

给每一个 × 为梦想感到 × 迷茫的你

你和梦想的距离， 只差 高情商的自己

刘一寒

著

课外阅读

从10个维度告诉你如何提高情商，成就自己的梦想
成功不是机遇的恩赐，而是奋斗的必然

不要等失败后才追悔莫及

贵州出版集团
贵州人民出版社

你和梦想的距离， 只差高情商的自己

刘一寒 著



 贵州出版集团
贵州人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你和梦想的距离, 只差高情商的自己 / 刘一寒著. —
贵阳: 贵州人民出版社, 2018.2
ISBN 978-7-221-14486-7

I . ①你… II . ①刘… III . ①故事—作品集—中国—
当代 IV . ① I247.81

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 290741 号

你和梦想的距离, 只差高情商的自己

刘一寒 著

出版人 苏 桦

总 策 划 陈继光

责任编辑 唐 博

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 武汉立信邦和彩色印刷有限公司 (武汉市江岸区谌家矶朱家河上窑
村 152 号附 1, 邮编: 430000)

开 本 889 毫米 × 1230 毫米 1/32

字 数 188 千字

印 张 8.75

版 次 2018 年 2 月第 1 版

印 次 2018 年 2 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-221-14486-7

定 价 39.80 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: 027-65658883

目 录

Part 1 你和梦想的距离，只差高情商的自己

你的不思进取就是对自己的“谋杀” / 002

即使被嘲笑，也要坚持你的梦想 / 009

你的畏缩终究会辜负你的梦想 / 015

别辜负你的梦想，永远激情万丈 / 021

你和梦想的距离，只差高情商的自己 / 026

Part 2 情商高的人总是赢在表达上

会说话的人总是占得先机 / 032

好故事，有效说服的“叩门砖” / 037

有时候你需要委婉地表达 / 042

讲真话也要讲方法 / 048

真正的情商高手，从不给自己找借口 / 053

Part 3 成功不是拼运气，而是拼情商

是什么决定了你有多少真正的朋友 / 060

职场中，会做人比能力更容易变现 / 065

别让“将就”害了你一生 / 070

记住：感情用事一定会付出代价 / 075

学会变通才能走得通 / 080

Part 4 高情商的人，只拼当下

别输给时间，别输给自己 / 086

除了会抱怨，你还会什么 / 090

每天活得像树懒一样，有意思吗 / 095

永远守住自己的底线 / 100

有人已经开始用金钱买时间了，你呢 / 106

Part 5 强大你的气场，控制你的情绪

棘手问题不一定要蛮干，多动动脑子 / 112

拒绝他人不要直接说“NO” / 117

别让你的人生陷进死胡同 / 122

首先，控制好你的情绪 / 128

做人要有气场，处事要有技巧 / 134

Part 6 为什么高情商的人总能战胜逆境

你究竟在害怕什么 / 140

直面逆境，不做“逃兵” / 145

越努力，幸运越早降临 / 151

有一种人，运气永远不会太差 / 156

让那些难堪和困难，成为成长的“磨刀石” / 161

Part 7 你的烦恼，是你还不明白什么是根本

追求想要的生活，别在乎他人说什么 / 168

你的安全感，只能来源于你自己 / 173

迷茫不是你选择安逸的借口 / 178

成功不是机遇的恩赐，而是奋斗的必然 / 183

不要被别人的评价蒙蔽了双眼 / 187

Part 8 耐得住寂寞，才能拥有未来

没有谁是世界的中心 / 194

我们唯一能左右的，只有自己 / 199

寂寞不会被打败，只能被驯服 / 204

不要因为孤单而去“绑架”他人 / 209

只有先相信自己，别人才会相信你 / 214

Part 9 让你的能力大于你的脾气

有能力的人，从不会用脾气征服他人 / 220

办事要有方有圆，你的路才能长远 / 225

心平气和才能走得更远 / 230

不要被“欲望”牵着鼻子走 / 236

对世界报之以笑，世界终将回以拥抱 / 241

Part 10 拥有幸福家庭，成为人生赢家

学会在小事上“傻”一点 / 248

爱，是一种能力 / 253

高情商是家庭关系的“润滑剂” / 258

别把家庭当成负面情绪的“垃圾桶” / 263

妈妈的话从来不是唠叨 / 268

Part 1

很多时候，并非是因为我们自己的能力不足，才无法实现自己的梦想；而是我们在追求梦想的过程中，缺少了一个高情商的自己。

你和梦想的距离，
只差高情商的自己

你的不思进取就是对 自己的“谋杀”

我们身边很多人都有相似的感受。每天早上醒来后，机械地洗漱，穿衣，然后出门，上班。到了公司后，匆忙地打开电脑，从邮箱中下载今天要完成的任务，一项一项按部就班地完成，然后下班，回家，睡觉。

最近，朋友罗行书来跟我喋喋不休地抱怨自己的生活。

毕业后顺利进入外企工作的罗行书，恐怕是他那些同学中工作最好的人了。

于是，我问他：“工作稳定，每天朝九晚五，福利丰厚，你又有什么好抱怨的呢？”

他回答说：“问题就出在‘朝九晚五’上。”

“你算是幸福的了，别人想朝九晚五还没机会呢！你看我，几乎都没有休息的时间，每个周末都要工作或者出差。”

“可是你的生活很精彩啊，我觉得我的人生简直要沉寂下去了。”

上班后，罗行书发现，他每天只要按部就班地完成工作就好，每一步都有明确的规定和精细的分工，没有什么需要绞尽脑汁去完成的复杂工作，大部分的精力只要用在搞好人际关系即可。虽然公司规定朝九晚五，但因为不用打卡，所以很多同事在将近十点的时候才去上班，随便准备一下就到了中午，晃晃悠悠去食堂吃饭，下午的时候，还可以躲在办公室里午休一会儿，临近下班的时候又有很多同事早退去接孩子放学。

下班之后无事可做，罗行书只好躲在宿舍里面看电视、玩手机，然后睡觉，接着迎接第二个如同复制一般的工作日。

生活一天天重复，一点提高都没有。对于一个初出茅庐的年轻人而言，这份工作，就是在一点一点地谋杀他。

而这个世界上，有千千万万的“罗行书”正在被谋杀。

我们身边很多人都有相似的感受。每天早上醒来后，机械地洗漱，穿衣，然后出门，上班。到了公司后，匆忙地打开电脑，从邮箱中下载今天要完成的任务，一项一项按部就班地完成，然后下班，回家，睡觉。

什么是不思进取？这样的日子便是。一天的时光倏然而逝，而在这整整一天的光阴中，每一分每一秒就像是被上了特定的发条，机械地表演完每一个动作。

平淡无奇，平庸至死。

或许有人会反驳说，难道人生就不能坐在河边慢慢虚度光

阴，而一定要有梦想、肯流汗、甘奋斗、获得成就吗？如果一个人有正常的情商，我相信他不会说出这样的话。因为情商高的人知道奋斗的意义、知道梦想为何物，所以一定会用最积极的方式努力地度过他的人生；因为情商高的人知道人生就是要在为梦想流血流汗、拼搏奋进中度过；因为情商高的人知道，安于现状、不思进取潜藏着巨大的危害。

可惜赵川不知道这些——由于上了一所不错的大学，赵川毕业后顺利进入一家工厂担任技术员。刚进入工厂，赵川就有一份不错的薪酬，还有带薪年假，并且，他们工厂在旁边新买了一块地，规划修建住宅小区，厂里的工人可以享受五折优惠。总之，赵川对这份工作满意极了，发誓一定要在技术这条道路上好好做下去。

赵川没有辜负他对未来的规划，作为同组工人中学历最高且技术最强的人，赵川常常得到上司的表扬。可是久而久之，赵川开始变得骄傲，瞧不起身边比自己技术低的人。每当厂里派发一些新的技术知识手册的时候，他就会把册子随手一扔，不屑一顾。每当看到同事张超如饥似渴地阅读那些手册的时候，赵川就会嘲讽道：“以前不用功，现在用功有什么用？我告诉你，没用的。”

因为工作实在是太顺心，又仗着自己高超的技术，赵川渐渐开始安于现状，逐渐学会了“混”——得过且过、不思进取地过日子。

厂里的技术主任跑来找他谈话，让他抽空多学点新技术。他

却反驳道：“学那些东西没用，我现在能够做好自己的工作，何苦让自己多受累呢？”

主任见劝说没有效果，摇摇头走了。

随着时代的发展，技术不可能一成不变，而是会不断进步和发展。所以，赵川刚进入工厂时引以为傲的技术正在逐渐被时代淘汰。

在一次重要的操作任务中，他靠自己以往积攒的经验进行操作。可是，他操作的机器是工厂最新引进的，且十分考验操作手法。

因为是第一次使用，他不敢轻易尝试，既怕弄坏了机器，更怕出丑。

但是眼看工期越来越近，完不成的话是要惹大麻烦的。没办法，他只能根据以往的经验，硬着头皮操作起来。果然不出所料，因为是第一次操作这种机械设备，所以他不仅没有做好，反而把机器搞坏了。

这件事，给工厂带来巨大的经济损失，工厂老板大为恼火，立刻将他开除了。临走前，主任看着他，惋惜地说：“如果你当初肯多学点新技术，也不至于像现在这个样子。”

世事难料，有些事情的发生就是这样猝不及防。我相信赵川是有情商的，只是在如此舒适和安逸的岗位中，他的情商变低了，每天只想着当一天和尚敲一天钟，最终，这种低情商、不思进取的做法害惨了他。

正如情商大师丹尼尔·戈尔曼所言：“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。”

所以赵川不得不接受被工厂辞退的现实。

年近不惑的他新的时代环境下，已然没有任何优势了，即使进入茫茫如海的求职大军中，也只能茫然地望望四周，然后哀叹地走出来。

因此，你想要获得一份体面的工作、一份可观的薪水，想要拥有赡养老人的能力，想实现自己的人生价值……这些梦想或者目标不会自己实现，你必须持续拥有高情商，不能因安逸与舒适的环境，变得不思进取。

显然，和赵川同时进入工厂的张超懂得这个道理。当同龄人都沉浸于在就业难的大环境下能够找到一份合适且待遇不错的工作的喜悦中时，张超开始认真思考——如何才能实现自身价值。

确实，能够得到一份待遇优渥的工作可以说明这个人有一定的工作能力和实力。但是仅凭现有的能力与水平就能让我们在工作中稳步发展、节节攀升吗？答案一定是否定的。难道用不思进取的青春就能换取殷实、富足的生活吗？答案也一定是否定的。

这是张超一进工厂就明白的问题。为了工作、为了生活，必须奋力向前，因为不思进取就是对自己、对梦想的谋杀。

所以，张超不断告诫自己要逃离那个极其安逸的圈子，要努力学习新的技能。

所以，当赵川十分不屑地把厂里发下来的技能手册扔到一边的时候，张超如饥似渴地学习起来。对于张超来说，只要是自己

没见识过的东西，都值得借鉴和学习，哪怕是一些已经被淘汰的技术，他也要认真阅读理解，做好笔记。就这样，大量的阅读让张超积累了丰富的理论知识。

有人质疑：“只靠每天多看几张纸，真的能够让我们距离梦想更近一些，拥有不平凡的人生吗？”

很显然，这几张纸，有着非凡的意义。

每天的工作任务十分繁重，张超每天不到下班的时候就已经两眼发花、直不起腰，可是他依旧挤出时间学习，就像一块干燥的海绵渴望变得湿润和厚重，就连空气中的水分子也要吸纳进他的胸怀。

当厂里引进了新技术和新工具的时候，那些只在书本中出现过的东西一下子真切地出现在眼前，瞬间，张超的脑子里浮现出一行行当初自己压榨所有空余时间阅读的文字。他按照书上的记载一步步进行实际操作，出现的结果自然也如同自己设想的那样。毫无疑问，张超操作成功了，他成为全厂第一个、也是唯一一个顺利操作新机器和新工具的技术员。

后来，张超逐渐崭露头角，在一次又一次的实际操作中表现出高于旁人的能力，“先进个人”“技术骨干”等一个又一个荣誉称号如同雨点般向他砸来，职位越来越高，能力越来越强。

张超做到了——实现梦想——让自身价值得到了充分体现。他没有像很多人那样，一旦找到一份舒适、安逸、稳定的工作，就丢弃梦想，失去折腾的拼劲，任由能力下滑，成为越来越没用的人，让思想变得懒惰，让自己成为谋杀梦想的刽子手。

不要因为你的情商，辜负你的梦想。你一定要让你的生命像火花一样璀璨起来，为这个世界留下独属于你的印记和勋章，也为你留下值得回味的过去，这样才不会愧对你最初的梦想和逝去的青春与生命。

即使被嘲笑， 也要坚持你的梦想

梦想从来都是属于个人的东西，它和旁人没有任何关系，嘲讽、阻止、不认同都不能成为你放弃梦想的理由，唯一能让你放弃梦想的只有低情商的自己。

我认识一个叫祁心的姑娘，学的是广告专业。大学毕业后顺利进入了一家广告公司工作，准备从零做起，大干一番，好好施展自己的才华。

祁心有一个梦想，那就是成为行业内顶尖的广告策划人，为每一个甲方设计出令他们满意的广告文案和广告语，让自己的广告作品成为业界的典范。

为了实现这个梦想，祁心每天都像打了鸡血一样干劲十足，即使从最基本的打杂工作做起她也毫无怨言。她经常对自己说：“因为我是新人嘛，新人就该有新人的样子。”

经理对下属要求十分严厉，每次做的文案都要改来改去，大