

高情商：人生成功攀登之梯

登之梯

EQ故事精选

高情商

高情商是对21世纪公民的普遍要求

高智商+高情商+机遇=十足的成功

高情商是高质量成就事业的可靠保障

缺乏高情商，难有完美的人生

没有高情商，如何品尝生命之愉悦

智商多出天赋，情商实可习得



人生成功攀登之梯

韩 骅 编撰
湖北人民出版社





高 商情

人生成功攀登之梯

韩 骅 编撰
湖北人民出版社

E
Q
故
事
精
选

鄂新登字 01 号

图书在版编目 (CIP) 数据

高情商: 人生成功攀登之梯 - EQ 故事精选 / 韩骅编撰
武汉: 湖北人民出版社. 1999. 8

ISBN 7-216-02635-7

I. 高...

II. 韩...

III. 成功心理学 - 通俗读物

IV. B848.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 07669 号

高情商:

人生成功攀登之梯 - EQ 故事精选

韩 骅 编撰

出版: 湖北人民出版社
发行:

地址: 武汉市解放大道新育村 33 号
邮编: 430022

印刷: 武汉市科普教育印刷厂

经销: 湖北省新华书店

开本: 850 毫米 × 1168 毫米 1/32

印张: 17.125

字数: 410 千字

插页: 5

版次: 1999 年 8 月第 1 版

印次: 1999 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1-3 920

定价: 25.80 元

书号: ISBN 7-216-02635-7/B · 137

导 言

研究表明,地球自诞生以来,已享高寿 46 亿岁了,而人类起源即使从最早的古猿(即恩格斯所谓“攀树的猿群”)算起,也不过是近三千万年的事情。可是,不知是大自然情有独钟,还是无数机缘的巧合,作为灵长目的一员,人类从地球上先后存在过的几十亿种生物中脱颖而出,后来居上,成为这个星球生物界中最发达、最高级的一个种类。尽管在 20 世纪即将结束的今天,人类已经变得不那么狂妄,对“人是万物之灵”、“人是地球的主宰”开始有比较清醒的反省,但从生物进化的水平衡量,人类已把自己的所有远亲近邻远远抛在后面,却是不争的事实。“人是社会的动物”,一句话言简意赅,无比深刻地展示了人与生物界的联系和本质区别。

不过,人类社会虽然正在以加速度发展,达到了精神和物质文明建设的空前高度,但人类对自身的了解却远远赶不上对客观世界的认识,无论是人类的起源和人类进化过程的各个环节,还是包括人的大脑结构和功能在内的人类精神活动的生理心理机制,都还存在很多认识的空白和尚待彻底揭开的奥秘,比起研究自然界的系列科学,研究人类的种种科学大都处在初创时期,显得十分粗糙;在大批涉及人类独特心理活动的学说中,不同的见解往往互相矛盾,互相争执,很少能达成一致见解。近年来首先在西方出现的情感智商(Emotional Intelligence Quotient,简

称 EQ)即为一例。

自从 1995 年 10 月美国《时代》周刊以封面专题介绍了哈佛大学教授丹尼尔·戈尔曼《情感智商》一书,这个名词便不胫而走,大行其道,传至海外,一时注家蜂起,论者如云。或曰,情商概念非由戈氏所创,早在本世纪初,美国著名心理学家桑代克(1874—1949)便提出过“社会智慧”的术语,并把它定义为“了解和处理人际关系中的聪明行动”。以区别于一般智力或认知能力。之后,又有美国心理学家基尔福(J·Guilford)首创“行为智能”一词,把它解释为“处理涉及他人的注意、知觉、思想、愿望、感觉、心情、情绪、意愿、他人及自己的行动等方面的信息的能力。”80 年代,又有加德勒提出所谓“人际智慧能力”一语,指明它包括“知己”和“知人”。前者为接触自己的感性世界,后者为注意和区别他人的心理。以上诸说与戈氏的“情商”概念都是比较接近的。也可以说,它们为情商概念的提出作了很好的铺垫,打好了基础。

或云,正式提出“情商”一词的,也非戈氏,而是美国耶鲁大学的彼得·沙洛维教授和新罕布尔什州立大学的约翰·梅耶教授。他们又是在耶鲁大学教授斯登堡的“外界原理”,即个体具有有目的地适应、选择及改造自己生活环境的智慧的理论影响下,于 1990 年把情商解释为由三种能力组成的结构:

(1)准确地评价和表达情绪的能力。

(2)有效地调节情绪的能力。

(3)将情绪体验运用于驱动、计划和追求成功等动机和意志过程的能力。

他们认为,情感智慧是社会智慧的一种。1996 年,经过再思考,他们认为以上表述只注意了情感的知觉与调节,忽略了对情感思考,于是在作了修正后提出,情商包括以下四个方面:

- (1)情感的知觉、评估和表达能力；
- (2)思维过程中的情感促进能力；
- (3)分析和理解情感、获得情感知识的能力；
- (4)对情感进行成熟调节的能力。

倘若把这四个方面加在一起，所谓情商，就是对自己和他人情感的认识(包括对自己情绪的表达)、管理、调节和应用的能力。

有学者提出，哈佛大学心理学家霍华德·加纳德的多元智力观也为情商的提出作出了贡献，他认为，人类的智力可分为言语智力、数理逻辑智力、音乐智力、空间或视觉智力、运动或身体智力、人际智力及内省智力等七种，但迄今为止，在教育中受到人们重视、得到高度评价的只有言语智力即读、写、用词语进行交流的能力和数理逻辑智力即推理、计算能力；而人际智力即与他人相处能力和内省能力即洞察、了解自己的能力和未受到应有的注意。加纳德所说的人际智力和内省智力正是戈氏后来提出的情商的重要成分。不过，加纳德对智力的定义和分类仍因受行为主义心理学理论的限制而具有强烈的认知色彩，对情感(绪)本身缺乏深入探讨。

在我国，迄今为止，除了在报刊上作了一些评介外，学术界对“情商”概念和有关理论所持的态度十分谨慎。有少数人认为，所谓情商，就是中国学者提出的非智力因素，或相当于其中一种。但细究起来，中国学者是从与智力因素相对的角度或者说是结合认知过程谈论它的，也就是说，在认知过程中得以表现的，且决定智力活动效率的、除智力因素——以抽象思维能力为核心的多种能力的综合——以外的所有因素，均可称为非智力因素，其中包括动机、兴趣、情感、意志、气质、性格等。显然，这个概念大于情商概念，且与智力因素密不可分。

不管怎么说,现在影响最大的,还是丹尼尔·戈尔曼所提出来的情商概念。它主要包含以下几个成分:

(一)情感(绪)的自觉能力

它包括正确区分和充分认识自己的情感,适当地表达自己的情感,引导自己的情感向适宜的方向发展,保持与外界相宜的情感状态,不断丰富自己的情感体验等。

(二)情感(绪)的自控能力

它包括自我激励——充分调动主观能动性,自我抑制——克服诱惑、克服惰性、制怒、忍耐、使情感专注等,自我平衡——化解不良情绪、承受情感压力、冷静对待干扰、正确对待挫折。

(三)感知他人情感(绪)的能力

它包括对他人情感状态和变化的适度敏感,同理心或移情能力——设身处地地感受他人情感,适时适当地对他人情感作出反应等。

(四)影响他人情感的能力

它包括善于倾听,真诚称赞,尊重和关心,用幽默和自嘲等方式感染他人情绪,以自尊和自重作为影响他人情感的基础等等。

以上所述并非戈尔曼原文,只是我们对他的叙述的一种理解和概括。从中可以看到戈尔曼所指的情商与智商是独立并存的,而他所指的也不仅仅是我国学者所说的“非智力因素”中的情感过程,至少还包括意志过程,而且情感过程与意志过程在这里是紧密相连不可分割的。

情商概念及学说的传播,已经超出了学术界,在社会中引起了广泛的反响,舆论界对它的评价毁誉不一,悬殊很大。誉之者称其为本世纪最重要的研究成果之一,认为在高科技时代,网络化生存既隔绝了人们,又缩短了人际空间距离,空前加强了社会

生活中的人际联系,人们面临的生存压力之大今非昔比,情感(绪)的认知与管理,人际沟通能力已成为能否适应环境,获得成功的关键。戈尔曼在他的书中甚至提出,人生成功的智商因素(IQ)只占20%,80%靠其他因素,其中主要是情商(EQ)。不过,这种精确的量化结论目前并未得到同样精确的论据的支持。毁之者指“情商”为“伪心理学概念”,批评它并未为心理科学增添什么,只是命名上的标新立异而已。在“情商”的发源地美国,学术界迄今为止未正式接受这一概念。

还有人指出,“情商”是针对“智商”而提出来的,它代表的是一种轻智能甚至反智能的思潮,认为它很难称得上是一种严肃的科学研究的结果。也许,它的制造者只是为了平衡“过分重视智商”的倾向,可是,在知识经济时代,贬低智能,必将产生贬低知识的效果,所以其消极作用是很明显的。尤其是在情商难以测定的情况下,至少可能妨碍高科技人才的选拔,妨碍他们充分发挥作用。所以,国内已有人对某种过分热衷于“情商”的一哄而起,颇有微词。

也有人从其他角度评价“情商”。如从社会心理学角度看,人类大脑的高级思维活动除了智慧和情感,还包括道德。一个人在漫长的人生道路上,除了智能和情感,还有道德在左右着他的言和行,从某种意义上讲,道德品质比智力和情感更重要,它对人类社会的贡献或损害比智力和情商更为巨大。所以有人据此提出“德商”(MQ)概念。论者争辩说,生活中,一个情商和智商都很高的人,如果缺少了正确的道德指向,那么即使他获得了某种成功,但这种成功给人类社会造成的危害可能比失败更大,这种事例比比皆是。所以,台湾一位学者感到问题似乎转了一圈又回到原处,他提出,还是德、智、体、群、美全面发展的提法更为妥当,只要我们将“美育”的内涵扩大,以情感教育(简称情育)代之

就可以了。

本书编者认为,不管情商概念如何粗糙,它毕竟给人们带来启迪。情商概念的模糊性,并不妨碍人们运用现代心理学公认的基本原理对它的意义作出应有的阐释和评价,而情商的提出者们的现有成果,至少为我们提供了一个分析人的心理和行为,探讨人的事业成败得失原因的新视角。广义地讲,所谓情商,并非单纯指人的情感智慧达到的水平,它指的其实是一种为人的涵养,讲的是做人的基本道理,说的是人的生活艺术,它不仅与智力,而且与道德,甚至身体都有非常直接的相关性。

事实证明,不论情商概念是否严整,不论情商怎样难以准确衡量,情商高低对于一个人是否能充分发挥自己的潜能,成功扮演自己必须扮演的社会角色,具有某种决定作用,它影响到一个人生活质量的高低和事业成就的大小。所以不必对这个概念一味排斥,而应该认真研究它,同时避免盲从。

以丹尼尔·戈尔曼为代表的美国学者提出情商概念的主要目的,还是希望人们重视情商教育。虽然一个人的情绪特质受到遗传和心理因素的影响很大,但相对于智商,情商具有更强烈的后天性、可塑性,也就是说,高情商是可以通过学习而达到的。在帮助青少年甚至成年人培养积极情绪,克服消极情绪,形成应有的自知力(内省力)、自制力和自信心,锻炼与他人沟通、调节和影响他人情绪的本领等等方面,教育是大有可为的,学校教育是一种重要途径,在美国和我国台湾等地,已有若干学校推出正规的“情商教育课程”,或在其他课程中有意识添加情商教育内容;在社会教育方面,实际上人们早在进行这方面的工作,只是在大多数情况下并未特意突出情商教育这个名目而已,当然在目标上尚不明确,内容上也良莠不齐。

本书编者之所以选编这本《情商故事精选》,正是为了进行

更有针对性的高情商教育。它不像某些读本那样夹叙夹议，充塞大量理论阐述和一些零散佐证，而是以前述情商结构为经，以古今中外的情商故事为纬，为读者编织出一幅幅五彩斑斓的人生跋涉图景。它们都讲述了一个事实：高情商者在处理人生种种复杂问题和关系时，在面对各种巨大挑战时，如何挥洒自如，战胜各种主客观障碍，取得曲径通幽、柳暗花明的效果；而情商欠缺者如何因应对失误或感情冲决理智而造成难以挽回的不良后果甚至遭到意外失败。

在我们讲述的故事中，不乏古今中外成功的名人、伟人的业绩，而更多的还是有血有肉的凡人小事。透过出场人物的成败、得失、荣辱、悲喜遭遇，和由此而生的感悟，青少年不难从中学习如何积极主动塑造自己的个性的方法，为高质量成就人生目的而打下情商基础，成年人亦可从中借鉴前辈人和同代人的正反经验，及时有效地修正自己在情商方面的偏差，进一步完善自己的情感世界，更加成功地直面繁复的人生。

根据这一主旨，本书分门别类精选、整理、改写和点评了近140个故事。它们的共同点是真人真事，并无杜撰。其中有的取自古代史书，有的摘自人物传记，有的来自作家、记者的人物特写和通讯报道，更有一些当事人的自述，只不过编者为了统一体例改换了人称。故事有长有短，长的达数千字，完整叙述一个事件的始末，乃至主人翁一生中的突出经历；短的不足千言，描叙的只是一个片断、一个情节，但它们的另一个共同点就是或隐或显，或直接或间接地涉及情商范畴，或者说，染上了一层情商的色彩。

本书追求的风格是平易近人，言浅意深。讲故事力求情文并茂，形象生动，格调高雅，评点时讲求深入浅出，高屋建瓴，点到为止。我们无意摆出一副教师爷的嘴脸，板起面孔在那里引经据

典教训人，而是期望通过故事中人物的言行唤起读者本人的审美愉悦，并在潜移默化中升华为理性思考，自行得出结论并自觉运用于实践，做一个适应时代要求的高情商的人。

这就是说，在作为一本趣味性、可读性较强的读物的同时，读者也不妨将此书视为一本进行自我情商教育的参考资料，一本进行人生自我修养的必读书。我们衷心期待这些进入读者诸君视野的早已熟知和刚刚发生在我们身边的故事，能被你们以新的目光加以审视和思考……

本书由湖北大学教育科学研究所副教授韩骅策划编写和点评；参加资料收集并提出编写建议的有华中师范大学教科院副教授方彤和武汉测绘科技大学教务处黄明东硕士。

本书在编写过程中参阅了大量书籍和报刊，谨向有关作者表示诚挚谢意，并将其中主要部分开列于书末。

目 录

导言	1
一、为人处世篇	1
大智若愚李雪健	2
大气小姐西岭雪	6
风中白莲	9
令人难以置信的善良	13
“棋妖”马晓春轶事	16
韩玉珍——过早殒落的体育之星	20
“鸡蛋壳病”的悲哀	24
我让命运拐个弯	28
玫瑰与魔鬼,你选择什么	31
蒋介石初弹“三步曲”	35
老奸巨滑的宋霭龄	39
周作人人生悲剧溯源	43
五湖泛舟思范蠡	51
大智大勇的蔺相如	54
有自知之明的邹忌	57
乱世雄才汉高祖	58
杰出军事家韩信的悲剧	63

楚王绝缨的故事	68
大奸似忠话王莽	69
恃才招祸惜杨修	77
首鼠两端叹范晔	80
大阴谋家隋炀帝杨广	82
坚韧不拔的丘吉尔	89
我行我素的戴高乐	93
解甲前后的尼米兹上将	95
巴顿将军的最后岁月	99
性格独特的撒切尔夫人	102
卡特摆脱沮丧情绪的良方	105
布什的处世之道	108
贝蒂姨妈的云襟胸怀	111
打球与做人	115
二、待人接物篇	119
西安事变中的周恩来	120
周恩来的外交风范	126
邓小平舌战“铁娘子”	130
叶永烈采访陈伯达	134
汪嘉伟的软硬两手	137
朴素的语言,美丽的心灵	141
中国人的尊严不可侮	143
西方都市中的中国经理夫人	148
白领丽人和她的日本老板	152
她赢得了日本同事的尊敬	157
西门豹为河伯娶妇的故事	160
宽容大度话班超	162

曹操焚信·····	164
黄霸断案·····	165
伟大列宁的两件小事·····	166
林肯的用人之道·····	169
马歇尔的忍耐与慧眼·····	172
艾森豪威尔的过人之处·····	177
杜鲁门与一封信·····	180
鲍威尔将军的带兵之道·····	184
基辛格的情商·····	188
克林顿总统的亲民风格·····	190
平民宰相田中角荣·····	192
一位女礼宾司长的经历·····	195
称赞的妙用·····	199
布洛亲王的脑筋急转弯·····	203
卡耐基的小狗和两位巡警的故事·····	205
球场外的迈克尔·乔丹·····	207
约翰·贝克的最后比赛·····	212
三、自强自立篇 ·····	219
朱彦夫与他的《极限人生》·····	220
中国精神——叶乔波·····	223
邓亚萍：走向辉煌之前·····	228
她赢得了另一个世界·····	233
杨槐与他的“地球膨胀”学说·····	236
从“丑小鸭”到留美博士·····	243
自尊自爱，外柔内刚·····	247
文君——一个柔弱而刚强的女孩·····	251
何蓉——11岁的家庭顶梁柱·····	255

一个讨饭孩子的“黄粱梦”.....	259
飞出金丝鸟笼之后.....	265
孤独的“沙漠王子”——刘雨田.....	269
日子深处有阳光.....	273
无人喝彩又如何.....	277
光明在她心里.....	281
一生品出百种味.....	284
龙云戒毒记.....	287
人类的骄傲——斯蒂芬·霍金.....	293
艾柯卡——永远的强者.....	297
扼住命运的咽喉——耳聋后的贝多芬.....	301
约翰·汤姆森——美国青少年的楷模.....	305
一个无臂美国人的创意.....	306
知耻而后勇的格林尼亚.....	308
爱心与勇气创造的奇迹.....	309
独自飞上蓝天.....	313
黑暗在他面前溃散.....	316
决不轻言放弃.....	320
放手一搏,险中求生.....	322
自信——马修胜利的奥秘.....	324
四、创业谋职篇	329
见解独特的香港女企业家伍淑清.....	330
白手起家艰苦创业的王永庆.....	333
创业奇才正力松太郎.....	339
默顿与戊二酸中毒症.....	342
激流勇退,挑战自我的布罗迪.....	347
斯通和他的“积极人生观”.....	350

一位永不安分的彝族女孩·····	355
“中国第一打工仔”的故事·····	359
做自己能够做的·····	363
重塑自我的下岗女工王兆兰·····	365
突发奇想与金苹果·····	368
今天的午饭就在厂里吃·····	373
在炼狱中再生的下岗女劳模·····	377
玛拉·布朗在再就业的日子里·····	382
五、决策进谏篇 ·····	387
文种与夫差·····	388
颖考叔说郑庄公·····	390
曹刿论战·····	392
有胆有识的墨子·····	394
触龙言说赵太后·····	396
无车弹铗怨冯驩·····	399
功成身退思张良·····	403
为君谈笑静胡沙·····	406
犯颜抗上赞古弼·····	411
拓跋宏迁都·····	415
魏征与李世民·····	419
李泌与他辅佐的三个皇帝·····	425
段祺瑞“借刀”·····	433
罗斯福总统和他“失火的邻居”·····	439
让人纳谏有高招·····	441
上帝知道是谁的主意·····	443
可口可乐公司的一次决策失误·····	445
六、婚恋教养篇 ·····	451

欧洲的天空下不下雨·····	452
爱情之花在霸气中枯萎·····	456
歌德失恋之后·····	461
爱之约·····	463
音乐拯救了勃拉姆斯·····	467
续写爱情·····	471
梁子为什么闹离婚·····	477
女人——你的名字叫宽容·····	480
晚霞是怎样被乌云遮盖的·····	485
斯大林和他妻子的爱情悲剧·····	491
妞妞为何早夭·····	495
从心中溢出的母爱·····	497
林肯继母的故事·····	501
再婚惨剧发生在除夕之夜·····	504
倾听·····	510
让孩子自主生命·····	512
可爱的“家庭教师”·····	515
谁之过——吴雅莉与她的养母·····	518
颠狂的严父之教·····	524
一个小霸王是怎样产生的·····	528