拥有更多 123
- 与人合作力量大 126
- 双赢的秘密 129
- 向竞争对手学习 131
- 合作是打开成功大门的金钥匙 134
- 情商手册——学会分享与合作 138

第七章 问题面前不惊慌

——解决问题我能行

- 140 意外情况面前要冷静思考
- 143 学会给危险以迎头痛击
- 146 突发情况面前要机智
- 149 做事要分清轻重缓急
- 152 随机应变，化险为夷
- 156 拒绝是一门艺术
- 160 勇敢尝试，事情没有想象的难
- 164 情商手册——解决问题要拥有的6大能力



第八章 阳光总在风雨后

——挫折面前要坦然

- 挫折面前要有一分坚持 166
- 坚强的意志能战胜挫折 169
- 命运掌握在自己的手中 172
- 挫折让我们更坚强 176
- 顽强拼搏就是胜利 179
- 只是挫折，不是绝境 182
- 上苍为你关上一扇门，总会为你开启一扇窗 184
- 情商手册——培养抗挫能力的6个步骤 188

第九章 自信的生命最美丽

——扬起自信的风帆

- 190 强大自己的心灵，做最棒的自己
- 193 有自信，然后全力以赴
- 196 消除自卑，充满信心地努力
- 200 自信地抬起头来
- 203 相信自己，做自己生命的主宰
- 206 自信的人从不说“不可能”
- 209 自信是成功的基石
- 212 情商手册——培养自信的方法

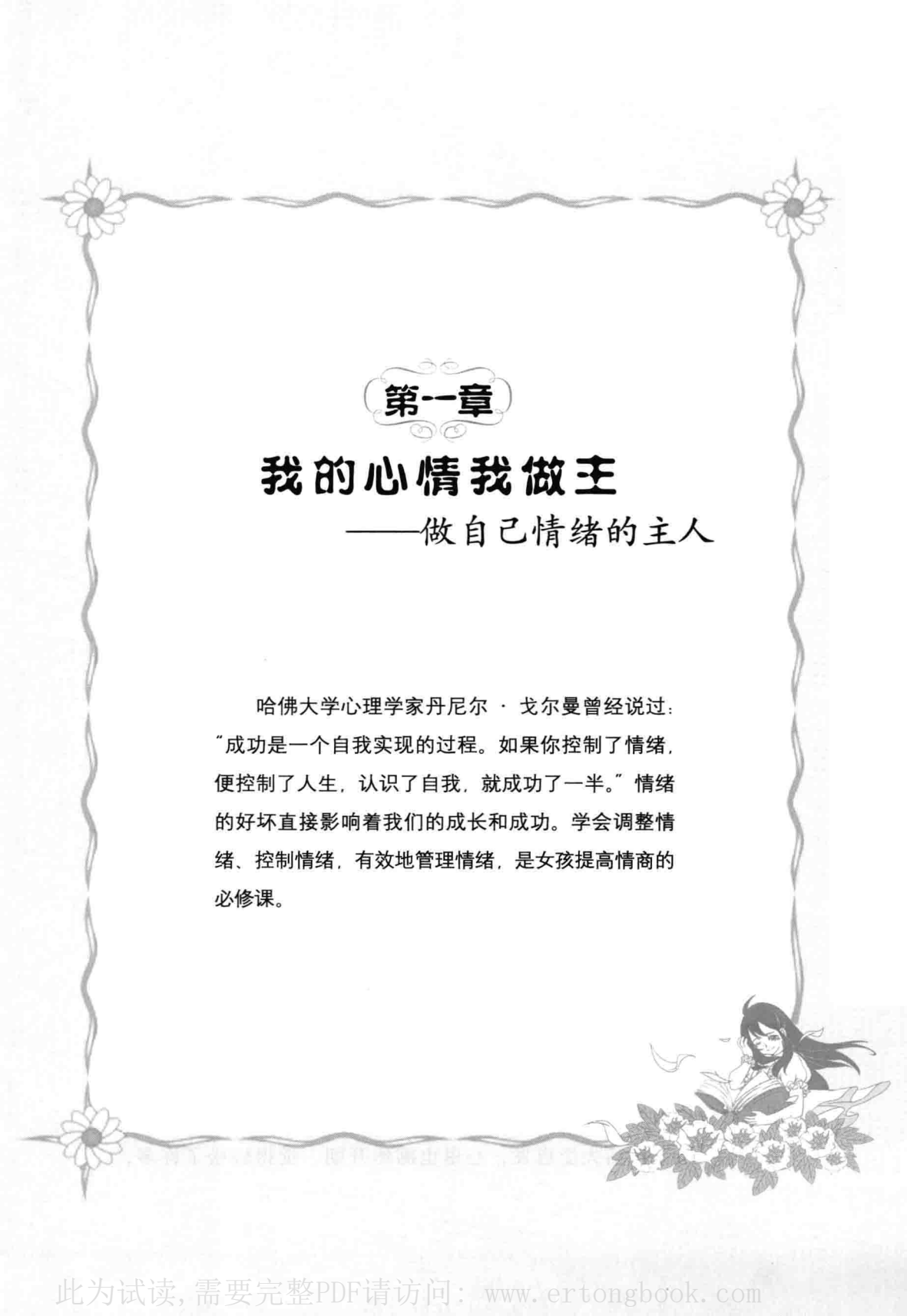


第十章 柔弱的肩膀有担当

——女孩子的责任心

- 对自己的行为负责 214
- 对自己的生命负责 218
- 别把责任心遗忘 220
- 勇于承担自己应尽的责任 222
- 人可以不伟大，但不可以没有责任感 226
- 坚守一份责任，拒绝三分钟热度 228
- 情商手册——测测你的责任心 233

参考文献 235



第一章

我的心情我做主

——做自己情绪的主人

哈佛大学心理学家丹尼尔·戈尔曼曾经说过：“成功是一个自我实现的过程。如果你控制了情绪，便控制了人生，认识了自我，就成功了一半。”情绪的好坏直接影响着我们的成长和成功。学会调整情绪、控制情绪，有效地管理情绪，是女孩提高情商的必修课。



积极的情绪是一种宝贵的正能量

※ 情商培养点：积极的情绪是进取的动力

一位哲人曾经说过：“一个人的心态就是一个人真正的主人。要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你，你的心态将决定谁是坐骑，谁是骑师。”这里所说的心态，其实就是一种积极情绪，而乐观向上的积极情绪正是一种宝贵的正能量。

已经上六年级的小雪，过去学习很差，她的爸爸妈妈常常因此吵架。每次她考砸了，爸爸妈妈就互相埋怨，还要训斥她是“笨蛋”，她为此感到很是难过和抑郁，每天紧皱着眉头，做什么事都无精打采，完全投入不到学习里，结果她的学习成绩越来越差。

后来，她的成绩落到了全班的最后一名。她害怕极了，担心爸爸妈妈严厉地批评自己。

让她意想不到的，一回到家，妈妈接过考试卷，却微笑着对她说：“太好了，宝贝女儿！这次你再也没有什么负担了。”

小雪大吃一惊，忙问：“妈妈，您是不是得病了？”妈妈说：“妈妈没病。你想想，一个跑在最后面的人还有什么负担呀，你再不用担心别人会超过你，你只要努力往前跑，就是在进步！”原来这位母亲想，心烦也没有用，不如换一种方法开导女儿。

小雪听了这话大受启发，心里也豁然开朗，觉得轻松了许多，一





想，对啊，在《龟兔赛跑》这个童话故事里，乌龟还能跑第一呢！只要我努力学习，每提高一个名次就是在进步啊！她心里感到既高兴，又轻松。

从此，她变得积极起来，开始喜欢上了学习，每学会了一个知识点就觉得自己向前迈了一步。第二次考试，她的成绩上升到了全班的第19名。

妈妈拿过考试卷子兴奋地说：“太好了，宝贝女儿！比上回已经前进十几名了！”听了这话，女孩更高兴了，小脸笑得像花一样，进步的感觉太好了。

第三次考试，小雪考到了全班的第五名，妈妈激动地说：“太好了！宝贝女儿，你真了不起！离第一名就差4个人了。”小雪笑着点点头，学习的劲头更大了。

后来，小雪的成绩一直是全班第一名！她的脸上也总是洋溢着灿烂的笑容。

美国作家芭芭拉·弗雷德里克森说过：“积极情绪让我们像花儿一样开放，让我们能够全身心地欣赏周围的美好。”良好的情绪可以转化为进取的动力，为我们带来进步。当你沉浸在积极的情绪里，你看到的是阳光灿烂，充满希望的世界。带着轻松愉悦的心情，无论做任何事你都会充满动力和激情。





培养正能量情绪的4个窍门

积极的情绪像一种魔法，能改变我们的思维和未来，更重要的是，我们可以通过自己的努力来培养积极情绪。女孩培养正能量的积极情绪，可以尝试下面四个小方法。

第一，品味生活中的美好。发现生活中的美好并用心体会，无论是一个微笑、一次进步还是一片赞扬。

第二，找到积极的意义。如果你想往一件事上努力，就要找到做这件事的意义，这个积极意义必能调动你的积极情绪。

第三，忘掉逝去的岁月。学会遗忘，忘掉过去的、没有用的、不开心的事。

第四，梦想自己的未来。为自己构想更好的未来有助于激励自己更积极地努力。

收起你的坏脾气

※ 情商培养点：做事不要被坏情绪牵着走

一位学者曾说：“不要做情绪的奴隶，要做情绪的主人。”女孩要成为一个高情商者，首先就要学会控制情绪。只有调整好自己的情绪，



才有助于自己如鱼得水地处理事情。控制不了自己的情绪和坏脾气、受坏情绪摆布的人往往是生活的弱者，坏脾气不仅会伤害到别人，还会令自己陷入被动的局面。

初中生芬妮是一个脾气急躁的女孩，情绪波动极大，动辄怪罪别人，与周围人的关系越来越紧张。其他同学难以忍受她的坏脾气，都不喜欢和她玩。她没有好朋友，经常觉得自己很孤独。

芬妮向心理老师丽达求救。丽达说：“芬妮，你不必担忧，只要经过适当地调整，一切都会好转的。”丽达还建议她：“在你发脾气之前，不妨想一想，究竟是哪一点触动了你？”

丽达说：“你可以拥有两种思考方法，一种是每件事情都在脑海里剧烈地翻搅，另一种则是顺其自然，让思想自己去决定。”说着，她拿出了两个透明的玻璃瓶，然后分别装了一半清水；随后又拿出了两个塑料袋，分别装有白色和蓝色的玻璃球。

丽达告诉芬妮：“当你生气的时候，就把一颗蓝色的玻璃球放到左边的瓶子里；当你克制住自己的时候，就把一颗白色的玻璃球放到右边的瓶子里。”

此后的一段时间里，芬妮一直照着丽达老师的建议去做。

有一天，丽达来到芬妮家里进行家访，两个人把两个瓶中的玻璃



球都捞了出来。她们发现，那个放蓝色玻璃球的水变成了蓝色。原来，这些蓝色玻璃球是丽达在白色玻璃球的表面涂上蓝色染料做成的，一放到水里，蓝色染料就溶化到水里了，水就呈现蓝色。

丽达看着瓶子里蓝色的水，对芬妮说：“你看，原来的清水投入‘坏脾气’后，也被污染了。你的言语举止，是会感染别人的，就像玻璃球一样。当你心情不好的时候，要控制自己，否则，坏脾气一旦投射到别人身上，就会对别人造成伤害，再也不可能回复到以前的状态。”

芬妮后来发现，按照老师的建议去做，想要发脾气的时候努力克制自己，慢慢地，原来的好朋友又回到了她的身边。

坏脾气就像身体里的定时炸弹，一不小心就会爆发。如果老是由着自己的性子，生活就会到处都是阴影，没有任何快乐可言。女孩要学会控制自己的情绪，不乱发脾气，这样不仅能让自已活得快乐，还可以给他人带去阳光。



控制坏脾气的3种方法

控制情绪是成就大事的本领。我们每个人都有情绪的波动，关键是要学会调节情绪，不要随便地乱发脾气。合理地控制情绪，不要被坏脾气牵着走，你可以尝试下面几种方法。

第一，情境转移法。当愤怒陡然袭来时，选择离开使你发怒的场合，可以和谈得来的朋友一起听听音乐、散散步，使自己渐渐地平静下来。

第二，理智控制法。当自己想要发火时，尽量要让自己安静和



放松下来，仔细想一想目前到底出了什么状况，使你想要发脾气的原因是什么，是不是值得发脾气以及考虑乱发脾气后果。不要被坏情绪牵着走。

第三，目标升华法。要培养远大的生活目标，改变以眼前区区小事计较得失的习惯。一个人只有确立了远大的人生理想，才能待人以宽容，才不会使自己的精力被微不足道的小事绊住，而妨碍对理想事业的追求。

快乐地过好每一天

※ 情商培养点：幸福的人总会有办法使自己更快乐

苏联作家高尔基说：“快乐，是一件伟大的事！”时间一天天地流逝，快乐是一天，不快乐也是一天，为什么不让自己快乐起来呢？用乐观的心态看待世界，世界也会变得美好起来，我们也会感到更快乐。

女孩媛媛是个非常快乐的小姑娘，外号“疯丫头”。面对学习和生活，她每天都是快乐无比。哪里有她，哪里就有笑声。

有一次，她走路不小心，从楼梯的拐角处头朝下栽了下去，摔得很惨，两颗门牙都只剩下了一半。

当班主任白老师去家里探望时，却见她正舒舒服服地躺在椅子上，仰面朝天喝着什么东西。

