

女人明白要趁早的智慧生存法则

内含处世/交际/职场/婚恋

等实战技巧



情商高的女人受欢迎，情商高的女人运气好

女人不要 输在情商上

NVREN

崔小西 ◎ 著

BUYAO SHUZAI QINGSHANG SHANG

 江西美术出版社
JIANGXI FINE ARTS PUBLISHING HOUSE



常州大学图书馆藏
女人不要
输在情商上



图书在版编目 (CIP) 数据

女人不要输在情商上 / 崔小西著. — 南昌: 江西
美术出版社, 2017.5 (2018.3 重印)
ISBN 978-7-5480-4260-0

I. ①女… II. ①崔… III. ①女性-情商-通俗读物
IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 033828 号

出 品 人: 汤 华
企 划: 江西美术出版社北京分社 (北京江美长风文化传播有限公司) 
策 划: 北京兴盛乐书刊发行有限责任公司
责任编辑: 王国栋 刘霄汉 朱鲁巍 宗丽珍 康紫苏
版式设计: 曹 敏
责任印制: 谭 勋

女人不要输在情商上

作 者: 崔小西

出 版: 江西美术出版社
社 址: 南昌市子安路 66 号江美大厦
网 址: <http://www.jxfinearts.com>
电子信箱: jxms@jxfinearts.com
电 话: 010-82293750 0791-86566124
邮 编: 330025
经 销: 全国新华书店
印 刷: 保定市西城胶印有限公司
版 次: 2017 年 5 月第 1 版
印 次: 2018 年 3 月第 3 次印刷
开 本: 880mm × 1280mm 1/32
印 张: 7
I S B N: 978-7-5480-4260-0
定 价: 26.80 元

本书由江西美术出版社出版。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书的任何部分。

版权所有, 侵权必究

本书法律顾问: 江西豫章律师事务所 晏辉律师

前言

Preface

为什么女人需要培养自己的情商？情商的高低对女人的一生来说意味着什么？

如果你对“情商”一知半解，那么我们可以用生活中最常见的现象来再一次认识它，如：

在生活中，我们为什么喜欢积极乐观的女人，而不喜欢愁眉苦脸的女人？

为什么说笑容是女人最动人的表情，而眼泪和抱怨只能将女人推向弱者的行列？

为什么有的女人天生带有幸福感，令人不由自主地想亲近；而有的女人却未老先衰，像个永不满足的怨妇？

为什么有的女人不漂亮不成功也备受人们的欢迎和喜爱？

为什么男人都喜欢“笨”女人？

.....

这一切，都源自女人的情商！

情商决定女人一生的幸福和命运，它可以让女人快乐阳光，活力四射，魅力无穷；也可以让女人悲观忧郁，脆弱敏感，令人生厌。

女人的喜怒哀乐，以及由此情绪所引发的各种行为，都可以归结为情商的作用。

情商就如同高空走钢丝的表演人员手里长长的棍子，起着平衡我们的心态和掌控情绪的关键作用。如果女人的心态不好，或者情绪大起大落，心情喜怒无常，就表示情商较低；反之，善于平衡心态、调节情绪，就是高情商的女人。

“情商之父”、心理学博士丹尼尔·戈尔曼在他的著作《情绪智商》中提到，一些情绪方面的问题，例如人们普遍感到孤单、忧郁、任性、焦虑、冲动，等等，这引起了大众的强烈共鸣。而对于女人来说，爱生气吵架、经常牢骚满腹、不知足、忌妒别人、心胸狭窄等，似乎成为生活中的常态。那么，究竟是什么原因导致了这种生活状态呢？在诸多原因当中，最根本的还是要属情商。

情商的高低对一个人的身心发展有着重大影响，对其能否取得成功同样有着不可估量的作用，有时其作用甚至要超过智力水平。在女人成功的道路上，情商往往比智商起着更重要的作用。现在，我们具体来看一看为什么高情商的女人比低情商的女人更容易受欢迎。

高情商的女人凡事全力以赴，低情商的女人容易半途而废；

高情商的女人从不拖延，低情商的女人靠心情好坏来做事；

高情商的女人拥有积极乐观的心态，低情商的女人消极悲观；

高情商的女人锲而不舍地努力，低情商的女人认为成功是因为运气好；

高情商的女人在人际交往中更受欢迎，低情商的女人让人讨厌。

高情商女人善于平衡心态和情绪，能够很好地处理家庭和工作的关系，有能力协调婚姻中的感情矛盾。她们在工作中不会因为失败而怨天尤人，一蹶不振，在人际交往中不会因为感情不和而心生忌妒，在生活中更不会因为挫折和痛苦而听天由命……高情商的女人内心更强大，外表更从容。

女人别输在情商上！愿本书能带给你有益的启示，帮助你成为最幸福、成功和受欢迎的高情商女人。

CHAPTER 1

女人的情商比智商更重要

- ◎ 高情商的人魅力无穷 / 003
- ◎ 情商是人生成功的核心实力 / 004
- ◎ 高情商是女人最大的资本 / 008
- ◎ 情商是可以提升的 / 011
- ◎ 正确认识情商评估 / 013
- ◎ 情商测验 / 014
- ◎ 情商技巧评估 / 028
- ◎ 衡量你的感情技巧 / 032

CHAPTER 2

别让情绪失控害了你

- ◎ 控制好自己的情绪 / 043
- ◎ 摆脱压抑和郁闷的心境 / 044

- ◎ 女人要学会自我减压 / 046
- ◎ 提高情感的自控力 / 049
- ◎ 愤怒不能成为情绪常态 / 052
- ◎ 从感情波动中回归平静的生活 / 055
- ◎ 保持积极的情绪 / 058
- ◎ 5招教你对付坏心情 / 060

CHAPTER 3

心向美好，且有力量

- ◎ 乐观积极，做阳光女人 / 065
- ◎ 心态平和的女人更迷人 / 067
- ◎ 快乐是女人的人生主题 / 070
- ◎ 懂得珍惜，心怀感恩 / 074
- ◎ 知足的女人常有福 / 076
- ◎ 战胜猜疑、虚荣和忌妒的心魔 / 078
- ◎ 不抱怨的女人最好命 / 081
- ◎ 女人幸福其实是一种心态 / 084

CHAPTER 4

所谓情商高，就要会说话

- ◎ 打造你的非凡沟通力 / 089
- ◎ 3项一定要懂的谈吐礼仪 / 091

- ◎ 能打动人心，必有技巧 / 093
- ◎ 人人都喜欢被赞美 / 096
- ◎ 委婉迂回是女人的沟通智慧 / 100
- ◎ 以恰当的方式表达自己的感受 / 102
- ◎ 说话幽默的女人更有情趣 / 105
- ◎ 无声胜有声的身体语言 / 107

CHAPTER 5 女人处世不要太单纯

- ◎ 按照你喜欢的方式生活 / 117
- ◎ 有独立，才有自由 / 119
- ◎ 女人千万别把自己不当一回事 / 122
- ◎ 不盲从，做有主见的女人 / 125
- ◎ 聪明女人懂取舍 / 127
- ◎ 有所保留，说明你成熟了 / 130
- ◎ 放过别人，就是放过自己 / 133
- ◎ 负责任，才能站得稳 / 135

CHAPTER 6 跟任何人都能交朋友

- ◎ 人情是最经济的投资 / 141
- ◎ 礼仪是一个人成功的通行证 / 143

- ◎ 让陌生人与你一见如故 / 146
- ◎ 社交有方，交心为上 / 149
- ◎ 交往有度，遵守规则 / 151
- ◎ 尊重别人的女人最受欢迎 / 154
- ◎ 悦人悦己，坚持双赢 / 156
- ◎ 凭借人脉塑造新的自我 / 158

CHAPTER 7 职场就是要玩转情商

- ◎ 发展职业生涯离不开情商 / 165
- ◎ 尽快地融入职场圈子 / 168
- ◎ 与上司和同事友好地相处 / 170
- ◎ 做团队中和谐的一员 / 174
- ◎ 别用职位定位自己的职业 / 177
- ◎ 不进则退，做进取型员工 / 180
- ◎ 拒绝拖延，提高行动力 / 183

CHAPTER 8 情商决定女人一生的幸福

- ◎ 成功男人背后一定有个好女人 / 189
- ◎ 聪明的妻子不唠叨、会倾听 / 192
- ◎ 给彼此一个独立的空间 / 195

- ◎ 善待爱情，拯救婚姻 / 198
- ◎ 营造一个温馨舒适的家庭环境 / 201
- ◎ 左手好妻子，右手好妈妈 / 203
- ◎ 你的爱比证明你的正确更重要 / 205
- ◎ 好主妇不会只围着家庭转 / 208



CHAPTER 1

女人的情商比智商更重要

20 世纪末，哈佛大学心理学博士丹尼尔·戈尔曼提出了“情绪智商”的概念，终结了“智商决定论”，宣告了情商时代的到来。一些成功的女人，其中可能并非聪明绝顶、智商超人，却必定是能够调动自己和管理情绪的高情商者。

◎ 高情商的人魅力无穷

情绪决定了人的心理状态。良好的状态才有良好的欲望，才能将一个人内在的其他能力发挥到极致，其中当然也包括智力。情商影响着人的一生，它在一个人的命运中具有决定性的作用，在人生各个领域中也就更占据着重要的地位。

《情绪智商》的作者、心理学家丹尼尔·戈尔曼教授花费多年，对全球500家企业、政府机构和非营利性组织进行了研究分析，除了发现成功者往往具备应当具备的工作能力以外，杰出的成就和卓著的表现与情绪智商往往有着不可分离的密切关系。

毕业于哈佛大学，美国颇负盛名的总统罗斯福，在他小时候是一个脆弱胆小的男孩，脸上总是露出惊恐的表情，背诵时双腿发抖，嘴唇颤动，回答含糊不连贯。

然而他的这些缺陷并没有使他自暴自弃，反而促使他更加努力地去奋斗，改善自我，提升自我。他的积极情商促成了他的奋斗精神，终于使他成为美国历史上杰出的总统。

钢铁大王安德鲁·卡内基从一个贫苦少年变成美国大富翁，凭借的也是他积极的情绪和涵养：“如果一个人不能在他的工作中找出点罗曼蒂克来，这不能怪罪于工作本身，而只能归罪于做这项工作的人。”

还有我国的周恩来总理，同样是一个高情商者。在国际交往中，他用他高超的外交艺术，用他的高情商，

为我们打开了国际局面。

在一次国际交往中，有人对周总理发起挑衅，问道：总理先生，听说在你们中国有很多马路，我要请教一下，中国的马路是不是马走的路啊？

周总理听闻此言并没有发怒，而是非常礼貌地回答：我们中国确实有很多马路，因为我们走的是马克思主义之路！如此机智而巧妙的回答，闪烁着周恩来的智慧之光。他的回答既明确地表明了我国的立场，同时也没有直接伤害到他人，但是也在其中含蓄地反驳了对方。

情商的高低表明了人们所站立的起点不同，高情商的人所站的位置相对更高。因此，他们可以看得更远、更广。因为高情商，罗斯福没有只看到眼前的不幸而忘却了不懈的努力；因为高情商，卡内基在枯燥的工作中努力寻找乐趣；也因为高情商，周恩来总理在他的外交中不逞一时的口舌之利，而是理智地有弹性地应对外来的言语攻击。

优秀的领导人一系列的的情绪智能，如影响力、团队领导、自信和成功动机等方面，都有非常优秀的表现。一位成功者可能不是聪明绝顶的天才，却必定是那些能调动自己情绪的高情商者。

◎ 情商是人生成功的核心实力

成功与失败的差距往往仅一步之遥，前面大部分的困难已使人精疲力尽，这时即使一个微小的障碍也可能导致前功尽弃，只有咬紧牙关坚持一下，胜利便近在眼前。你也许抱怨自己不得志，

生不逢时，有许多时候是因为自己的为人处世方法不对，或者因为自己的意志力不坚强，成功的因素很多，往往最小的一步最难跨出。能不能坚持，自己的毅力很重要，毅力和自己的情商是有一定关系的。

1. 竞争社会里要有健康的心理状态

曾有人做过实验，将一只最凶猛的鲨鱼和一群热带鱼放在同一个池子，然后用强化玻璃隔开。最初，鲨鱼每天不断冲撞那块看不到的玻璃，奈何这只是徒劳，它始终不能冲到对面去，而实验人员每天都有放一些鲫鱼在池子里，所以鲨鱼也没缺少猎物，只是它仍想到对面去，想尝试那美丽的热带鱼的滋味，每天仍是不断地冲撞那块玻璃。它试了每个角落，每次都是用尽全力，但每次都是弄得伤痕累累，有好几次甚至浑身破裂出血，持续了好一些日子，每当玻璃一出现裂痕，实验人员马上换上一块更厚的玻璃。后来，鲨鱼不再冲撞那块玻璃了，对那些斑斓的热带鱼也不再在意，好像它们只是墙上会动的壁画，它开始等着每天固定会出现的鲫鱼，然后用他敏捷的本能进行狩猎，好像恢复了海中不可一世的凶狠霸气，但这一切只不过是假象罢了，实验到了最后的阶段，实验人员将玻璃取走，但鲨鱼却没有反应，每天仍是在固定的区域游着。它不但对那些热带鱼视若无睹，甚至当那些鲫鱼逃到那边去，它也会立刻放弃追逐，说什么都不愿再过去。

实验结束了，实验人员讥笑它是海里最懦弱的鱼。可是失败过的人都知道为什么，因为它怕痛。即使是世界上最强悍的动物，在经历一次又一次的失败之后也会感到挫败的痛，有充分的放弃理由。心理上的伤痛最难治疗，我们一定要保持自己最好的心理状态，无论在什么样的打击下，都一定要告诉自己，坚持自己的

理想与目标，困难痛苦都是暂时的。生活中，人们常常会遭受失败，但重要的是面对失败时候的心态问题。失败有原因，有的人只要一遇到困难，他们只是挑选最容易的倒退之路，心中想的是：“我们不行了，还是退缩了吧。”结果自然难免陷入无边的失败深渊。现代社会里，我们的压力都很大，我们怕失败，我们经不起太多的打击，我们心理上的伤害往往终生难忘。但是，这也阻止了我们成功，心态在我们的成功道路上，起到不可忽视的影响。我们常说：身体是革命的本钱。现在，健康的身体已经不再是唯一的要求，健康不但指的是身体机能的正常运转，更重要的是心理上的健康：乐观向上，积极进取。

2. 迷宫社会里要学会找自己的奶酪

相信大家都知道一本世界畅销的哲理书《谁动了我的奶酪》，它给我们讲述了一个富有哲理、同时又简单易懂的道理：“变是唯一的不变。”这一生活的真谛，或许每一个人看了之后的感受都不一样，但千万不要说这个道理你懂了，如果那样，就说明你依然惧怕改变自己。

抱怨自己不得志的人，往往不是智商的问题，而大多是由于情商出现了问题。看到他人的华丽外表，看不到他人付出的艰辛，永远实现不了自己的人生目标。寻找自己的人生地位固然很重要，但是，找到之后该怎么办呢？你是不是也会在失去的时候大声叫：“谁动了我的奶酪！谁动了我的奶酪？”

如今的世界瞬息万变，这的确是一个迷宫的时代，信息社会里，我们不知道下一步是怎样的境遇，我们只能不停地找，不停地努力，当我们有了一些成就的时候，尤其要有这样的意识：这是一个迷宫的时代，说不定哪一天，我们所有的一切都会从眼前消失。有