

# 所谓 情商高 就是



99%的高情商人士都具备的三大本领

清嘉 / 编著

CIP 中国电影出版社

所谓  
情商高  
就是  
会说话  
会办事  
会做人

99%的高情商人士都具备的三大本领

清嘉 / 编著

CFP 中国电影出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

所谓情商高, 就是会说话、会办事、会做人 / 清嘉  
编著. —北京: 中国电影出版社, 2018.1

ISBN 978-7-106-04773-3

I. ①所… II. ①清… III. ①情商—通俗读物 IV.  
① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 196866 号

---

责任编辑: 纵华跃

封面设计: 韩庆熙

版式设计: 范 磊

责任校对: 蔡 践

责任印制: 庞敬峰

所谓情商高, 就是会说话、会办事、会做人

清 嘉 编著

---

出版发行: 中国电影出版社 (北京北三环东路 22 号) 邮编 100013

电话: 64296664 (总编室) 64216278 (发行部)

E-mail: cfpygb@126.com

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市嵩川印刷有限公司

版 次: 2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月北京第 1 次印刷

规 格: 开本 / 710 × 1000 毫米 1/16

印张 / 16 字数 / 220 千字

---

书 号: ISBN 978-7-106-04773-3 / B · 0122

定 价: 39.80 元



缔造高情  
商不可缺  
少的三大  
要素

上篇

带情商说话：  
让人如沐春风

中篇

带情商办事：  
达到最佳化效应

下篇

带情商做人：  
人情练达即文章

会说话

会办事

会做人



**高情商**是维护社会关系的重要能力，情商在评价一个人的综合素质方面占据**重要地位**，甚至有人提出的成功法则内容为：

人的成功=1%IQ（智商）+99%EQ（情商）。

## ／ 前 言 ／ preface ／

“情商之父”丹尼尔·戈尔曼说：“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。”当今，经济多样化、社会一体化发展迅速，高情商是维护社会关系的重要能力，情商在评价一个人的综合素质方面占据重要地位，甚至有人认为，人的成功=1%IQ（智商）+99%EQ（情商）。可见，高情商对于个人成功起到重要作用。

高情商在人际交往中作用巨大，高情商的培养需要遵循两个原则：一方面要有情绪控制能力，即在人际交往中要有自制力，要确保自己的情绪和行为具有可控性；另一方面要具备同理心，即具备对他人感同身受的能力。同理心包含三个方面的内容：一是要有认知同理心，即理解他人处境的能力；二是要有情绪同理心，即感受他人情感的能力；三是要有关怀同理心，即明白他人需求的能力。

将关于情商抽象的理论知识具体到生活中，情商的内容就非常简单明了了，所谓的情商高就是会说话、会办事、会做人。

会说话是情商高的直接体现。会说话不仅是一种语言技巧，更是一门语言艺术。美国销售大王乔·吉拉德凭着高超的口才能力，在15年的时间里销售出13001辆雪佛兰汽车，是《吉尼斯世界纪录大全》认可的世界上最成功的推销员，为公司创造了巨大的利润；张仪是战国时期的外交家，创立了“连横”的外交策略。秦惠王时期，各诸侯国合纵抗秦，张仪凭借三寸不



所谓情商高，  
就是会说话、会办事、会做人

烂之舌到各国游说，破合纵诸侯国转为连横亲秦，以一人之力，将战争危机转化为和平，抵过千军万马之力。在与他人交往中，话语是第一时间传达信息的工具，会说话的人沟通时讲究方式方法，并且具备说话的智慧，将困难巧妙地化于无形，同时还会通过迂回的技巧，“曲线救国”，达到自己说话的目的。

会办事是高情商的重要体现。实践是检验真理的唯一标准，你是否具备高情商，通过你办事的情况即可一览无余。一起入职的同事，若干年后，有些人已经是高层领导或者中层部门负责人，但是还有一些人仍然停留在基层，为什么同样的时间，有些人进步明显，有些人却停滞不前？原因可能是后者不会办事。办事体现了一个人的多种素质，事前需要对事情进行详细的谋划；事中要有很强的执行力和处理问题、协调配合的能力；事后要有总结分析能力，并担当起后续的责任。如果其中有一个环节做不好，就会影响事情的推进，同时也会影响自身在他人心中的形象。所以，会办事是情商高的一个重要体现。

会做人是情商高的基础保障。做人是一辈子的事情，情商贯穿于其中。会做人的人讲诚信、有担当，并且理解他人，与人沟通交往中能给人留下舒服的印象，让人们都愿意在以后的工作生活中与之维系交往的纽带。《人类简史》这本书“资本主义教条”一节中讲到荷兰的成功，原因就在于荷兰的金融家会做人，讲信用，他们坚持准时、全额还款，降低借款人的借款风险，从而赢得了金融界的信任，使得荷兰在众多国家中迅速崛起。

由此可见，高情商的理论与实践存在相融相通的关系。会说话、会办事、会做人的人在说话、办事、做人中都具备自控能力和同理心。自控能力让人在说话、办事、做人中有自知之明，能够做到说合适的话、办漂亮的事、做出色的人；同理心让人在说话、办事、做人的过程中充分考虑他人的感受，让对方感受到舒服和自在。这就是高情商的体现。

/ 目 录 / contents /

# 上 篇

## 带着情商说话：让人如沐春风

### | 第一章

#### 说话有道：情商让你的语言价值百万 / 03

优秀的人都重视说话措辞 / 04

不要带着“命令”去说话 / 06

打人不打脸，说话不揭短 / 10

说话不自傲，永远有听众 / 13

先思后言，说话有分寸 / 17

CONTENTS



# 上篇

## | 第二章

### 妙语有术：把话说到对方的心坎上 / 21

换位思考，再开尊口 / 22

真正的说话直爽，前提是尊重 / 26

到什么山上唱什么歌 / 29

看他人举止表情而语 / 33

分享悲惨，给他人疗伤 / 37

分享喜悦，带上他人 / 41

## | 第三章

### 曲线说话：言外之意更有“意” / 45

永远不要当面说“你错了” / 46

婉言拒绝，胜于直爽 / 50

善意的谎言很有必要 / 54

忠言也可以不逆耳 / 57

以退为进，迂回说服 / 60

硬话软说，避开锋芒 / 64

沉默是金，此时无声胜有声 / 67



# 上 篇

## | 第四章

### 点睛之语：情商让你说话更漂亮 / 71

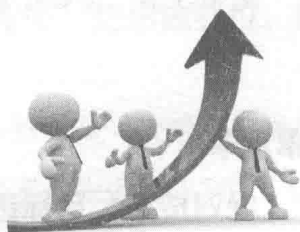
幽默让问题不再难解 / 72

自嘲，这是一种智慧 / 75

恰当讨教，让你更具风范 / 79

一句赞美，胜百句奉承 / 82

恰当附和，巧赢认同感 / 86



# 中篇

## 带着情商办事：达到最佳化效应

---

### | 第五章

#### 方圆处事：做对事不如巧办事 / 91

借力使力，效果倍增 / 92

投其所好，办事要抓住要点 / 95

懂得合作，利益共享 / 99

小事糊涂，大事不糊涂 / 102

高调办事，但要给自己留后路 / 105

### | 第六章

#### 绝对成事：目标达成的情商法则 / 109

成事之人，犹败也敢言勇 / 110

拒绝贪婪，远离陷阱 / 113

沉住气，才能扛得住事 / 116

给人方便，也是与己方便 / 119

# 中篇

学做勾践，懂得隐忍 / 123

遵守承诺，说到就要做到 / 126

## | 第七章

**心态至上：情商决定心态，心态决定办事效率 / 131**

懂得享受办事过程的快乐 / 132

学习心态时刻不能忘 / 135

遇事不杠，客观看待 / 138

做自己心态的主人 / 141

创新精神提升办事效率 / 144

## | 第八章

**追求完美：把事做到位，靠的是情商 / 149**

把事做到位是一种情商与素养 / 150

与“差不多先生”诀别吧 / 153

带着情商看事，带着“心”办事 / 156

办事有条有理，凸显个人魅力 / 160

一次性解决问题，不留后患 / 163

# 下篇

## 带着情商做人：人情练达即文章

---

### | 第九章

#### 光辉照人：让情商撑起你的形象 / 169

没有情商，谈何气质 / 170

做人有涵养，好运自来 / 173

自信乐观，做人不难 / 176

微笑是你最美的形象 / 179

任何时候，别忘礼仪 / 182

### | 第十章

#### 包容豁达：这是做人最大的魅力 / 187

包容让我们的世界更精彩 / 188

宽容待人，呵护情谊 / 191

低调做人，这是一种睿智 / 194

沉稳是成熟的标配 / 197

# 下篇

蝇头小利，大度一点 / 201

## | 第十一章

### 慈爱友善：用情商点亮你的“爱” / 205

善良是高情商的外在表现 / 206

有爱心的人招人爱 / 209

举手之劳，不要吝啬 / 212

低情商的善良是愚昧 / 215

不要让道德绑架慈爱 / 218

## | 第十二章

### 知足有谋：做幸福人，修情商心 / 223

懂得知足，幸福自然来 / 224

走火入魔的欲望没有尽头 / 228

做人不攀比，但要有动力 / 231

坚定目标，不贪恋外物 / 234

回望成功，给幸福充电 / 237



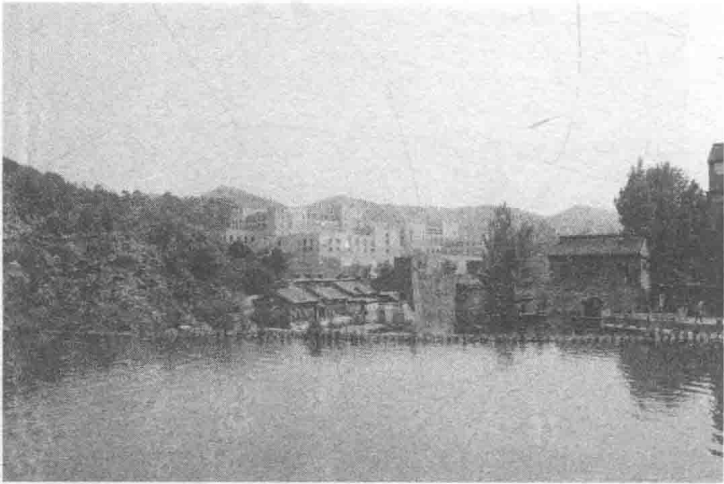
上

篇

带着情商说话：

让人如沐春风







# 第一章



## 说话有道： 情商让你的语言价值百万

一句话能成事，一句话能败事，关键看你怎么说。说者无意，听者有意；说者有意，听者更清。用情商洗礼你的语言，你的语言将价值百万。