



你和梦想的距离
只差一个高情商的自己

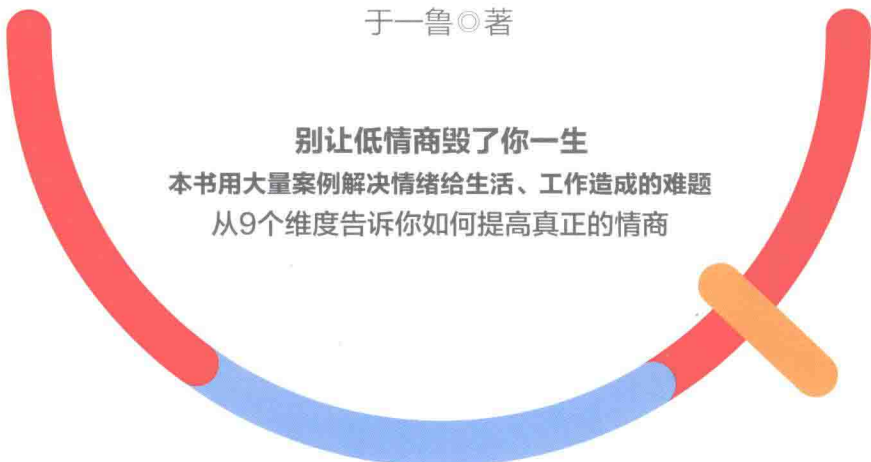
High EQ

情商高

就是把情绪控制好

is about controlling your emotions

于一鲁◎著



别让低情商毁了你一生
本书用大量案例解决情绪给生活、工作造成的难题
从9个维度告诉你如何提高真正的情商

High EQ

情商高， 就是把情绪控制好

is about controlling your emotions



图书在版编目 (CIP) 数据

情商高，就是把情绪控制好 / 于一鲁著. — 贵阳：
贵州人民出版社，2017.10

ISBN 978-7-221-14372-3

I . ①情… II . ①于… III . ①情绪—自我控制—通俗
读物 IV . ① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 231660 号

情商高，就是把情绪控制好

于一鲁 著

出 版 人 苏 桦

出版统筹 陈继光

责任编辑 唐 博 肖锦汉

装帧设计 末末美书

出版发行 贵州人民出版社 (贵阳市观山湖区会展东路 SOHO 办公区 A 座，
邮编：550081)

印 刷 北京市通州运河印刷厂 (北京市通州区潞城镇大营村委会南
100 米，邮编：101117)

开 本 670 毫米 × 970 毫米 1 / 16

字 数 162 千字

印 张 16

版 次 2017 年 10 月第 1 版

印 次 2017 年 10 月第 2 次印刷

书 号 ISBN 978-7-221-14372-3

定 价 38.00 元

版权所有 盗版必究。举报电话：策划部 0851-86828640

本书如有印装问题，请与印刷厂联系调换。联系电话：010-89585577

第一章 情商高，就是把情绪控制好

情商又称作情绪智力，是人们对情绪管理与控制的能力。一个人能否获得成功，就取决于能否将看似不可能控制的负面情绪转换为正面情绪。

情商到底是什么 // 002

你的情绪，决定了生活的样子 // 008

幸福与欢笑不请自来的秘密 // 013

控制好情绪，才能赚足人气 // 018

请立即控制你的情绪 // 022

第二章 为什么情商比智商更重要

智商能够决定一时的成绩，却决定不了一生的命运。只有情商高的人，才会懂得经营自己的人生，才能在人生之路上越走越顺畅，成为真正的人生赢家。

智商决定成绩，情商决定命运 // 028

你不是能力低，你是情商低 // 034

职场的生存法则，就是不给人添堵 // 040

你以为自己耿直？其实你是情商低 // 046

情商高的人，离成功更近 // 051

第三章

优秀的人，从来不会输给情绪

学会通过理性思考，分析可能发生的后果，以此来暗示自己控制好情绪。只有当我们能够控制好自己的情绪，才能真正掌控自己的人生。

无法控制自己的情绪，何以掌控自己的人生 // 058

我们唯一能左右的，只有自己 // 063

有人正在退出你的朋友圈吗 // 067

一个人值不值得深交，就看他疲惫时的模样 // 072

即使红了脸，也是好兄弟 // 078

第四章

控制好情绪，就是控制了人生的格局

情商高的人，遇事时能心平气和地处理问题。因为在面对负面情绪时，他能够理性地并以合理的方式来释放负面情绪。通过积极的心理暗示，选择正面的情绪来解决问题。

连情绪都控制不好的人，如何拼职场 // 086

没有委屈的生活，只有玻璃心的你 // 090

人生不进则退，遇事不急则顺 // 095

暴露格局，千万别被人看低 // 099

人生的所有岁月静好，都是源于好情绪 // 104

第五章

改变命运，从控制情绪开始

遇到挫折时，正确地看待挫折本身，让自己的负面情绪快速释放。
面临争执时，换位思考，将心比心，努力为对方寻找合适的理由，
也就更容易理解彼此的立场。

别一受挫就绝望 // 110

慢慢动怒，快快释然 // 116

即使生活一地鸡毛，也要欢歌前行 // 122

谁说优秀的人往往不合群 // 128

你的生活里不能只有你自己 // 133

第六章

掌控好情绪就掌控了职场主动权

职场中，比拼的不仅仅是工作能力，更是在比拼谁懂得控制情绪。
只有控制好自己的情绪，才能在职场上游刃有余，更快地实现自己
的职业梦想。

职场中，情商比能力更容易变现 // 140

懂得控制情绪，才能在职场上游刃有余 // 145

别以为你真的会说话 // 151

意气之言，你承受不起 // 156

“情绪感冒”时，这样说话让人舒服 // 161

第七章

别让你的感情输在了情绪上

时光不能倒流，生活也没有“如果”，每一场恋爱都是现场彩排。如果不想让自己变蠢，就要学会控制自己的情绪，让自己变成一个懂得用情商经营爱情的人。

男人喜欢什么样的女人 // 168

不是所有的爱情都能开花结果 // 174

别让自己的爱情，输给了情绪 // 180

爱情与婚姻中没有主角只有配角 // 186

别让冷漠剥夺爱的温度 // 192

第八章

所谓婚姻，就是把情绪控制好

如何营造爱情？通过你倾诉、我倾听，你表达、我接受，你抱怨、我改正的沟通形式，将我们内心缺乏安全感的不安情绪释放出去，让另一半的爱更多地走进我们心中。

为什么你的妥协，只会换来更坏的结果 // 200

婚姻不是博弈，没有胜负之分 // 205

安全感源于自己，而非他人 // 211

杀死婚姻的不是第三者，而是你的不思进取 // 216

永远不要停止管理自己的情绪 // 222

第九章

把最好的情绪留给父母

当父母慢慢变老，我们渐渐长大的时候，要成熟的不仅是我们的外在，更重要的是我们的内在：请将最好的情绪留给父母。

别在外人面前像个人，在父母面前像头兽 // 228

亲情的破裂，都是一点点发生的 // 233

用高情商拯救亲情，救赎自己 // 239

把最好的情绪留给父母 // 244

01

情商高，就是把情绪控制好



情商到底是什么

情商到底是什么？在回答这个问题之前，不妨先看一个实验。

实验员在一间空荡荡的房间里放了一张桌子，并在桌子上放了数量足够多的糖果。一切准备工作就绪以后，实验员将一组孩子带到房间，并在离开之前特意叮嘱：“在允许你们走出这个房间之前，你们可以吃桌子上的糖果，但是如果你们坚持不吃，将会得到额外的奖励。”

并不是每个孩子都能坚持。实验结束以后，实验员将孩子分成A、B两个小组，A组是没有坚持到最后选择吃糖果的孩子，B组是直到允许走出房间的最后一刻也没有吃一颗糖果的孩子。分组以后，实验员对这两组孩子进行了长达14年的追踪观察。

结果显示，无论在生活中还是工作中，抑或在为人处世中，B组



这些向往成功又能克制自己欲望的孩子，他们的优异程度远远胜过A组的孩子。

这说明，智商不是决定人们能否成功的唯一因素，情商对人们能否获得成功同样起着决定性的作用。

正如被誉为“情商之父”的丹尼尔·戈尔曼所说的那样：

“情商比智商以及任何职业能力都更重要。

“智商高、情商也高的人，春风得意；智商不高、情商高的人，贵人相助；智商高、情商不高的人，怀才不遇；智商不高、情商也不高的人，一事无成。

“EQ（情商）是人类最重要的生存能力。一个人的成功，IQ（智商）的作用只占20%，其余80%是EQ的作用，也就是如何做人。一个人如果不具备情感能力，缺乏自我意识，不能处理悲伤情绪，没有同情心，不知道怎样跟别人和谐相处，即使再聪明，也不会有大的发展。”

所以，问题的答案来了。

我认为，情商能够帮助我们尽可能用最佳的方式处理生活、工作中出现的问题与难题；

情商能够帮助我们抵御诱惑，做出明智的选择；

情商能够使我们活得更优秀、更有价值；

情商是决定我们能否获得成功的指引性因素；



情商是决定我们能否与人相处融洽的关键因素；

.....

然而，以上只是从作用的层面对“情商的意义是什么”这个问题给出了答案，我们还要探究情商的定义。

其实，情商又称作情绪智力，换言之，就是人们对情绪管理与控制的能力。也就是说，我们能否获得成功、经受住诱惑、做出明智的选择等，取决于我们的情绪——我们能否将看似不可能控制的负面情绪转换成正面情绪。

说得更直白一点，情商高就是能控制好情绪。

张子豪是我们这些同学中公认的情商较高的人，更是我们公认的人生赢家。

张子豪是我同校但不同专业的同学，虽然他也有到大城市闯一闯、历练一番的决心，却因为顶不住父亲的声声呼唤、母亲的一哭二闹三上吊，所以大学一毕业，他就马不停蹄地赶回家乡，准备在家乡闯出一番天地。

大学期间，虽然张子豪学的是商务英语专业，但是他更喜欢文字写作类型的工作，所以，在找工作的时候，他将工作锁定在编辑、新媒体等范围。然而，在张子豪投出去的十几份简历中，给予他面试机会的公司却寥寥无几，好不容易收到两个公司的面试通知，结果在面试的时候，却被面试官以专业不对口或者没有工作经验无情地刷了下来。

这是想要一展抱负、大展拳脚的张子豪，第一次感受到社会的残酷。当时，我们很多同学听到这个消息后，都感觉他一定会后悔没有留在大城市，甚至会冲着让他回家乡发展的父母抱怨一通。

要知道，对于部分刚步入社会的大学生而言，这种打击是致命的。他们会焦虑，整日提心吊胆、忐忑不安，别人随便的一句问候，例如，“你吃饭了吗”“你最近过得怎么样”，都能引起他们巨大的情绪波动，如激动、愤怒、不满等；他们会失落，会瞬间感觉自己一无是处，情绪降到冰点以下，看不到未来在哪里，找不到自身的价值在哪里；他们会抱怨，抱怨社会的不公，抱怨职场的残酷……他们会抱怨世间的一切，将一切不好推到别人身上，唯独不会从自身找原因。

我为他们感到悲哀。难道任焦虑、失落、抱怨等负面情绪泛滥，就能为你换来一份满意的工作、一个光明的未来吗？在面对挫折与困难的时候，我们最应该做的难道不是管理好自己的情绪，挥洒自己的汗水，迎难直上吗？

一个情商高的人，自然能做出正确的选择。

张子豪选择了后者。在一次次的打击与拒绝中，他一次次挺起胸膛、挺直脊梁，收起负面情绪，微笑着敲响下一家面试公司的大门。终于，他被一家公司录取了。

我想“应该笑着面对生活，不管一切如何”这句话一定是专门为当时的张子豪写的。



然而，每天朝九晚六、挣2000块钱工资并不是张子豪的最终目标，他的目标是成为写作界的大咖，虽然张子豪也没有信心百分百实现这个目标。

但是，有句话说：“人会长大三次。第一次是在发现自己不是世界中心的时候；第二次是在发现即使再怎么努力，终究有些事还是令人无能为力的时候；第三次是在明知道有些事可能会无能为力，但还是会尽力争取的时候。”

所以，张子豪愿意为了梦想拼尽全力。他承受着寂寞，当同时期来到公司的大学生放松自己的时候，张子豪在学习写作知识；他抵抗着诱惑，当同时期来到公司的大学生商量着下班去哪里吃饭的时候，张子豪在专心致志地工作、写文案；当他人对工作得过且过的时候，张子豪在看新媒体界大咖的文章，从中总结写作经验；他将享受安逸远远地抛在身后，当同时期来到公司的大学生趁着周末在家睡懒觉的时候，张子豪已经坐在人潮涌动的广场上开始观察世间百态……

就是这样，张子豪从职场菜鸟一步步成为职场精英，最终跻身于新媒体界大咖的行列。

这就是张子豪的故事，很励志，但也很现实。

现实的是，想要找到能够实现人生价值的工作，想要实现梦想达到目标，只有努力是远远不够的，必须控制好情绪，经得起打击、考验与挑战。

试想，在找工作的时候，如果张子豪自暴自弃，任负面情绪泛



滥，而不是挥洒汗水，他会如愿以偿找到心仪的工作吗？在成功入职之后，如果张子豪被不思进取、享受安逸的情绪所俘获，他能成为受人追捧的大咖吗？

答案自然是否定的。所以说张子豪是一个情商高的人，因为他懂得，管理好情绪对于他来说是多么重要的一件事情。

别再说“我之所以没有成功，是我智商不足”之类的话了，智商不足可能是造成你失败的原因，但绝不是唯一的原因，情商不高也许是另外一条引爆失败的导火索。

你可以说“我就这样，失意的时候会难过，遭遇失败的时候会失落，被拒绝了会伤心”之类的话，说说可以，但别永远沉浸在难过、失落、伤心中不能自拔。

尤其是在工作场合，表现优异的人士中往往有90%的高情商者。因为情商高，才能控制好情绪，相对的，情绪对于良好的个人关系的形成、发展和维护无不具有重要作用。



你的情绪，决定了生活的样子

有人曾不止一次地向我抱怨，为什么别人的人生像开了挂一样，想好好读书就考上了一所名校，想工作赚钱就成功地进入了一家大型企业，想换车就去4S店刷卡开回来一辆崭新的跑车……

这样的人生实在是太酣畅淋漓了。

我问他，你也想拥有这样的人生吗？

当然。一帆风顺的人生谁不喜欢，难道放着平坦的道路不走偏偏去踩踏荆棘吗？

在旁人看来，周平就拥有如此令人羡慕的人生。每当有人谈起他，总会开玩笑地说：“咱们开启的是地狱模式，人家周平享受的是天堂模式。”



正在大家临近毕业焦头烂额地投简历、找工作的时候，周平已经通过面试进入了一家世界500强企业，准备去上班了。工作了几年后，正当他风生水起、前途无限的时候，周平居然辞职下海创业了。

这一举动没少遭到家人和朋友的阻挠，好不容易找到一份体面而稳定的工作，现在怎么能说放弃就放弃，要知道创业相当于从头来过，一个不小心就会倾家荡产，人生全部归零。

很多人认为周平在撞了南墙以后，一定会选择放弃和后悔。可是经历了初创期的艰辛之后，周平的小公司经营得越来越有模有样，生意蒸蒸日上。周平不仅在短时间内换了一所大房子，而且给父母报了各种旅游团，老两口开心地跑来跑去，行程满得堪比上市公司总经理。

所有人都觉得周平运气好，可是确切地说，周平的平坦之路不仅是从荆棘丛里一步步爬出来的，更是用良好的心态换来的。

他的工作是从几十比一的录取率中，闯过层层面试关卡得到的。当别人都在努力和上司搞好关系的时候，他却在认真读书，提升自己的能力。他的态度是，虽然不能把和上司搞好关系看作不对的事情，但是如果不提升自己的专业能力，那么关系再好也是白搭。

当别人工作安安稳稳、享受周末时光的时候，他还在为创业中遇到的麻烦焦头烂额。他的创业基金是东拼西凑、抵押了房产才凑齐的；公司的客户是他在寒冬酷暑中跑来跑去，受到无数次冷遇和嘲讽后才谈下来的。