

Emotional Intelligence 雄居'97全球畅销书排行榜

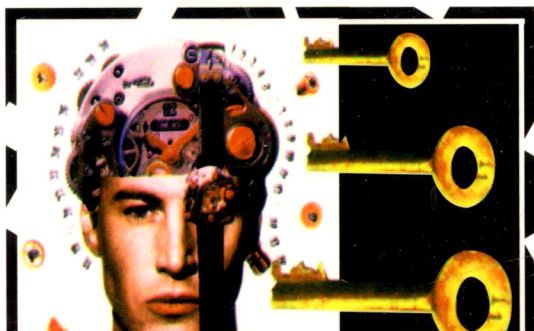
EQ 情商

情绪智慧：震撼人心的人类智能评判新标准

IQ（智商）高的人为什么事业无成
智力平庸的人反而表现非凡

IQ 决定人生 20%

EQ 主宰人生 80%



EQ 情绪智慧——
人类进化史以来
惊天动地的大发现
主宰人类心灵的新霸术

柏桦 编著

中国文史出版社

EQ 情商

柏桦/编著/中国文史出版社

(京)新登字第107号

图书在版编目(CIP)数据

EQ 情商/柏桦编著. —北京:中国文史出版社,1997. 4

ISBN7—5034—0850—2

I . E… II . 柏… III . 成功心理学-通俗读物 IV
. B848. 4

中国版本图书馆CIP 数据核字(97)第05736 号

出版发行:中国文史出版社

社址:100811 北京太平桥大街23号

印刷:人民教育出版社印刷厂

经销:新华书店

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:20 字数:500 千字

印数:1—20000 册

版次:1997 年4 月北京第一版 第一次印刷

书号:ISBN7—5034—0850—2/G · 0086

定价:32.80 元

如有质量问题,请寄回印装厂调换

Emotional Intelligence

情 绪 智 慧

EQ:人生成功的法宝

何谓EQ?它是Emotional Quotient的英文缩写。它的汉语意思是情绪智慧或情绪智商,简称为情商。

之前,我们对IQ,即Intelligence Quotient(智商)早已耳熟能详了。许多人都曾做过IQ测验,即智商测验。而且一般人都认为智商高低与一个人的人生成就是密切相关的。然而,如今再持这种观点的人却被认为是大大地落伍了!

人类智能的研究领域已有了极其重大的新发现。国外最新研究表明,最精确、最惊人的成就评量标准是EQ,而不是IQ。

EQ包含了以下五方面的内容:一、认识自身的情绪;二、妥善管理自身的情绪;三、自我激励;四、认识他人的情绪;五、人际关系的管理。

在生活中,我们常常会遇到这样一个现象:一些IQ很高的人并不见得会一定成功;而一些EQ很高的人则必定会成功。为什么呢?因为IQ高的人一般来说都是专门家,而EQ高的人却具备一种综合与平衡的才能。如果以我们中华古训来解释一下,那就是一个成功的人应该是一个人情练达的人。而一个人情练达者必定是EQ高,而非IQ高。因此,一个人想获得成功,就必须大力提升自己的EQ。EQ是成功者,尤其是领导者所必须具备的一种基本能力。

大量研究显示,一个人在校成绩优异并不能保证他一生事业的成功,也无法保证他能攀升到企业领导地位或专业领域的巅峰。当然我们并不否定在校的学习能力,但在今天这个竞争日

益激烈的社会中这绝不是成功的唯一条件。换句话说,在现代社会中EQ的重要性绝不亚于IQ,值得探究的是如何在理性与感性之间求得平衡,否则徒有智商而心灵贫乏,在这个复杂而多变的时代极易迷失方向。

如今EQ 在国外已被纳入正式教育。美国的学校已开办EQ 课程,将其与传统的数学、语言等课程并列。在港台地区,EQ 也正在成为一门显学。我们相信,在中国大陆,EQ 也即将得到人们的高度重视,而且越来越多的学者将对其进行全面深入的研究。

IQ 并非成功的唯一法宝,EQ 才是人生的决胜关键。正是基于此点,我们才编写了这部《EQ 情商》,并首次将EQ 介绍给国人。如果读者能从此书中感受到情商的重要并循此书的方法提升自身的情商,在通往成功的道路上迈出一大步,编者就深感欣慰了。

人生决胜的关键

目 录

EQ:人生成功的法宝/1

第一章

EQ,智能领域的大杀戮/1

1. EQ 的霸道
2. 主宰生命
3. 哈佛心理学家的智力新观念
4. 公关智能
5. 20 世纪末的智能定义

第二章

神秘的心灵之潮/15

1. 什么是情绪?
2. 情绪的判断
3. 情绪的风格
4. 情绪心灵的逻辑
5. 应付人生挑战的绝佳武器
6. 智慧杀法
7. 情绪的最深层面

-
8. 情绪哲学
 9. 感性理性的快感
 10. 智慧行窃
 11. 情绪君王
 12. 智慧胜利大逃亡
 13. 左右脑激战
 14. IQ+EQ 等于成功决策

第三章

情绪自觉——超级EQ 训练术/50

1. EQ:激昂时冷静的旁观
2. 危险时如何抉择
3. 缺乏EQ
4. 直觉
5. 心灵火山

第四章

逃脱激情/61

1. 自制力是一种美德
2. 愤怒是怎样产生的
3. 如何熄灭沸腾的怒火
4. 冷静妙法
5. 不压抑,也不冲动
6. 摆脱焦虑
7. 何以解忧,以新压旧
8. 化解忧郁

-
9. 心情易容术
 10. 排斥悲观术

第五章

欢乐致胜/83

1. EQ 在人种学上的不同
2. 能抵抗诱惑的孩子
3. 为什么焦虑
4. 乐观：必不可少的EQ

第六章

卡耐基EQ 训练/96

1. 使你生活成功的九个字
2. 切莫报复
3. 不求感谢，只求奉献
4. 愿意以100 万卖尽所有吗？
5. 找准自我，维持本色
6. 如有柠檬，就做柠檬水
7. 承受烦恼的打击
8. 做一个乐观者
9. 生活在阿拉的乐园
10. 克服自卑心理
11. 驱逐烦恼的五妙法
12. 告别昨天，熬过今天
13. 欢乐地活到明天
14. 多用肌肉，少用脑筋

-
15. 消灭“烦恼大王”
 16. 一句经文拯救了我

第七章

忘我之境与EQ 学问/157

1. 心荡神驰
2. 进入迷醉的境界

第八章

非同小可的同情心/163

1. 情感音盲
2. 同情心的诞生
3. 莎拉和她的两个孩子
4. 史登对母子关系失调的研究
5. 生理步调相同才能产生同情心
6. 钟声为谁而鸣
7. 缺乏同情心是犯罪的根源

第九章

情感判断技巧/179

1. 寒暄中流露的秘密
2. 坐姿
3. 表情
4. 目光
5. 看对方的心理

6. 癖性

7. 服装

第十章

人际EQ学/224

1. 心平气和才能掌握他人
2. 和尚与激战的士兵
3. 人际智能的四大要素
4. 不做空洞的交际人
5. 社交低能儿
6. 进入社交圈的诀窍
7. EQ的精彩表现
8. 从真心付出做起
9. 施舍胜过接受
10. 诚意
11. 不羡慕也不嫉妒
12. 切莫在女人面前发牢骚
13. 粗暴之人难成功
14. 化解矛盾
15. 个人服从团体
16. 大肚量
17. 批评的技巧
18. 七分批评三分赞美
19. 交往中有关指责的对策
20. 从容面对羞辱
21. 应付无聊话题的绝招

-
22. 谈话时不可或缺的心理防卫武器
 23. 恶言逆耳也要听
 24. 以守为攻抓破绽
 25. 刚柔相济,从容不迫

第十一章

夫妻EQ 策略/288

1. 从离婚率看EQ 之重要
2. 男人与女人
3. 如何阅读情感信息
4. 婚姻模式
5. 无声抗议
6. 失控的情绪
7. 情绪总爆发
8. 男人是弱者
9. 吵架的艺术
10. 化解敌意
11. 爱之练习
12. 爱情的幸福
13. 爱情不专一的解决方法
14. 夫妻生活中的倦怠期
15. 怎样延缓婚姻倦怠期的到来
16. 婆媳关系难处的心理因素
17. 夫妻教育子女时易产生的心理
18. 子女全由妻子管教好吗?

第十二章

夫妻间的三级情感智慧/318

1. 夫妻情感周期变化之谜
2. 夫妻间怎样避免隔阂
3. 生命、爱情、永恒

第十三章

培养高情商子女/369

1. 一个故事的启示
2. 与EQ 有关的七种能力
3. 从小看到大
4. 坏小孩出自家教不当
5. 虐待子女的父母

第十四章

企业管理中的EQ/381

1. EQ 的企业成本效益
2. 必要的批评
3. 错误的激励
4. 宽容
5. 偏见
6. 该严则严
7. 管理艺术与团体IQ
8. 人才资源
9. 企业内的EQ 角色

第十五章

情绪与疾病/398

1. 现代医学太缺乏EQ
2. 负面情绪是健康的大敌
3. 致命的愤怒
4. 压力焦虑与脆弱之躯
5. 沮丧,摧残生命的元凶
6. 一剂无形的良药
7. 控制情绪
8. 消除不良情绪八法
9. 奇特的倾诉
10. 扫除空虚
11. 幽默练习
12. 平衡应付法心理
13. 自我暗示
14. 富兰克林准则
15. 掌握自己的生命
16. 如何改善心理
17. 性格改造
18. 紧张状态
19. 人生忠告
20. 在自由中克制
21. 笑傲挫折
22. 压力与疾病
23. 战胜压力的八条妙计

-
24. 压力自消术
 25. 自杀前夕
 26. 战胜死亡
 27. 寂寞杀人
 28. 战胜孤独
 29. 医护工作与EQ

第十六章

心理创伤后的再教育/451

1. 波弟游戏
2. 越战士兵与精神创伤
3. 边缘系统的疾病
4. 恐惧制约
5. 创伤与复原
6. 心理治疗是情绪的再教育

第十七章

情绪白痴/467

1. 校园谋杀案
2. 今天全世界儿童的EQ 普遍低落
3. 义愤填膺的小恶霸
4. 向坏心情说不
5. 走出抑郁的阴影
6. 有些人为什么吃得过多或过少
7. 孤单的孩子易辍学
8. 通过训练得到友谊

9. 酗酒与吸毒之原因

10. 化干戈为玉帛

第十八章

EQ 疗程/495

1. 害羞

2. 从神经化学看害羞

3. 天生达观之人

4. 本性真的难移吗?

5. 害羞是心灵的第一痼疾

6. 名人也害羞

7. 从松弛到大度

8. 超越客套陈规

9. 童年经验是脑部的雕刻师

第十九章

情绪管理/523

1. 战胜情绪

2. 情绪的形态

3. 运动和音乐是扭转心情的妙方

4. 自我交谈抚慰心情

5. 压力管理是情绪的修炼

6. 健康的幽默感

7. 情绪的放松

8. 渐进式放松

9. 自我催眠