

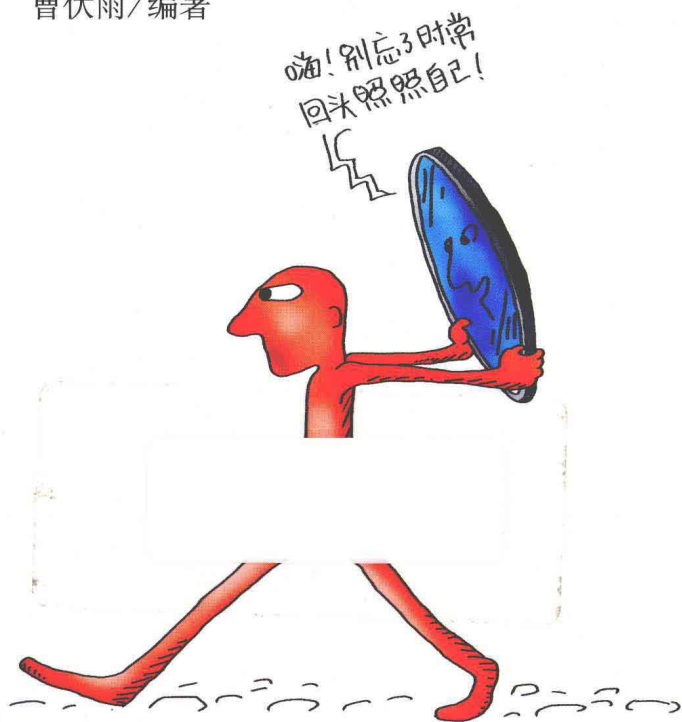
NAOLIFANG CONGSHU



美国总统、诺贝尔奖获得者、商界领袖、社会精英
都非常重视情商的开发

激发你无限潜能的 好玩情商课

曹伏雨/编著



你不仅需要了解自己，还需要了解他人以及你和他们的关系
自我认知+情绪控制+人际沟通=情商

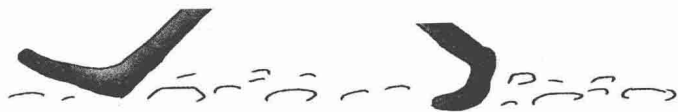
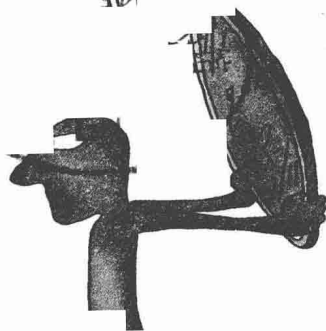
 中国工人出版社



激发你无限潜能的好玩情商课

曹伏雨/编著

嗨！别忘了时常
照照自己！



中国工人出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

激发你无限潜能的好玩情商课 / 曹伏雨编著. —北京: 中国工人出版社, 2011.2
ISBN 978-7-5008-4868-4

I. ①激… II. ①曹… III. ①情绪-智力商数-通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第242345号

激发你无限潜能的好玩情商课

出版发行: 中国工人出版社

社 址: 北京鼓楼外大街45号

邮 编: 100120

发行热线: (010) 62045450 62005042 (传真)

电 话: (010) 62350006 (总编室) (010) 62379038 (编辑室)

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 北京市密东印刷有限公司

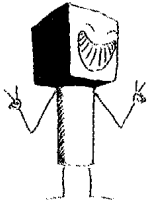
版 次: 2011年2月印刷

开 本: 700mm×1000mm 1/16

字 数: 160千字

印 张: 15.5

定 价: 26.00元



序

成功，多么诱人的字眼儿！就算不经意地瞟上一眼，也容易让人热血沸腾，比如，你希望拥有令人羡慕的社会地位，希望有比尔·盖茨般的财富；如果你认为这些太过低俗，更希望自己成为受人敬仰的艺术家，成为创造新时代的科学家，甚至像尼采一样希望自己成为宇宙中的太阳也不为过。然而现实却是残酷的，它没有我们想象中的那么轻松和完美，总是难以预料地出现各种各样的困难和阻力。所以，成功不是一件容易的事情。有的人成功了，但也只是少数，更多的人只能抱着梦想躺在并不温暖的床上入睡。或许，在梦中他们也会思索这样的问题：怎样才能成功？

多年来，人们一直致力于解决这个问题，而最初得出的结果是：一个人能否成功依赖于个人的智力因素。对此，我们是可以理解的。毕竟一个聪明的人的确更容易成功。很多成功人士都是智力非凡的，比如达·芬奇、牛顿、爱因斯坦等，尤其是只有三根手指可以活动的斯蒂芬·霍金凭借超凡的智慧获得了成功之后，人们更加感叹智慧的力量。

由此，智商一词应运而生。智商，也就是我们常说的IQ(Intelligence Quotient)。它几乎成为衡量一个人能力的标准。而“智商决定成败”的思想影响了几代人对成功的看法，但随着社会的进步，人们对此产生了怀疑。那么，影响成功的，还有哪些因素呢？

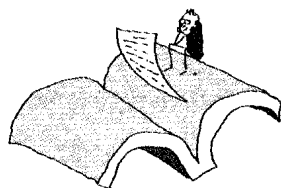
美国耶鲁大学的心理学家们率先提出“情商”的概念，他们认为，情商是影响一个人成功的主要因素，相对于智商来说，它显得更加重要。情商——EQ(Emotional Quotient)，又称情绪智力，是指一个人认识、掌控自己情绪以及交际的能力。情商高，便能激发个人才能的发挥，相反情商

低，则会限制个人才能的展现。对此，很多人表示赞同，这其中，就有享誉世界的比尔·盖茨和戴尔·卡耐基。美国的一项调查也显示：一个人的成功情商占80%，而智商只占20%。由此一来，人们对于成功这一概念，又有了一個全新的认识。

然而，人们并没有停止对影响成功的各种因素进行更加深入的研究。尤其是在心理学家们研究情商的时候，发现其中的一个分支显得尤为重要。而最终，这一分支终于被分离出来，成为一个独立的体系，它就是逆商，是指人们面对逆境时摆脱困境和超越困难的能力，简称AQ（Adversity Quotient）。20世纪90年代中期，美国著名学者、白宫知名商业顾问保罗·史托兹教授首先提出了这个概念。虽然在本质上，逆商也可归纳到情商中，但是它对于一个人成功的影响实在是太大了。俗话说：人生不如意之事十之八九。如果一个人承受不了逆境的考验，成功也就遥遥无期了。心理学家进一步完善了关于成功要素的理论，对于成功的影响，智商占20%，情商占50%，而逆商则占30%。成功便由智商、情商和逆商构成了一个立体的“三维体系”，我们称之为“脑立方”。

然而，要是按照这种分类的话，影响成功的因素远不止这些，比如还有：个人的健康、品德胆识、意志力和理财能力等。身体是“革命的本钱”，没有这个资本，还谈何成功？孔子说“以礼治国”，所谓“礼”便是“德”，没有了“德”，谁尊重你、相信你？没有坚定的意志，人们便会懒散。所谓“冰冻三尺非一日之寒”，没有持之以恒的毅力，成功怎会不请自来？同样，你不理财，财也不会理你，所谓“人是英雄财是胆，好汉无钱到处难”……综合这些因素的考虑，心理学家又提出了与“三维体系”相辅相成的一些影响成功的因素，它们是：德商（MQ）、健商（HQ）、胆商（DQ）、灵商（SQ）、财商（FQ）、心商（MQ）、性商（SQ）和志商（WQ）。

前期我们先推出情商、智商、逆商这三本书，后期将会根据读者需要陆续推出，希望更多的人通过这一系列书提升自己，完善自我，在阅读中收获快乐。



前言

影响一个人成功的关键因素是什么？在很长的时期，智商（IQ）几乎成为衡量一个人能否取得成功标准，且人们对此深信不疑。不可否认，一个人的智商对于成功的影响是很大的，很难想象一个低能的人能取得一番辉煌的成就。但如果把视野仅限于智商这个范畴是不是太过绝对了？对此，我们用事实来说话。

20世纪60年代的美国，有个人参加西部某州的州长竞选，此人智商极高、才华过人，还担任过大学的校长。在竞选的一开始，他是个热门人选，民众的呼声很高。就在这时候，一起关于他的桃色新闻不胫而走，说他在任大学校长期间，跟一位年轻的女教师有染。事实上，这不过是竞争对手刻意制造的谣言。对待谣言最好的办法就是清者自清，不予理会。然而此人的做法刚好相反，他利用各种公开亮相的机会为自己申辩，但又拿不出证据证明自己的清白，在公众面前大声咆哮，口出恶语，一腔愤怒与满腹委屈让他在公众面前失去了应有的风度。这让他的公众形象大打折

扣，却让谣言的制造者们暗自高兴。等到他冷静下来时，悔之晚矣，对手早已扬起了胜利的旗帜。

冲动是魔鬼。在这个案例中，急躁、愤怒的情绪是导致该人竞选失败的关键原因。生活中，因为无法掌控恶劣的情绪而导致失败的情况很多，如：家庭暴力就是因为无法控制暴怒而导致的恶果；人际关系不和谐往往是因为脾气太臭；事业停滞不前常常来自自卑、恐惧等情绪……我们向来不以最大的恶意来诋毁智商的重要性，但从生活诸多层面考量，对自我情绪管理的能力不得不引起我们的注意。

那么，情绪的掌控对成功的影响到底有多大呢？我们同样用事实来说话。

20世纪70年代中期，美国一家保险公司雇用了5000名推销员，并对他们进行了花费高昂的职业培训。但让这家公司感到失望的是，一年之后，有2500名推销员辞职。这一状况让公司上层十分不解，问这些员工辞职的原因，他们的回答竟不谋而合：一次又一次被客户拒绝让他们沮丧到极点，根本没有耐心和勇气做这份工作。

公司上层推想：具备调节自我情绪能力的员工是否会将保险推销员这份工作做得更好？当时，有位很有名的心理学家叫塞利格曼，他推崇一个“在人的成功中乐观情绪的重要性”的理论，认为当乐观主义者遭遇失败时，会将失败归结于某些可以改变的事情，因而会努力改变现状，争取成功。由此，该公司决定聘请塞利格曼进行调查，来核实他们的推想。

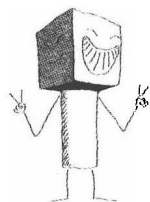
塞利格曼对该公司的员工做了两次测试：一次是关于智商的，一次是关于乐观程度的。在这次测试中，有一组人智商测试成绩不高，但在乐观程度测试中却取得了较好的成绩。通过两年的跟踪调查，结果显示，“智商不高”却超级乐观的人表现较好。此后，塞利格曼的“乐观测试”成了该公司招聘员工的必考项目。

由此可见，情绪的掌控对一个人的成功影响如此之大！心理学家霍华·嘉纳说：一个人在社会上处于什么样的位置，绝大部分取决于非智力因素。针对这种“非智力因素”，美国耶鲁大学的彼得·沙路维教授和新

罕布什维尔大学的约翰·梅耶教授准确地提出了一个完整的概念——情感智商，简称情商（EQ），即自我管理情绪的能力，主要包含五个方面的内容：一是了解自己情绪的能力；二是妥善管理自己情绪的能力；三是激发自我的能力；四是认识他人情绪的能力；五是实现人际关系管理的能力。

很多资料显示：情商高的人在各个领域都有很大的优势，比如恋爱、交际乃至个人命运。哈佛心理学教授丹尼尔·格尔曼也对此提出这样一个论断：在影响一个人成功的因素中，智商只占20%，而情商占80%。说到这里可能有些人会惶恐：我的智商平平，情商也不高，这辈子岂不是完了？格尔曼更明确地指出：情商不是与生俱来的，而是后天努力可以锻炼出来的。因此，每个人只要努力，就能提高情商。本书的目的就是向人们普及情商的知识，让每一个人都能有意识地培养和提高自己的情商，从而让情商为你的人生提供助力。

这里或许没有所谓的成功捷径，但相信在阅读的过程中，一定会给你带来欣喜。



目 录

前言 / 1

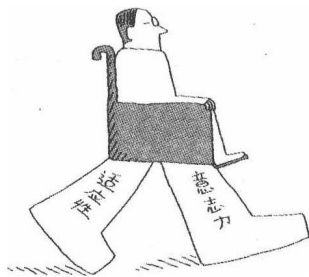
初级篇 情商自测，认知自我

第1章 认识自我——指引人生的灯塔

- 苏格拉底我问你，我的归途在哪里 / 2
- 我荒废的今日，正是昨日殒身之人祈求的明日 / 5
- 与柏拉图为友，与亚里士多德为友，但更要与真理为友 / 9
- 当你迷茫的时候，就想一想自己的原点在哪里 / 13
- 能给予你最准确评价的人，正是你自己 / 16
- 别人的评价，可听但不可全信 / 19

第2章 控制自我——实现理想的基石

- 人生只有三天——昨天、今天和明天 / 22
- “真主创造了你，以及所有的行为” / 26
- 医生的死亡通知单，代表不了死神 / 29
- 当你疲倦的时候，面前会出现奇迹之岛吗 / 34
- 你是推翻“情绪暴君”的勇士吗 / 37



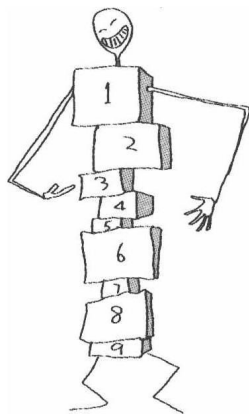
第3章 激发超我——迈出改变世界的第一步

一朝被蛇咬，十年怕井绳——跳蚤效应 / 46

“101、29、142”，一切皆有可能 / 50

为自己画一片叶子，生命将永是春天 / 53

一个人永远缺失的东西——对手 / 57



第4章 透视内心——从心灵的窗口发现内心世界

想要楚楚可怜态，低头眼睛往上看 / 61

如果他一直在看你的眼，就不要相信他的话 / 64

目光的动向——神奇的神经语言程序学 / 67

你知道该如何注视别人吗 / 69

为自己的目光找一个合适的位置 / 72

中级篇 情商开发，完善自我

第5章 色彩心理——情商，从性格起航

色彩心理学，原来很简单 / 76

天生的外交家——热情的红色性格 / 84

我是工作狂——超忍耐力的黄色性格 / 87

完美主义者——一丝不苟的蓝色性格 / 89

居委会大妈——协调人际的绿色性格 / 92

第6章 九型人格——情商的魔术师

九型人格，到底是个什么玩意儿 / 96

不管真人假人，都是“九型人” / 99

与“九型人”打好交际战的必备圣经 / 109

九型人格的情绪操控特点 / 113

一眼识破身边人的读心术 / 116



第7章 笑容——情商的提升法则

看一看你的周围，认识这些笑吗 / 120

下面，就是我们见证笑容奇迹的时刻 / 123

别信广告吹疗效，开怀大笑是良药 / 125

第8章 身体语言——“手”掌控情商

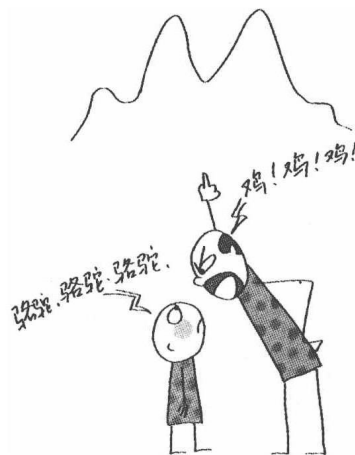
当你拒绝人时，手会放在哪里 / 128

名人小动作，泄露大秘密 / 130

用你的手肘去赚更多的小费 / 133

那些不可不说的手势 / 136

有一些手势，告诉你千万别信他的话 / 139



高级篇 情商应用，提高自我

第9章 交际情商——打开通向罗马的条条大路

既然你站在我的面前，就让我看到真诚的光芒 / 144

不要吝啬自己的赞美声 / 149

曼德拉老人的幽默语言 / 151

大师们的倾听艺术 / 154

如何成功地说服别人 / 157

对他人苛刻一分，脚下的路就窄一分 / 159

第10章 职场情商——把职场当成游乐园

踏进办公室，你把自信心带上了吗 / 166

像阿甘一样跑起来 / 171

打造金牌团队的秘籍 / 173

上司，想说恨你不容易 / 175

第11章 恋爱情商——将来迈进的是殿堂，不是坟墓

女人一撒娇，男人就闪腰 / 178

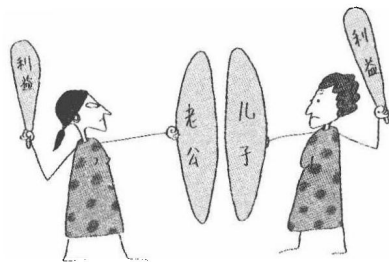
偶尔吃吃醋，爱情更美味 / 182

幽默男生与单眼皮男生，你选哪个 / 185

男人喜欢听好话，女人喜欢听软话 / 190

第12章 婚姻情商——打破“七年之痒”的魔咒

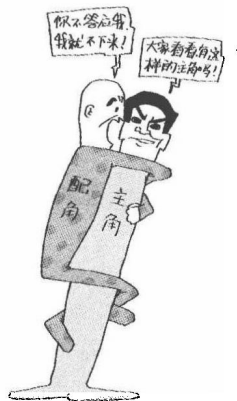
- 男人最怕唠叨女，赶紧闭住唠叨嘴 / 192
- 吵架，也要讲点艺术 / 195
- 爱你有多深，谎言有多真 / 199
- 甜言蜜语把妈叫，婆婆开心咧嘴笑 / 202



第13章 教子情商——给孩子插上一双翅膀

- 教育子女，从家长抓起 / 208
- 神赐予孩子的礼物——想象力 / 212
- 你给的枣儿，是不是太甜了 / 215
- 温室的花朵早凋零 / 218
- 有时候，孩子要当家庭“麦霸” / 221

附录 情商自测题 / 225



情商自测，认知自我



情绪，就像是我們心中的小魔鬼，你不駕馭它，它就會駕馭你。古往今來，凡成大事者都善於做情緒的主人，凡期期艾艾者都是情緒的奴隸。你了解自己的情緒嗎？你知道如何管理自己的情緒嗎？你想獲得管理情緒的能力嗎？……這些都是關於情商的事。

第1章 认识自我 ——指引人生的灯塔

认识自我，是认识和提高情商的第一步。我们只有了解自己才能对自己的情绪进行全面的调节和管理。这样一来，我们便能冷静、客观地评价自己和周围的环境，采取合适的态度和应对方法，这正是情商的魅力所在。



苏格拉底我问你，我的归途在哪里

认识自己，是人生永恒的话题。在古希腊戴尔菲城的一座神庙里，有苏格拉底留下的碑铭。碑上只刻着一句话：认识你自己。对自己有一个明确的认识与评价，这是非常不容易做到的。就连苏格拉底这样的哲学家都在为认识自己而苦恼，更不要说我们这些普通人了。

喜欢陈佩斯和朱时茂这两位演员的人，相信一定看过他们表演的小品《主角与配角》。在这个小品里，陈佩斯扮演一个配角。但是他一心想演



主角，而朱时茂也满足了他的这个愿望。但是后来怎么样呢？陈佩斯不由自主地演回了配角。这个小品里，有句台词让观众们印象深刻，朱时茂说陈佩斯太不了解自己了，像他这样的形象演个小偷小摸、地痞流氓、不法商贩，基本上不需要什么演技，往那儿一站就是个现成的。

对此，我们捧腹之余也不禁感叹：人啊！想认清自己真是不容易。故苏格拉底在历经思想的沉淀后，留给世人一句“认识你自己”的忠告。现在我们当然不可能去向苏格拉底询问自己的归途在哪里。想要认识自己，最根本的还是自己要主动去寻找认识自己的途径与方法。

认识自己，在心理学上被称为自我知觉，也就是一个人了解自己的过程。而在认识自己的过程中，人们非常容易受到外界信息的暗示，从而导

致自我知觉的偏差。那么，怎样才能做到比较准确地自我认知呢？

自我认知的途径主要有两种：一种是他人的评价，另一种是自省。通过他人的评价了解自己，这种方法具有比较强的客观性。如果你对自己的评价与他人对你的评价出入不大，这就表明你的自我认知能力比较好。当然，在听取他人的评价意见时，应该做到认知上的完整性，不要因为自己的心理需要，就只注意某一方面的评价；也不要仅因为他人的一面之词就对自己产生某些怀疑，应该全面听取，综合分析。

再说自省这种认识自身的方法。一个人自省的基础，与其生活阅历有关。也就是说，一个人经历过什么样的风浪，就会在自省时驶向什么样的方向。尤其是一些成功或者挫折的经历，更能反映一个人的性格情绪。因此，如果你有一些成功或挫折的经历，完全可以借此来了解自己的情绪特点，相信这会让你对自己认识得更为透彻。

既然自我知觉与对情绪的感知有一定关联，那么就不得不提及人与人之间情绪的差异性，借此来进一步认识自身。造成这种个体差异性的原因，大概有这么三个方面：首先是天生的差异，因为人与人的知觉反应不同，所以对内在、外在刺激的敏感程度就会不同。比如说那些被抢走玩具的幼儿，会表现出不同强度的不安、焦虑、愤怒等情绪反应。其次是人生阅历的差异，比如说曾被狗咬过的人会比那些没有这样经历的人看到狗时，更容易显得害怕。最后就是每一个人独特的认知结构了，因为每一个人对同一件事的理解、态度不同，自然会有不一样的情绪体验。比如说一个人走在大街上看见有人看自己，有些人认为是在欣赏自己的穿着，而有些人却会认为这是对自己的挑衅。这就是每个人不一样的认知结构在作怪。

下面我们做一个小测验，这个测验是测试你心理上的弱点的，通过这个测试，你会对自己了解更多一点。

一位年轻女子被谋害了，在凶案现场，遇害的女子手中抓着一支断裂的口红，现在请你用直觉推断她遇害的原因。

- A. 强盗闯入家中劫财劫色
- B. 男友报复她移情别恋