

独一无二的女性情商训练课 / 培养高情商的超实用心理学



开发自我潜能

转变思维方式

魅力
女人馆

提高情商指数

魏清素 著

尊重别人的看法，
寻找别人的优点，
体察别人的需要，
把别人放在心上。
真正的情商高，
不是虚伪，而是温暖。



天地出版社

魅力
女人馆

高情商的
女人受欢迎

常州大学图书馆
藏书章

BEING POPULAR FOR THE
WOMEN OF HIGH EQ

魏清素 著

天地出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高情商的女人受欢迎 / 魏清素著. — 成都: 天地出版社, 2016.4

ISBN 978-7-5455-1826-9

I. ①高… II. ①魏… III. ①女性—成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 016664 号

高情商的女人受欢迎

著 者 魏清素
责任编辑 郭 森 孟令爽
封面设计 古润文化
封面图片 CFP
电脑制作 北京水长流文化
责任印制 李 昆

出版发行 天地出版社
(成都市三洞桥路 12 号 邮政编码: 610031)
网 址 <http://www.tiandiph.com>
<http://www.天地出版社.com>
电子邮箱 tiandicbs@vip.163.com
经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

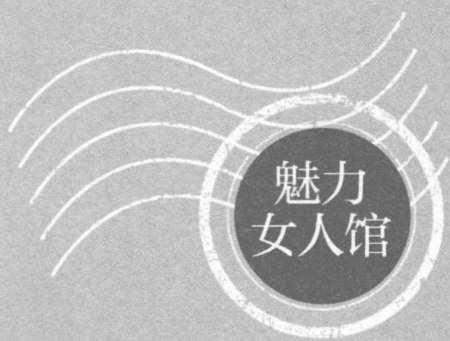
印 刷 三河市华业印务有限公司
版 次 2016 年 4 月第 1 版
印 次 2016 年 4 月第 1 次印刷
成品尺寸 165mm × 235mm 1/16
印 张 17
字 数 250 千
定 价 32.00 元
书 号 ISBN 978-7-5455-1826-9

版权所有◆违者必究

咨询电话: (028) 87734639 (总编室)

购书电话: (010) 67693207 (市场部)

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换



唤醒提升自身魅力的心灵力量，
做期望中最美好的自己。

这是一本帮助女性朋友提高情商和智慧读本。
本书以轻松睿智的笔触，
教会女人在社交中必备的说话方法与办事技巧，
教会女人如何展示自己的特色风采，
在工作、生活中做到游刃有余，
进而成就自己的魅力、事业及家庭。



高情商的女人魅力非凡

无论是在工作、生活中，还是在商界、政界中，一个拥有高情商的女人都是具有非凡魅力的，这种魅力足以让她吸引更多人的注意，从众人中脱颖而出。就像人们常说的“女强人”“女企业家”“女政治家”等，从对性别的强调上就可以看出：人们对成功的女性往往报以更多的敬佩之情。

在中国，在说话办事方面最令人敬佩的当属曾经的国务院副总理吴仪女士。

1991年底，时任中国对外经济贸易部副部长的吴仪临危受命，参加了中美知识产权的谈判。这是一场异常艰难的谈判。双方刚一落座，美国人就说了一句来者不善的开场白：“我们在和小偷谈判。”他们想给吴仪一个下马威。但是，面对对方的无礼，吴仪毫不示弱地回敬过去，她说：“我们是在和强盗谈判，请看你们博物馆里的展品，有多少是从中国抢去的。”

如此针锋相对的回答让对方吃了一惊，他们不敢再轻视这个谈判对手。

整个谈判过程中，吴仪坚强、机智、敏锐的风度得到了对手的赞赏。被称为国际贸易谈判圈中的“铁女人”卡拉·希尔斯称赞吴仪：“既是国家利益坚定的维护者，又是坚韧的谈判者。”

参加记者招待会是对一个女人说话办事能力的极大考验，因为与会的记者可能会提出各种各样尖锐的问题，这时，发言人如果没有非常灵活敏锐的思维能力，就很难应付这样的场面。而对于吴仪来说，这次记者招待会让她展现出令人赞赏的个人魅力。

1995年全国人大八届三次会议期间，安排了一场时任外经贸部长吴仪答记者问。会上，吴仪侃侃而谈，不仅自己回答了中外记者们提出的问题，而且让随她一起露面的几位副部长都回答了有关自己主管业务方面的问题。她说：“今天不是我独唱，而是小合唱。”

到了记者招待会的尾声，一位外国记者突然站起来，手里拿着几张盗版光盘，以此为证，责难中国并没有认真地保护知识产权。

面对这种刁难的问题，吴仪丝毫没有慌乱，她从容地回答：“感谢你为我们提供了线索。请把这些光盘交给我，我们将据此查办。”然后她再次表示了中国政府对侵犯知识产权的案件发现一起、查处一起的决心。在场人员都暗暗为吴仪的应变能力叫好。

其实，自古以来，高情商的女人都有着非凡的魅力，她们处事机敏，能合纵连横、力挽狂澜，也能临危不惧、难中脱险，甚至能说服权贵救人性命。她们构筑在巧思妙辩、审时度势智慧之上的魅力，任时光流逝，依然风采不减。



女人不一定要智商过人，
但一定要情商超凡。
高情商的女人会把爱、信念和美好传递给他人，
同时自身也能获得一份闲适和自在。
高情商的女人，
在职场中受人欢迎，
在婚姻中能赢得宠爱，
在家庭中能拥有幸福。



Chapter 1

高情商的女人，就是受欢迎

- 002 情商是社会交往中不可或缺的素质
- 011 做一个高情商的女人
- 019 测试1：你是一个高情商的人吗

Chapter 2

修养与智慧并存，绝对不输阵

- 026 高情商的女人最注重外在形象
- 032 有修养的女人情商特别高
- 037 有智慧的女人一定有高情商
- 045 测试2：你的形象定位在哪里

Chapter 3

谈吐不凡，让优雅瞬间绽放

- 054 说话要讨喜，做人才快乐
- 067 高情商的女人能说好难说的话
- 079 测试3：你的谈吐能力如何
- 081 高情商的女人从不信口开河

Chapter 4

要有魅力，更要有影响力

- 098 有影响力的女人一定拥有高情商
- 106 要想说话有分量，就要杜绝八大说话弊端
- 118 测试4：你对周围人的影响力有多大

Chapter 5

给心灵洗个澡，轻松处世无烦恼

- 122 做事有原则，做人有方法
- 133 人有千面，为人处世忌固守一法
- 147 测试5：从等电梯看你为人处事如何
- 149 进退得当，人生之路越走越宽广
- 157 笑着生活，温柔地处世
- 174 测试6：你是一个什么样的女人



Chapter 6

积聚能量，快速赢在职场

- 180 把上司看作自己的朋友
- 188 信任下属，保证沟通顺畅
- 194 与同事相处时，一定要管住自己的嘴
- 204 真诚待友，人生处处是温情
- 214 把陌生人变成朋友，学会与陌生人说话
- 225 测试7：你是受欢迎的人吗

Chapter 7

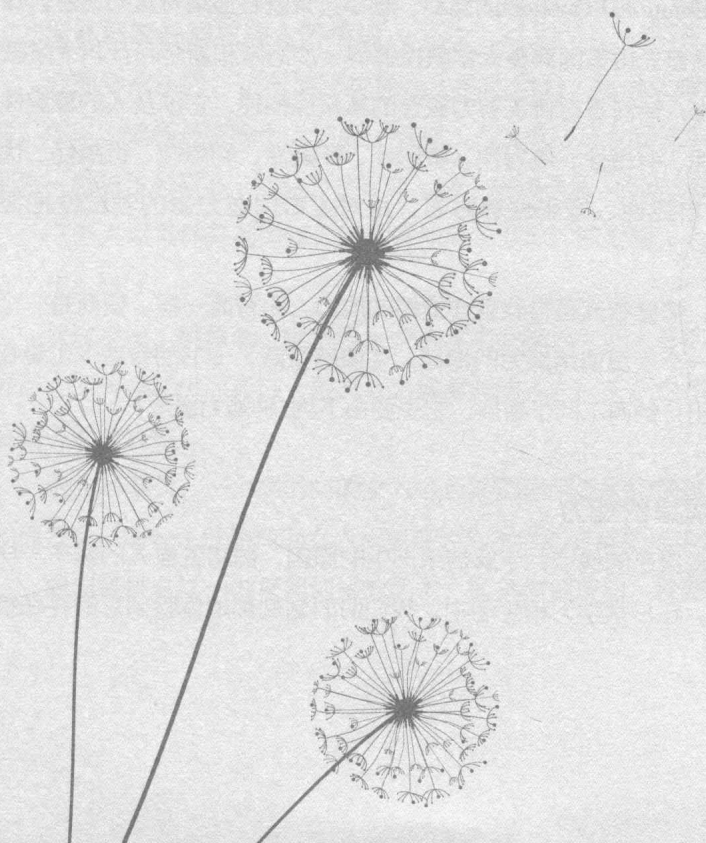
找对方法，生活才能游刃有余

- 228 女人行走职场必知的六字真经
- 237 女人应酬时的酒桌办事经
- 246 在爱情中，女人要握好遥控器
- 251 处理家庭问题，需要大智慧

Chapter

1

高情商的女人，
就是受欢迎





情商是社会交往中 不可或缺的素质

智商决定录用，情商决定提升

情商EQ是Emotional Quotient的简称，翻译过来就是情绪智慧的意思。1990年，情商的概念首先由美国耶鲁大学教授彼得·沙洛维和新罕布什尔大学教授约翰·梅耶提出：情商是对传统智力概念的革命性构建，它涉及人的稳定性、乐群性、兴奋性、有恒性、敢为性、敏感性、怀疑性、幻想性、世故性、忧虑性、独立性、自律性、紧张性等方面，是对生命内在力量的尝试性把握和描述。

简单来说，情感智商是自我管理情绪的能力。和智商一样，情商是一个抽象的概念，是一个度量情绪能力的指标。《情感智商》一书的作者戈尔曼在他的书中明确指出：情商不同于智商，它主要由下列5种能力组成：

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。情绪就像人的影子一样，每天与人相随。在日常学习和生活中，我们时时刻刻都能体验到它的存在给我

们的心理和生理上带来的变化。

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，并自觉增强注意力与创造力。人不可能永远处在好情绪之中，生活中既然有挫折、有烦恼，就会有消极的情绪。一个心理成熟的人，不是没有消极情绪的人，而是善于调节和控制自己情绪的人。

4. 了解别人情绪的能力

理解别人的感觉，能察觉到别人的真正需要，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。

心理学家认为，这些情绪特征是生活的动力，可以让智商发挥更大的效应。所以，情商是影响个人健康、情感、人生成功及人际关系的重要因素。在西方一直流传着这么一句话：“智商（IQ）决定录用，情商（EQ）决定提升。”

一个人如果具有高情商，就代表他情感管理的能力强，人际关系和社会适应力也比较好。

反过来说，情商低，就代表一个人常常会陷入大悲大喜的情况，并因为这种巨大的情绪起伏而最终一事无成；情商低的人人际关系也相对容易紧张，社会适应能力较差。

说话办事时，一个高情商的女人会自然的运用各种沟通技巧，取得很好的沟通效果；而一个低情商的女人很可能因为不当的言辞把事情搞砸。

情商就是这样一种管理情绪的艺术，如果你要成功，就要学会了解和管理

自己的情绪，掌握并认真利用好情商这门艺术，这种能力会令你受益一生。

人贵自知，说话办事时摆正自身位置

俗话说，“人贵自知”，这里的自知就是情商中的自我认知能力，简单来说，就是有自知之明，就是对自己的身份、处境有清醒的认识，这是社会人际交往中不可或缺的一种能力。自知可以让你清醒地面对事态发展，自知可以让你坦然地接受别人的评价，自知还可以让你在关键时刻辨明利害，避过祸端。

清代中兴名臣曾国藩最懂参悟保身之道。攻下金陵之后，曾氏兄弟的声望，可说是如日中天，达于极盛。曾国藩被封为一等侯爵，曾国荃被封为一等伯爵，所有湘军大小将军及有功人员，莫不论功封赏。当时湘军中官居督抚位子的便有十八人，长江流域的水师，全在湘军控制之下，曾国藩所保的人物，无不得到封赏。但树大招风，朝廷的猜忌与朝臣的妒忌随之而来。曾国藩说：“长江三千马，几天一船不张鄙之旗帜，外间疑敝处兵权过重，权力过大，盖谓四省厘金，络绎输道，各处兵将，一呼百诺，其相疑者良非无因。”

颇有心计的曾国藩应对从容，马上就采取了一个裁军之计。他在战事尚未结束之际，即计划裁撤湘军。他在两江总督任内，便已拼命筹钱，两年之间，已筹到550万两白银。钱筹好了，办法拟好了，战事一结束，便即宣告裁兵。不要朝廷一文，裁兵费早已筹妥了。同治三年六月清军攻下南京，取得胜利，七月初就开始裁兵，一月之间便裁去25000人，随后亦略有裁遣。



洞悉内心，识别他人真实意图

情商的内容中，有一项特别重要的内容，就是识别他人的能力。说话办事时，你能否通过表面洞察别人的真正意图，决定着你能否办成这件事，甚至决定你事业的成败。

清朝有一个县令，被分配到山东省，第一次谒见抚军。

按照惯例，凡是部属来参见长官，必须穿蟒袍补服（所谓蟒袍是清代官员的公服，用缎做成，一般为夹层，视官阶大小，上绣五蟒至九蟒不等；补服是加在蟒袍上的外褂），即使酷暑也不能免除。

因为当时正是炎热的夏季，这位县令刚在抚军的厅堂坐下，就汗流浹背，难以忍受，于是拿起随身携带的圆扇振臂狂挥。

抚军说：“为什么不脱掉外褂？”

县令说：“是，是。”于是让他的仆人帮他脱掉了外褂。过了一会儿，挥扇如故。

抚军笑着说：“为什么不解带宽袍？”

县令说：“是，是。”于是离开座位一件一件解带去袍。

回到座位上，县令自顾自地在抚军面前谈笑风生，不自觉地把扇子换到右手，又从右手换到左手，不停地换来换去扇个不停，把风扇得飒飒有声。

抚军起初以为他是耐不住热，继而为他的放肆而生气了，于是斜着眼睛用反语戏弄他说：“怎么不连衬衫也脱去，那样比较凉快。”

这县令应声就脱去衬衫。

抚军看他这般无知无礼，立即拱手说：“请茶。”

抚军的左右立即传呼“送客”。因为清时官场习惯，属员谒见长官，长官不愿意再继续谈下去，就以“请茶”示意。茶碗一端，侍从

就高呼“送客”，这时客人必须立即辞出。

县令听到“送客”，仓促间没有办法，来不及穿戴，急忙取了帽子戴在头上，左边腋下夹着袍服，右肘挂上念珠，提着短衣，踉跄而出，犹如杂剧中扮演小丑登场。

抚军署中的官吏小厮，吃吃地笑得直不起腰来。

县令刚回到公馆，抚军命令他回原籍学习的告示牌，已经高高地悬挂在大门外面了。

这位县令之所以落得如此下场，是在于他的愚，不能准确领会说话者的真实意图。这是识别他人情绪能力的欠缺，是情商不高的表现。

其实，在社交中我们经常会遇到这种情况，有些时候对方不一定会把自己的真实意图直接说出来，而是用一种比较隐晦的方式来表达，这时你一定要具备洞悉其内心的能力，理解他的意思，说出他想说而又不便于直接说的话，事情才会有较大的进展。

要有出色的自我克制能力

自我克制能力是情商最重要的内容之一。其实，在社会上生存，更多的时候我们靠的都是自我克制能力，能否遵守交通规则，能否在公共场合保持良好的风度，能否及时控制自己的情绪，这些都是由自我克制能力控制的。说话办事时，我们也要靠自我克制能力来决定这句话究竟该不该说，某个举动该不该有，一个具有良好的自我克制能力的人才能每句话都说得恰到好处，每件事都做得很有分寸。

一个商人因为业务发展的需要，决定招聘一个小伙计。