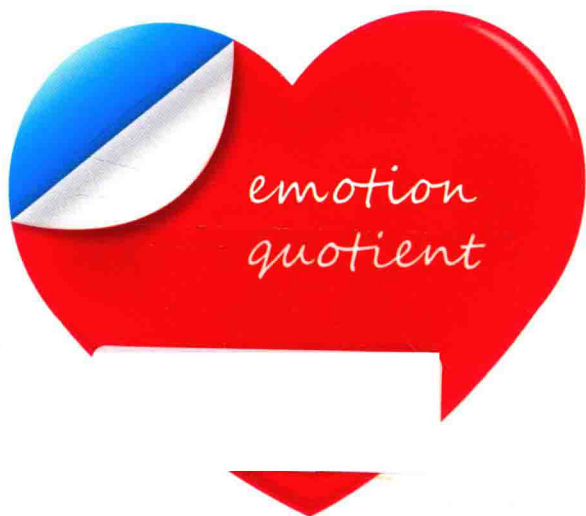


一天一堂 情商提升课

不尴尬冷场，不让别人下不来台
不冷漠生硬，不给对方讨厌你的理由
每一句话都说得大方又令人舒服，
每一件事都做得得体又赢得人心



赵望锋◎著

事业成功的捷径

家庭美满的秘诀

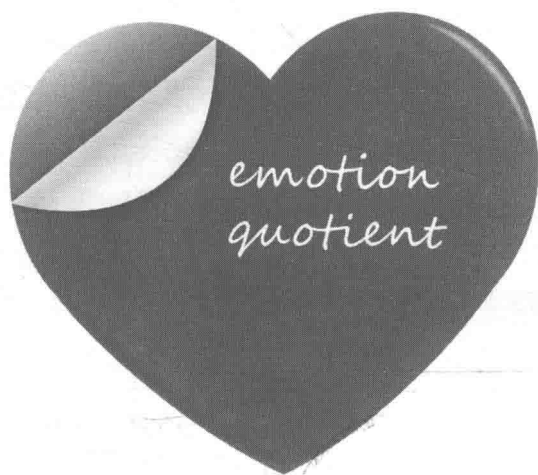
交际自如的宝典



中国纺织出版社

一天一堂 情商提升课

赵望锋◎著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

现代社会,我们不仅工作中需要与人相处,生活中更是时时处处都要与人相处。假如没有高情商,则夫妻关系的经营和维护都会成为难题,更别说是职场上的人际关系。因而,我们每个人都应该努力提高自身的情商,从而为自己的人生提升品质。

本书以心理学知识为基础,告诉人们在不同的生活情境下,或者在面对诸多人生中的坎坷困境时,应该采取怎样的方式化解和渡过危机,尤其告诉人们高情商者应该具备的品质,为每个人提高情商指出了明确的方向。

图书在版编目(CIP)数据

一天一堂情商提升课 / 赵望锋著. —北京: 中国纺织出版社, 2017.11

ISBN978-7-5180-3925-8

I. ①一… II. ①赵… III. ①情商-通俗读物
IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第206297号

责任编辑: 闫 星 特约编辑: 李 杨 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>

三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2017年11月第1版第1次

开本: 710×1000 1/16 印张: 16

字数: 212千字 定价: 36.80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

情商，在近年来被频繁提起，也得到越来越多的专家学者的认可。难道情商真的那么神奇吗？竟然有人说得情商者得天下，显然已经把情商提高到远远高于智商的地位。在这本书里，不如就让我们揭开情商的神秘面纱，看看情商到底是如何帮助人们获得成功，成就辉煌的！

曾经有人说，情商在人成功的因素中起到80%的作用，只有剩下的20%才是智商决定的。由此可见看出，情商的提出对于人类社会的进步有着重要的作用，情商不仅仅是一种情绪智力，也与创造创新密切相关，还是每个人充分发掘自身潜力的必备素质。

当然，情商并非都是天生的，这也给很多情商低的人带来了福音。既然情商是可以后天培养和提高的，我们何不注重对自己情商的培养呢！所谓“世事洞明皆学问，人情练达即文章”，只要我们在生活中处处留心，有意识地培养和提高自己的情商，情商的水平就一定会得到突飞猛进的发展。当然，高情商并非纯粹为了给那些与我们密切相关的人以更好的相处体验，更是为了提升我们自身的综合素质和素养，帮助我们更加快速地接近成功。最重要的是，高情商者不仅能够挖掘出自身的潜力，也能够广结人缘，为自己建立良好的人脉关系。如此一来，成功会不期而至，我们的人生也会变得更加飞黄腾达。

在美国，甚至有人提出情商高而智商不高者，足以从事管理工作。由此不难看出，情商在现代职场上至关重要、无可取代的地位。纵观历史长河，古今中外那些有所成就的人，无一不是高情商者。如果林肯情商不高，就不会在坎坷的人生境遇中始终保持昂扬奋进的状态，最终成为美国总统；如果史泰龙情



商不高，也许至今依然是在贫民窟混日子的小混混；如果罗斯福情商不高，就不会在身残之后依然保持坚强的意志，以残疾之躯成为美国历史上唯一连任四届的美国总统……总而言之，这些在历史长河中留下浓墨重彩的人，全都具有很高的情商，所以才能在人生遭遇困厄的时候，依然不自弃，勇敢地创造出属于自己的辉煌成就。

朋友们，每个人都有属于自己的成功，也许我们未必成为历史伟人，但是只要我们提高自身的情商，就能够帮助自己离人生目标更近一步，也离属于自己的成功更进一步。所谓处处留心皆学问，从现在开始，就让我们努力提高自身的情商吧！唯有如此，我们才能让自己的人生绽放异彩！

编著者

2017年4月

目录

上篇 认知情商，了解情商真面目

第1章 修炼高超的情商，获得幸福的人生.....	002
情商也是一种智力.....	002
情商影响命运，高情商有好运.....	004
向左还是向右，情商说了算.....	006
情商高的人，离成功更近.....	008
用好情商，你才能成为人生的艺术家.....	009
高情商，让你的人生长出翅膀.....	011
第2章 洞悉情商的内涵，唤醒内心的潜能.....	014
高情商唤醒内心巨人，发挥无限潜能.....	014
提高情商指数，人生如鱼得水.....	016
向歇斯底里说拜拜，让自己处处受欢迎.....	018
好情绪助你赢得生机.....	019
情绪具有超强的感染力，会蔓延.....	021
第3章 了解情商的定律，把控自己的心智.....	023
意志力的强大作用，超乎你的想象.....	023



让你的温暖融化他人的心吧	025
你的热情，就像一把火燃烧了沙漠	026
阿Q精神未必毫不足取	028
你是谁，取决于你的内心	030
歇斯底里不但于事无补，反而更糟糕	032

第4章 熟谙情商的效应，补齐身上的短板..... 035

冤家宜解不宜结，不要冤冤相报	035
小欲望的诱惑，恰恰让你更加坚定	037
以己度人，只会让你误解他人	038
不要让失败成为一种理所当然的习惯	040
当勤奋成为习惯，不要忘记时刻保持方向	042
积极暗示自己，也许终有一天会美梦成真	044
被瞩目的感觉，让你更加努力	045

第5章 情商与智商相加，方是人生大智慧..... 048

高智商就一定是高情商吗	048
天才和白痴之间，到底差别在哪里	050
情商与智商相辅相成，才算大智慧	051
情商是天生的，还是后天养成的	053
端正心态，不要对情商有偏见	055
精神，是人类永远的家园和栖息地	057
只要愿意，你也可以成为情商大师	059

第6章 名人的情商故事，深入阐释高情商	061
洛克菲勒与律师的故事	061
米伽尔教授的软糖实验	062
罗斯福战胜病魔	064
曼德拉的语言艺术	065
具有反思精神的爱因斯坦	066
马克·吐温的人生哲学	068
瓦尔塔勇敢面对艰难人生	069
在灾难面前坚强不屈的霍金	071
努力去做，才能实现奇迹	072
竭尽全力的比尔·盖茨	074
尊重他人，就是尊重自己	075

中篇 提升情商

第7章 培养积极的态度，高情商带你看到更高处的风景	078
意念积极，才能让人生爆发出力量	078
乐观的心，助你发现生命之美	080
宽容他人，就是宽宥自己	081
意志力是攀登人生高峰的武器	083
能自我救赎的人，才是真正的强者	085
感恩的心，让生命充满美好	087



第8章 驾驭不良的情绪，高情商能让你学会放过自己	090
别让不良情绪影响你	090
自我反省，是前进的永恒动力	092
绷紧的弦也需要有放松的时候	094
舍弃，有的时候反而是一种得到	097
迎难而上，才能战胜困难	098
让心安定，才能坦然接受命运	100
把握好心态，才能主宰命运	102
第9章 化解人生的压力，高情商让你的日子更舒服	104
任何时候，都不要被金钱驱使	104
回家前，把烦恼收起来放好	107
人生要会做加法，也要会做减法	109
凡事预则立，不预则废	111
把压力化为动力，将一往无前	113
劳逸结合，会休息的人才更会工作	115
第10章 打破思维定式，高情商助你开创人生新境界	117
情商高，创造力也会出类拔萃	117
金点子助你开拓财富之路	118
思维定式使人僵化保守，必须打破	120
怎样才能成为创新型人才呢	122
没有好奇心，世界将会变得很乏味	124
与其等待灵感，不如主动寻找灵感	126

发掘潜意识，让你变得更加强大	128
----------------------	-----

第11章 拥有快乐的能力，品味高情商带来的幸福滋味..... 130

微笑，助你成功打开他人心扉.....	130
没有人会拒绝赞美.....	132
幽默，是智慧最高形式的表现.....	133
你善良，才有资格得到他人的善待	135
一诺千金，言出必行的人值得敬重	136
尊严，是永远不可践踏的骄傲.....	138
与其抱怨，不如努力提升自己.....	139

第12章 拥有自省的能力，享受高情商带来的坦然从容..... 142

认识自己，才能了解世界.....	142
世界上根本没有十全十美的人.....	144
客观评价自己，才能完全发掘自己	146
自省就像一面镜子，让我们更加看清自己	147
一日三省吾身，你做到了吗.....	149
自以为是要不得，自我肯定不可少	151
勇于承担责任，才是真正的强者	153

第13章 提升沟通的能力，助你在人际交往中游刃有余..... 155

把话说好，才能句句打动人心.....	155
倾听，是了解他人的最好方法.....	157
把话说到他人心里去.....	158
巧用身体语言，表达微妙情感.....	160



说话姿势有讲究，认真观察大发现	162
生活不需要唇枪舌剑，说话要温柔委婉	163
兴趣，是最好的切入点和突破口	165

下篇 运用情商

第14章 社交中的高情商，助你聚拢人脉收获真情	168
闻声识人，有好声音才有好品质	168
观察他人情绪变化，及时掌握心理动态	170
管理情绪，才能成为自己的主宰	171
晓之以理动之以情，才能打动人心	173
交往之前做足准备，更利于掌控全局	175
设身处地，才能换位思考理解他人	177
适当“示弱”，反而能够扭转局面	178
打破僵局，让交往更顺利	180
第15章 职场之上高情商，助你如鱼得水表现完美	182
带着快乐工作，工作也会变得快乐	182
拥有好人缘，你才有贵人相助	184
了解同事的脾气秉性，才能让交往更顺利	186
拒绝负能量，远离消极悲观的同事	188
一分耕耘，一分收获	189
做得好不如说得好，学会与领导打交道	191
毛遂自荐，才能抓住机会展示自己	192

悦纳竞争，让你动力十足提升自己	194
-----------------------	-----

第16章 好领导的高情商，助你团结下属步步高升

打好人情牌，让下属对你感激不尽	197
绩效与情商之间，不得不说的秘密	199
了解下属才能用人唯“长”	201
下属与上司人格平等，只是角色不同	203
掌握批评的艺术，尤其需要高情商	205
得理也要饶人，才能更得人心	206
赞美，让下属成为你所期望的样子	208

第17章 成功路上的高情商，助你稳步向前迈向辉煌

有责任感的人，才能担当大任	210
坐前排，你才能耀眼夺目	212
处境艰难，勇敢超越才能成功	213
不识庐山真面目，只缘身在此山中	215
兴趣，是人生永恒的快乐源泉	216
梦想，助你的人生长出翅膀	218
幸福的滋味，只在于我们热爱万物的心中	219

第18章 爱情中的高情商，助你两情相悦幸福保鲜

男人来自金星，女人来自火星	221
情商对于两性关系的影响不容小觑	223
了解彼此的情感诉求，才能让爱更如意	225
读懂恋人的肢体语言，洞察恋人的心	227



两情相悦时，连缺点也会变得可爱	228
适当的挫折，让爱情历久弥坚	230

第19章 婚姻中的高情商，助你家庭生活美满和谐 232

情商高，婚姻危机能化解于无形	232
小小错误不起眼，影响幸福问题大	234
夫妻相处要学会适时让步	236
爱是无私的付出，不要斤斤计较	238
教育情商，让爱人和你统一战线	240
教会孩子，成为小小社交王	241

参考文献 244

// 上篇

认知情商，了解情商真面目



第1章 修炼高超的情商，获得幸福的人生

情商就是一种情感智力，就是能够通过对他人以及我们自身情感的理解，指引我们在人生中做出正确的决定，从而帮助我们采取卓有成效的行动，也使我们与他人的相处过程变得更加和谐融洽。有心理学家经过研究证实，对于成功的人生而言，拥有高情商是比拥有高智商更为重要的。高智商的人也许并不能很好地控制自己的情绪，但是拥有高情商的人则能很好地控制自我，支配自己的情感，从而成为自己真正的主宰。也因为待人处事的圆滑周到，高情商的人往往能够获得幸福的人生。

情商也是一种智力

现代社会，情商已经被作为一种新的能力指标，高情商的人不管是在生活中还是在职场上，往往比他人更加如鱼得水，游刃有余。最重要的是，高情商的人因为能够处理好人际关系，工作上也能够更加顺畅的合作，从而使自己得道多助，事业节节高升。

所谓情商，其实是对情绪智力商数的简称，通常人们用情商的高低来衡量一个人情绪智力水平的高低。毋庸置疑，情绪智力是与智力密切相关的，它与智商一样也是智力概念之一。作为首次提出情商理论的创立者，美国耶鲁大学的彼得·萨洛韦教授对情商进行了划定。首先，要认识和了解自身的情绪；其次，要善于管理自我的情绪；再次，还要能够进行自我记录，然后，还要学会认知和了解他人的情绪；最后，以前面这四步为基础，进行人际关系的管理，建立良好的人际关系。归根结底，情商很多方面的内容，诸如自知、自制、热情、友好等，不但与传统的学历毫不相干，而且也与传统的智商牵扯不上关

系。所以，它们都被划分为情商的内容。现实生活中，很多能力很强、学历很高的人未必都能够获得成功，反而是那些看似平淡无奇的人，最终成就了辉煌的人生。归根结底，就是因为，他们虽然智商平平，但是情商却很高，因而能够让自己得道多助，得到更多人的协助，从而让自己的能力尽量发挥出来，也能把别人的优点和长处为自己所用。毕竟一个人即使能力再强，也无法面面俱到。尤其是现代社会，人与人之间的合作变得尤为重要，因而也决定了我们必须处理好人际关系，才能得到更多人的协助和配合，事业发展才能更加顺利。

作为90后的年轻经理，小草虽然年纪轻轻，但是情商却很高。其实小草手下的很多职员都是80后，都比小草的年纪大，他们之中还有很多人比小草更早地进入公司，工作经验也很丰富，资历比小草更老。那么，小草是如何管理这些老前辈的呢？这都得益于她的高情商。

前段时间，小草手下的一个中年职员因为孩子骨折，请假一个多月没能正常上班。恰巧这位中年大姐恢复正常工作时，是七夕节。小草让一个年轻的下属去花店买了一束花，在开晨会的时候专门献给这位大姐。大姐感动得热泪盈眶，说自己已经很久都没有在情人节收到鲜花了。可想而知，虽然这位大姐刚刚上班还有些心神涣散，惦记着家里还未完全康复的孩子，但是她却能做到努力工作，不浪费在岗时的一分一秒，为小草给全体职员做出了表率。每当小草想要激励其他职员时，总是说：“你们啊都是年轻，没有家庭的负累，正是干事业的时候，看看张大姐都如此努力，一边操持家务一边认真工作，你们还有什么理由不加油呢！”所以，每当小草这么说的时候，那些偷懒的年轻职员听了，都会万分惭愧，马上像张大姐一样打电话联系客户，在工作中，谁也不好意思偷懒了。

小草之所以能够把员工们管理得服服帖帖，就是因为她明白首先抓住老员工的心，才能让老员工在工作中以身作则，起到表率作用。假如小草没有管理好老员工，年轻员工在看到老员工偷懒懈怠之后，也必然会跟着老员工学，导致全体上下根本不可能齐心协力地努力工作。七夕节小草虽然付出了一束鲜花，代价微小，但是她的收获却很大。因此不得不说，小草的情商非常高。



情商作为近年来提出的智力新概念，对于管理者而言尤为重要，是必不可少的工作技能和能力之一。对于管理者来说，一定要认真细致地体谅下属，拥有高情商才能彻底征服下属的心，即使智商平平，也能让下属对你忠心耿耿，无怨无悔地追随你。

情商影响命运，高情商有好运

人需要靠两条腿，才能把路走好。人生同样也需要两条腿，才能飞黄腾达。在各行各业都需要密切合作的现代社会，一个人要成功，仅仅拥有高智商是远远不够的，所谓独木难支，一个人即使能力再强，也不可能仅凭一己之力就获得成功。聪明的人不但依靠自己的能力获得成功，他也会借助于他人的力量，甚至还会借助敌人的力量为自己所用。由此可见，聪明人的力量绝不仅仅限于自身，而是善于团结一切可以团结的力量，从而最大限度地增强自己的实力，让自己变得更加强大。

一个成功的人不但有着超强的能力，不仅仅得道多助，最重要的是还能够控制自己，驾驭自己。有些人虽然能力很强，但是往往容易冲动，动辄就会歇斯底里，甚至失去控制，这样的人无论如何也无法获得成功。纵观古今中外，大凡有所成就的人，尤其是那些气度非凡的领导者，无一不是淡定从容、泰山崩于前而色不变的人。作为国家的首领、军队的统帅，或者是实验室里的主宰，假如他们遇到一点情况就惊慌失措，也就无法成为一个合格的领导者。由此可见，虽然我们只是普普通通的人，也没有多么出奇的能力或者天赋，但是为了主宰自己的命运，我们依然应该努力控制自己的情绪，成为自己命运的主宰。

通常情况下，一个人要想主宰自己的情绪，首先应该拥有自觉性和主动性，对于自己的情绪时刻保持敏感的状态。其次，还要拥有深刻的洞察力和超