

男孩要有高情商

让男孩变得更优秀的情商秘籍

男孩的情商比智商更重要！

一个人的成功，智商的作用只占20%，
而情商的作用会占80%！

★★★
董亚兰 郭志刚
编著

如果他能够更好地认识自己，
他就会比别人活得更自信

如果他能够更好地理解他人，
他就会比别人更加受欢迎

如果他能够更好地与人沟通，
他就会比别人获得更多
的人脉资源

如果他能够更好地面对挫折，
他就会比别人更能面对挑战

如果他能够更好地控制情绪，
他就会比别人更能抓住机会

北京理工大学出版社

BEIJING UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

要有 女孩高情商

常州大学图书馆藏书章

让男孩变得更优秀的情商秘籍



版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

男孩要有高情商: 让男孩变得更优秀的情商秘籍 / 董亚兰, 郭志刚
编著. — 北京: 北京理工大学出版社, 2018.5

ISBN 978-7-5682-5374-1

I. ①男… II. ①董… ②郭… III. ①男性—情商—能力培养—青少年
读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 044600 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市华骏印务包装有限公司

开 本 / 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 张 / 6.5

字 数 / 145 千字

版 次 / 2018 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月第 1 次印刷

定 价 / 25.00 元

责任编辑 / 龙 微

文案编辑 / 龙 微

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 施胜娟

前言

PREFACE

高情商男孩更优秀

情商是一个人成就事业、有所作为的生存技能。倘若想在长大后立足社会，我们就要从现在开始培养和提升自己的情商。

情商既是美好的德行，幽默的性格，不服输、不怕难的勇气，也是坚持不懈的韧性，与人为善的品行，善于沟通的能力。当负面情绪来袭时，情商可以助力我们得到解脱；当人际关系出现矛盾时，情商能够给我们一把打开他人心扉的钥匙；当成长过程中遇到阻碍时，情商会帮助我们将障碍物移除……简而言之，情商是助推我们快乐长大的无形力量，能够帮助我们渡过难关，看见成功的曙光。

受先天因素的影响，我们男生在专注力、耐力等方面都要稍弱于女孩，而且急躁易怒。这些特点决定我们更容易受到情绪的影响和左右。所以，我们更应该培养自己的情商，让自己的性格更完美、心理更健康、成长更快乐！

古往今来，各国杰出的人才都在努力激发自己的情商潜能，力求不断进步、取得成功。清朝政治家曾国藩就是一位情商颇高的大师。他曾说：“性不虚悬，丽乎吾自而有宰；命非外铄，原乎太

极以成名。是故皇降之衷，有物斯以有则；圣贤之学，惟危惕以惟微。”“性”即性情、情商。曾国藩非常重视对性情的认识和管理，善于自我激励，这是他取得成功的关键。

凭借较高的情商，曾国藩受到很多人的拥戴，遇难时也得到很多同僚的相助。曾国藩刚刚出山时，手里无兵无卒、无钱无势，只有一个侍郎的空头名号。但是，湖南当地的乡绅、官僚纷纷伸出援手，助他取得功名。

既然情商是帮助我们立于世的基本技能，那么，你准备好提升自己的情商，做一个高情商、有魅力、人见人爱的男孩了吗？那就打开这本书吧！

本书从认识自我、正确管理不良情绪、化解意外、笑对逆境、学会反省、了解他人、培养自己为人处世的智慧、学会感恩等方面入手，全面而系统地讲述了我们在成长过程中遇到的各种情商问题以及解决方法，可以帮助大家更好地认识、培养和提升情商。

此外，书中采用“故事+理论”的方式，用生动的故事和实用性较强的理论向大家讲述提升情商的秘诀。内容亲切而趣味横生，是一本专门为男孩打造的情商指南。打开本书，你就能摆脱冲动、焦虑等不良情绪，建立起自己的好人缘，养成乐观开朗的好性格，为美好的人生打下坚实的基础。

编者

目录

CONTENTS

第一章

高情商男孩都很成功——不让情商成为男孩的“硬伤”

成才=20%智商+80%情商 / 2

高情商男孩能够理解他人的情绪 / 5

情商高，处理问题更得心应手 / 9

高情商的男孩更受人欢迎 / 12

情商也影响男孩的学习成绩 / 15

情商的修炼在于细节 / 19

第二章

高情商男孩都懂自己——提升情商，男孩必须先认识自我

自我尊重，从内心肯定自己 / 26

人无完人，要接纳自己的缺点 / 29

每个男孩都有潜能，要努力挖掘 / 33

认识自我，但不要以自我为中心 / 36

每个男孩都有自己的价值 / 39

第三章

高情商男孩从不为难自己——不让坏情绪拉低自己的情商

控制好情绪，才不会被情绪左右 / 44

心情不好，要学会自我安慰 / 47

好情绪能把压力变成动力 / 50

放松心情，别让恐惧压垮你 / 53

改变态度，心情也能好起来 / 56

胡思乱想的男孩烦恼多 / 59

第四章

高情商男孩不怕意外——冷静理智，才能化解意外

遇事尽量淡然处之 / 64

等情绪平静下来再做决定 / 67

善于调动资源解决问题 / 70

随机应变可以化解意外 / 73

锻炼自己的心理承受力 / 77

第五章

高情商男孩笑对逆境——你才是自己最坚强的后盾

保持希望，做最好的自己 / 82

接受批评，才能不断成长 / 85

克服厌世、厌学的情绪 / 88

向自己的缺陷挑战 / 91

抱怨还不如想办法解决问题 / 94

第六章

高情商男孩都会反省——会反省的男孩才有进步

成功，从反省开始 / 100

反省是勇敢，改过是智慧 / 103

反省是认识自己的必由之路 / 107

反省自己，勿责他人 / 110

学会一日一反省 / 114

第七章

高情商男孩都擅长读心——理解他人更利于结交朋友

理解别人也能快乐自己 / 120

与人交往要学会察言观色 / 123

说话做事要照顾一些有“玻璃心”的人 / 127

“温柔”待人，大家都会觉得舒服 / 129

反驳别人之前，先给予肯定 / 132

了解他人的需求是关心他人的先决条件 / 135

第八章

高情商男孩都很幽默——幽默让男孩在人际交往中游刃有余

幽默是与人相处的润滑剂 / 140

适当的幽默可以化解矛盾 / 143

幽默不是粗鄙的段子 / 147

学会让发怒的人笑着熄火 / 150

自嘲是幽默的最高境界 / 154

幽默的基础是渊博的知识 / 156

第九章

高情商男孩都会处世——会做人让生活更加和谐

不爱出风头的男孩更受欢迎 / 162

培养自己的团队精神 / 165

忌妒会让男孩孤立无援 / 168

做朋友，不能什么都说“好” / 171

背后赞美更能赢得他人的好感 / 174

第十章

高情商男孩都懂感恩——心中永葆一份爱和感恩

对朋友多一分体贴和关心 / 178

培养自己的社会公德心 / 181

向需要的人奉献自己的爱心 / 184

对师长多一些敬重和感恩 / 188

感恩大自然，保护我们的环境 / 192

第一章

高情商男孩都很成功

——不让情商成为男孩的“硬伤”

成功人士不一定是高情商的人，但高情商的人肯定更易获得成功。因此，男孩要从小培养自己的情商，学会理解他人，注意观察生活中的各种细节，让自己成为一个受欢迎的人。高情商会让男孩在通往成功的道路上更为畅通，一帆风顺。

成才=20%智商+80%情商

一个人成才、成功的关键是什么？不可否认高智商是成才的重要因素，但是生活中的大多数问题需要的并不仅仅是高智商，很多时候仅有高智商并不能够让生活和学习变得更加顺利。对于一个人的成长来说，情商的作用甚至要大于智商。可以说，一个人的成功等于20%智商+80%情商。

对于男孩而言，情商是成才的关键因素。情商能够让男孩学会处理复杂的人际关系，能够帮助男孩调整自己在不同阶段、面对不同困难时的心态和状态，帮助男孩顺利渡过成长中的每一个难关。因此男孩要想成功，就必须锻炼和提高自己的情商。

☆☆☆

元琪是个很聪明的男孩。从小他就是小区里的“神童”，2岁能识字，4岁能读文，是大家眼中的天才。

这样的元琪在学习上无疑是出色的。他只用了三年的时间，就把小学课程学完了，但因为年龄太小，没有跳级进入初中。

后来，他初中的课程也早早完成，一路跳级。同龄的孩子小学还没毕业，他已经准备读高中了；在其他孩子升入初中时，他已经以优异的成绩考进了重点大学。一时间，大家谈论起他来都是十分羡慕。

但元琪上大学没多久就休学回家了。

这是怎么回事呢？

有同龄的小伙伴去问他，他委屈地说：“住校生不能有家长陪着，没人给我洗衣服、打饭，同学们也都比我大，我说话他们都不喜欢听，还经常不理我，我也不知道哪里得罪他们了。”

原来，元琪虽然智商很高，但情商却很低，不仅生活不能自理，还经常给周围的人带来麻烦而不自知。有人提醒他，他还觉得是对方嫉妒他成绩好而埋怨对方。最后，周围的人都懒得理他这个小小的“天才”了。

学校没办法，最后只能让他休学了。

☆☆☆

故事中的男孩元琪虽然智商非常高，学习成绩非常优异，小小年纪就完成了同龄人不可能完成的任务，但是他的情商却基本为零，在学校里因为情商低而在生活中给别人带来了许多麻烦，也让自己的生活麻烦无数，导致最终学校无奈之下让其休学。由此可见，智商高并不能解决生活中的所有问题，而情商却是解决问题非常关键的因素。

一个人的成功离不开高智商、高情商等综合因素的共同作用。高智商固然能够让男孩轻松应对学习中遇到的问题，但是在生活中，许多事情并不是像考试般非对即错，而是需要用情商来寻找更好的解决办法。

☆☆☆

许浩浩是一名小学生。他在班里一直是尖子生，不仅是班长，还是学习委员，很受班主任和任课老师的重视。

但是出色的许浩浩在班里的人缘却不怎么好，几乎没有一个同学喜欢和他一起学习或者玩耍。

有一次放学后，许浩浩和同桌说：“咱们一起写作业吧，你成绩那么差，肯定是没人和你一起写作业的。”

同桌听了很生气，“我只是成绩一般，怎么到你这里就成了差生了，我才不和你一起写作业呢。”

“你成绩不如我，难道还不是差生吗？”许浩浩很认真地问。

同桌十分无语地看了他一眼，理都不理他就走了。

许浩浩在后面追着喊：“别走啊，等等我，咱们一起走啊。”

“你别跟着我，我才不和你一起走呢，反正在你眼里，成绩不如你的都是差生。”同桌气呼呼地说。

“对啊。”许浩浩理所当然地点头道：“在我眼里，你们都是笨蛋呢。”

“你！”同桌气得说不出话来。

这时，旁边走过来一个同学，把同桌拉走了，一边走一边说：

“别理他，他也就是学习好。”

☆☆☆

故事中的男孩许浩浩虽然学习成绩好，智商高，但是他在学校里人缘却非常差，究其原因就是他的情商非常低。他不懂得说话的艺术，经常出口伤人。情商低的他不会处理人际关系，导致同学们都非常不喜欢与他来往。即便他学习成绩非常好，但是这却并不能让他成为一个受欢迎的人。他处理不好人际关系，便无法在今后的人生中更加顺利地发展。

对于一个人的成才，智商固然重要，但是情商更为关键。男孩要想取得成功，就必须努力提高自己的情商。情商包括的内容广泛，主要有正确认识自我、认识他人的能力，提高自我管理情绪的

能力，自我激励以及社会交往等各方面的能力。情商是一种非智力因素，对一个人的成长和成才至关重要。因此作为男孩，必须要从多个方面入手，提高自己的情商。

情商虽然是非智力因素，但是它与智商同样有着密不可分的联系。情商与智商的关系是相辅相成的，两者相互促进，相得益彰，只有在开发智商的同时提高情商，才能让男孩顺利成长，走向成功人生。

高情商男孩能够理解他人的情绪

认识他人属于情商的一部分。认识他人的能力中就包括体察别人内心、理解他人情绪的能力。一个真正高情商的人，一定能够及时并尽可能准确地理解他人的情绪，并且能够及时给予他人合理、适当的安慰与鼓励，这样才能给别人留下体贴、善解人意的印象。因此作为男孩，要想提高自己的情商，就必须学会理解他人情绪、体察他人内心。

☆☆☆

十岁的小男孩傅宇泽是个很聪明的孩子。父母对他怀着满腔的爱意，对他照顾入微，什么事都满足他。这样“皇帝”般的待遇让傅宇泽觉得只要他想要，全世界都应该是他的。

所以，他对人不仅十分冷漠，还从不顾及他人情绪，只管自己心情好不好，过得舒不舒服。

有一天，傅宇泽去同学家玩。同学的妈妈不太舒服，躺在床上休息，没有给他们准备果汁。傅宇泽就不开心了。

他说：“你妈妈怎么没有准备些喝的？没有果汁难道连杯水也没有吗？为什么不给我们倒水过来呢？”

同学说：“我妈妈生病了呀，再说了，为什么我妈妈一定要给你倒水喝啊，你想喝自己去倒啊。”

“我又不知道水在哪里。”

“就在厨房，你自己去倒吧。”同学说。

傅宇泽却没有动，他认为这应该是同学和同学妈妈做的事。他是客人，就应该享受客人该有的待遇。

但是同学因为一直担心妈妈的身体，没有心情照顾他，匆匆写完作业就去照顾妈妈了。

傅宇泽十分生气，“真是太没礼貌了，不就是生病了吗，又不是什么大事！”

“你说什么？”同学正好听到这句话，气得要和他打架，“以后别来我家了，我家不欢迎你。”

☆☆☆

故事中的男孩傅宇泽是个情商非常低的人。父母对他无微不至地照顾使他产生了“全世界都应该是自己的”的错觉。这就是一种以自我为中心的心理。在与人交往中，这种心理会令一个人变得非常自私，也会做出许多伤害别人的事情。故事中的傅宇泽，不懂得理解别人的情绪，竟然不顾同学生病的妈妈，语出伤人，最后影响了他与同学的友谊。

理解他人的情绪是对别人的尊重，也是高情商的体现。生活中的很多矛盾其实都是因为人们不能很好地顾及别人的心情，要么产生误会，要么说话、做事无所顾忌，最后伤人伤己。所以作为男

孩，一定要学会理解和照顾他人情绪，减少生活中的摩擦，提高自己的人际交往能力。

☆☆☆

萧子阳去上学的时候，一脸的不开心。他的同班同学也是他的好朋友王海看到他的“臭脸”后问他：“你这是怎么了？谁惹你了？”

“还不是我爸妈，”萧子阳说起来就来气，“昨天妈妈买了个大西瓜回来，说是给我买来降暑的，可晚上他们吃了一大半不说，还送给了邻居一份，真是太气人了，明明说了是给我吃的。”

“那么大一个西瓜你也吃不完啊。”王海笑话他：“就为这点事生气，你情商也真是够低的。”

“我怎么就情商低了？”萧子阳不服气。

“你父母是好心，买了西瓜给你吃，你却不理解他们的想法，还理所当然地认为西瓜全是你的。他们辛苦买来的，为什么要全给你吃？送给邻居也是好意，你又不理解，还埋怨他们，做你父母真可怜。”

萧子阳虽然觉得王海说得可能有道理，但还是觉得有些委屈，“难道真的是我的情商低吗？”

☆☆☆

故事中的男孩萧子阳因为父母将西瓜送给了邻居而与父母生气。他的好朋友王海一语中的，萧子阳是个不懂得理解父母情绪的男孩，他没有体会到父母对他的关心和爱护，也没有体会到父母与邻居分享西瓜的善良和热情，只看到父母的行为“伤害”了自己的利益。他的做法会对父母造成伤害。由此可以看出，萧子阳的确如

朋友所说，是个情商不高的人。

高情商的男孩懂得在说话、做事之前先体察别人的情绪，能够对别人的情绪给予充分的照顾。与这样的男孩相处，会让人感到愉快和轻松，人际关系自然也不会很差。因此作为男孩，要学会做一个善于观察和理解别人情绪的人。

首先，男孩要懂得感同身受。尽管世界上并不会有人做到完全的感同身受，但是应学着尽量去体会和理解别人的情绪，学着在语言上、行动上正确安慰别人。这就需要男孩遇事不能仅仅依靠自己的主观臆断，而是要先了解事情的来龙去脉，思考清楚前因后果。最简单的方式便是听别人把话说完。听别人说完要说的话，是了解别人心情的基础。

其次，男孩要学会倾听。倾听是与人交往中的重要技能。学会倾听，既是尊重别人的表现，也是对别人情绪的照顾。尤其是当对方情绪不好、需要倾诉时，高情商的男孩都会选择做一个好的倾听者。在倾听对方时，男孩才能更好地理解对方的心情，才能适时给予对方安慰和鼓励。

最后，男孩要掌握说话的技巧。很多时候同样的语句运用不同的表达方式就会取得不同的效果。俗话说：“恶语伤人六月寒”。不会顾及别人情绪的人经常会语出伤人，虽然有时候不是有意为之，但是对别人造成的伤害的确是很难弥补。久而久之，也会对自己的人际关系造成很大的伤害。因此男孩要掌握必要的说话技巧，主要把握礼貌的基本原则，并根据对象的不同和交流内容的不同而选择不同的表达方式，做到待人接物礼貌得体、文雅、富有内涵。这样的男孩才能给人一种体贴、礼貌的感觉。