

余佐赞 著 上海文化出版社

情商：花季男女成才之源

搭脉：你的情商有几许

情商的思维技能

情商的社会技能

看看我们的周遭

提升EQ的处方

情商测试

情商

Emotional Quotient

青少年

开启成功大门的金钥匙

情商 *Emotional Quotient*

青少年

开启成功大门的金钥匙

余佐赞 著

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

EQ 情商:青少年开启成功大门的金钥匙/余佐赞著. - 上海:上海文化出版社,2007

ISBN 978 - 7 - 80740 - 105 - 6

I. E… II. 余… III. 情绪 - 智力商数 - 青少年读物
IV. B842.6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 158024 号

责任编辑 何智明

插图 顾燕华

装帧设计 方蔚楠

书 名 EQ 情商—青少年开启成功大门的金钥匙

出版发行 上海文化出版社

地 址 上海市绍兴路 74 号

电子信箱 csbcm@public1.sta.net.cn

网 址 www.shwenvi.com

邮政编码 200020

经 销 新华书店

印 刷 上海港东印刷厂

开 本 787×1092 1/18

印 张 10

字 数 176,000

版 次 2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷

印 数 1—3,201 册

国际书号 ISBN 978 - 7 - 80740 - 105 - 6/B·65

定 价 25.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 021 - 59671164

必须重视对情商的开发和培养

（代序言）

上世纪30年代,美国一家心理研究机构专门做过一个非常著名的实验,他们让一群五六岁的孩子走到一间房间里,席地而坐,每个孩子的面前放有一颗奶糖。老师告诉这些孩子:你们每个人面前有一颗糖,你可以马上把它吃掉。但如果谁能坚持等到五分钟后再吃,就将会再得到一颗奶糖。实验的结果是:绝大多数孩子垂涎欲滴,哪里会愿意等这五分钟。然而,确有一小部分孩子坚持了下来,结果他们得到了两颗奶糖。实验并未因此结束,这个心理机构给每个孩子做了一个档案,并跟踪几十年,直到这些孩子人到中年。结果发现,当年吃到两颗糖的人都优于一般人,取得了不同程度的成功,而只吃到一颗糖的人大都很普通。

这短短的五分钟测试出了两种人的不同命运。

在美国著名的激励大师博恩·崔西的成功训练课程中,有一道单项选择题:人有追求成功的欲望,而决定你一生成功的有许多因素,但85%以上是取决于:A.你有足够的金钱和雄厚的物质基础;B.你有别人没有的机遇和运气;C.你有经受挫折、屡败屡战、战胜一切困难的意志和毅力;D.你有良好的与人相处的能力;E.你有健康的体魄和积极乐观的心态。结果是很多人选择C、E或B、A,但答案却是D!

这是两个关于情商的案例。情商即EQ,是情感智力商数的简称,它的重要特征在本书中有十一项,在我看来最核心的是两项能力,一是控制自己情绪的能力(焦点在内);二是与人相处的能力(焦点在外)。上面说到的两个案例就是最好的佐证。

中国当下已进入独生子女养育独生子女的时代。物质条件丰裕了,父母也能最大程度地让孩子接受良好的教育。但在青少年中显现的大量的心理问题却让人忧心忡忡。

父母将希望全押在一个孩子身上,望子成龙、望女成凤。而应试教育的评价体系重智商(即IQ)而轻情商。如有些幼儿园的孩子已经在读小学的课程,节假日如赶场子,各种才艺训练忙得家长不亦乐乎,压得孩子精疲力竭;读小

学的孩子双肩背着沉重的书包,每天有做不完的功课;初中要中考,高中要高考……孩子们几乎没有快乐的童年,一切唯考试而考试!

据中国青少年的心理状况调查显示:30%的(近一亿人口)青少年有不同程度的心理问题,其中最严重的前三项指标是孤独封闭、叛逆对抗和考试焦虑,其他的有意志力脆弱、价值观模糊、不知感恩、自私任性、网络成瘾、不良恶习、早恋甚至自杀等等不一而足。这是多么令人担忧的境况!

孩子身上出现的问题只是结果,原因却在学校、社会和家长身上。完整的教育应是学校、社会、家庭三位一体。现下,这“三位”重智商、重物质,以及急功近利影响着孩子们,而决定孩子一生成功和快乐的人格品行、意志力、自控力、同情心、独立性、人际交往能力被大大忽略了。尤其是家庭教育的缺失使孩子成长失去准星。

余佐赞先生的这本关于情商的书运用很多案例和小故事,系统、通俗地叙述了情商对人一生的重要意义,生动而精彩。当教育把智商的开发和评价高于一切的时候,作者明确告知:智商对于你的成功只占20%,而80%的因素是情商。我非常赞同。当我们发现在学校读书时成绩平平的某位同学在社会上大获成功时,惊讶之余,细细分析,他一定是一个情商较高的人。从这个意义上说,情商对于人的影响和作用“道”的层面,而智商只是“术”的层面。既然情商这么重要,那这本书也自然恰逢其时,对你一定有帮助!

作者言称,他是写给少男少女阅读的,依我看,对于成人尤其是为人父母者和老师何尝不是一本很好的读物呢?

亲爱的家长们,我知道你们希望孩子出人头地、功成名就,但如果你们的思维和方法出了问题。那么,我送大家三句话:1. 孩子是你一生最大的财富,一旦失去,你还剩下什么? 2. 决定孩子一生成功的不是智商,而是情商! 3. 变溺爱为智爱,变训导为引导,打通与孩子沟通的阻隔!

亲爱的青少年们,你们快乐吗? 你们要让自己的生命有意义吗? 请记住:你们别把焦点放到客观条件上和放到别人身上,也别抱怨,更不要忧虑,调整好自己的心态,要学会区分,学会选择,人生有很多种可能性,一切的结果都是自己选择的结果。要重视情商,重视对自身情商的开发和培养,努力发现自己的价值,去寻找属于自己的快乐和成功。

王仁定

2007年元月

目 录

1/ 必须重视对情商的开发和培养(代序言)

情商:花季男女成才之源

3/ 第一节 EQ:走向成功的红地毯

3/ 1. 掀起情商的盖头来

3/ ◎ 绕不开的话题

4/ ◎ 打开一扇希望之门

5/ ◎ 揭开情商的神秘面纱

6/ 2. 情商:成功和快乐的源泉

7/ ◎ 不可忽视的一个事实

7/ ◎ 情商的魅力

9/ ◎ 为成功作准备

9/ ◎ 情商的标尺化

搭脉:你的情商有几许

13/ 第二节 给自己透个视

13/ 1. 全面透视

13/ ◎ 身体秘密

14/ ◎ 心理秘密

15/ 2. 烦恼多多

16/ ◎ 交际烦恼

- 16/ ◎两性困惑
- 17/ ◎FANS 困惑
- 18/ ◎学习烦恼
- 18/ ◎家庭烦恼
- 19/ 3. 点亮一盏灯
- 20/ ◎洞察自己
- 21/ ◎照亮前程

情商的思维技能

25/ 第三节 平衡心灵的心灵体操

- 25/ 1. 当情绪的舵手
- 26/ ◎放纵情绪如纵火
- 28/ ◎为情绪的火山找个宣泄口
- 32/ 2. 自己说服自己
- 32/ ◎敢于放弃 善于放松
- 35/ ◎疗治精神创伤

39/ 第四节 不为懒惰找借口

- 39/ 1. 认识意志的重要性
- 39/ ◎兴趣、责任感与意志
- 41/ ◎水滴才能石穿
- 43/ 2. 磨练自己的意志
- 44/ ◎战胜惰性
- 46/ ◎尝试挑战极限

49/ 第五节 人生有波澜 世路有曲折

- 49/ 1. 理义之怒不可无
- 49/ ◎勇气可以征服一切

51/ ◎害怕的或许正是有潜能的

54/ 2. 勇气,你有吗

54/ ◎学会对怯懦喊一声“停”

57/ ◎学会对别人说一声“不”

59/ 第六节 尽可能地延缓自己的满足欲

59/ 1. 收获与付出

59/ ◎种瓜能得豆?

61/ ◎你能承受吗?

63/ 2. 莫嚼涩涩的青苹果

63/ ◎拒绝诱惑

66/ ◎自我激励

情商的社会技能

73/ 第七节 良心不能“凉”

73/ 1. 人是要有所畏惧的

73/ ◎神圣的道德感

76/ ◎负面道德情感的作用

78/ 2. 不能没有你——爱心

79/ ◎人心易碎

83/ ◎诚实和正直

86/ 第八节 轻松幽默过一生

86/ 1. 乐观与悲观

87/ ◎旋转心理魔方

90/ ◎快乐指数能提升

93/ 2. 学会幽默、勇于自嘲

93/ ◎幽默——人际交往的金钥匙

96/ ◎你会自嘲吗?

98/ 第九节 HAPPY 去做分内事

98/ 1. 责任心是人生试金石

99/ ◎克服逃避心理

101/ ◎承担责任

103/ 2. 尊重自己

103/ ◎死要面子活受罪,值吗?

105/ ◎保护隐私

107/ 第十节 心灵碰碰车

108/ 1. 交际技巧你会吗?

108/ ◎如何沟通

111/ ◎不吝惜自己的赞美

114/ 2. 宽容和拒绝

114/ ◎宽容是美德

117/ ◎拒绝,一样美丽

119/ 第十一节 像水一样融入大海

119/ 1. 争取团体的接纳

120/ ◎巧妙地推开这扇门

122/ ◎爱你等于爱自己

125/ 2. 品尝协作的甜头

125/ ◎合作提升人的境界

126/ ◎协作助你成功

看看我们的周遭

131/ 第十二节 教育者:给我世界给我爱

131/ 1. 做高情商的父母

- 131/ ◎“残忍”的双亲
- 134/ ◎亲子沟通
- 137/ 2. 学校教育缺什么
- 137/ ◎学校误区
- 139/ ◎高智商的老师缺什么
- 141/ 第十三节 教育环境:想说爱你不容易
- 142/ 1. 那些人都怎么了
- 142/ ◎社会对情商教育有促进作用
- 144/ ◎情商教育的整体性缺失
- 145/ 2. 电脑是把双刃剑
- 145/ ◎利用电脑培训情商
- 148/ ◎网络成了电子海洛因

提升 EQ 的处方

- 153/ 第十四节 都是成长惹的祸
- 153/ ◎团队的弃儿
- 154/ ◎不堪其爱
- 155/ ◎交际乏术
- 156/ ◎两难处境
- 156/ ◎考试地狱
- 157/ ◎家庭烦恼
- 158/ ◎叛逆少年
- 159/ ◎偶像的倾倒
- 160/ ◎朦胧的折磨
- 161/ ◎体貌烦恼
- 161/ ◎习惯难改
- 162/ ◎荣誉不再

163/ ◎呼唤爱心

165/ 附录：情商测试

168/ 后记

EQ 情商

青少年开启成功大门的金钥匙

情商：花季男女成才之源

因疏忽而成灰色的世界，情商为之添加色彩。



第一节★EQ：走向成功的红地毯

青春的脚步如行云流水，青春的岁月似白驹过隙。弹指一挥间，你步入了人生中一个重要的驿站——青春的港湾。

这里，是人生由幼稚走向成熟的交汇点；

这里，是奠定人生绚丽的事业的基石。

古罗马哲学家塞涅尔说过：没有人会感觉到，青春正在消逝；但任何人都能体会到，青春已经消逝。

智者哲言如晨钟暮鼓，声声入耳，它鼓励着一代代青年人壮怀激烈地驾驭着人生之舟，去寻找理想中的美好未来。

然而并不是每个人都能绕过暗礁急流，到达成功的彼岸，有人折戟沉沙，有人铩羽而归。

在才能和智慧都不相上下的人群中，为什么有的人能获得成功，而有的人却难逃失败的厄运呢？

是情商。你拥有更高的情商，成功便在更大程度上属于你。

1. 掀起情商的盖头来

1995年克林顿再次竞选总统，在丹佛一家书店作非正式停留时，曾经对记者这么说：“我要把一本非常好的书介绍给你们，它就是《情感智力》，太有意思了，我很喜欢。是希拉里给我的。”

《情感智力》是美国的《纽约时报》科学专栏作家、资深学者丹尼尔·古尔曼在1995年出版的一部畅销书。这本书一经问世，立即引起轰动效应，1995年成了美国的“情感智力”年。“情感智力”不仅出现在美国《时代》杂志封面上，而且成为从教室到公司董事会以至街头巷尾议论的话题。

EQ，是Emotional Quotient的英文缩写，汉语意思就是情感智力商数，简称情商。早在1990年，美国耶鲁大学心理学家彼得·萨洛韦和新罕布什尔大学心理学家约翰·迈耶共同提出了情绪智能和情商概念，又通过丹尼尔的《情感智力》发扬光大，成为继智商之后另一研究人类成功因素的重要参量。

◎ 绕不开的话题

当我们谈论EQ的时候，常会想起另一个概念，那就是IQ，即智商。

一般认为智商包括记忆力、理解力、解决问题的能力、抽象推理的能力、驾驭语言的能力等。智商所包含的内容恰恰与我们平时升学考试的内容密切相关,所以在我们这个重教育、重考试的国度,曾受到过非同寻常的重视。

很多的父母认为智商越高,小孩越聪明,成功的机会也会越大,于是孩子未出生时,就进行胎教;孩子刚出生,便开始了益智活动。前些年,0-3岁的教育方案风靡一时就是明证。

智商可以由标准的智力测试来测定。智力量表种类繁多,比较有名的韦氏智力量表就是其中一种。据新西兰的奥塔利大学政治哲学教授占姆斯·菲林研究,如今的孩子智商比上半世纪高出20个百分点。这也充分说明了人们在益智方面所做的努力并没有白费。

IQ是Intelligence Quotient的缩写,中文翻译为智商。IQ就是智力年龄除以实足年龄再乘以100所得的值,即 $IQ = (\text{智龄} / \text{年龄}) \times 100$ 。一般正常儿童的智商在90-110之间,高于120,即是聪明,若是不足80,便是愚笨。

然而相对于情商而言,智商有两个特点不可忽视:

一是智商的遗传成分比较多;

二是智商在满6岁后一般不再变化。

这两点似乎都让人很失望,尤其是后者。智商测定以后,或者说6岁以后,谁是骡子谁是马便早见分晓了。难道未来只能由智商这位命运之神来裁决?智商相对较低者,只能坐以待毙吗?

◎ 打开一扇希望之门

情商的发现,让我们绝处逢生。怪不得情商概念出现后,引起学术界和社会各方面的关注。甚至有人将情商的出现视为划时代的心智革命。

据国外最新研究成果表明,一个人真正精确的成就评量标准是EQ的高低,而不是IQ的高低。具体到成功的因素中,智商的作用只占20%,情商则占到80%。

情商不是智商的反义词,在现实世界中两者常常可以能动地互相作用。智商只为成功提供了可能性,而情商则使成功成为了现实。富兰克林、德拉诺、罗斯福之所以能领导美国克服经济萧条,或承受二次大战的磨难,最关键的是他们有着较高的情商,面对困难他们能乐观向上,不屈不挠。比如说罗斯福就是“智力水平中等”(奥利费·万德尔·赫尔姆斯语)。

当然也不乏高智商和高情商的人,但这种理想状态结合的人毕竟不是太多。除了少数智力超常的天才和弱智外,绝大多数人的智商都是相差无几,然

而人与人之间的情商却千差万别。

与智商相比,情商给我们带来了更大的希望;与智商相比,情商给了我们更大的施展空间:

一是相比智商而言,情商的遗传成分较少;

二是情商的提高主要靠后天的努力。

也就是说,如果我们智商平平,我们照样还有机会获得成功,因为情商为我们争取到了后天弥补的机会。

◎ 揭开情商的神秘面纱

情商,也就是情感智力商数,最早称为情感智力,由耶鲁大学和新罕布什尔大学的两位心理学家提出,并列出一一些对成功至关重要的情感特征:

- * 同情和关心他人
- * 表达和理解感情
- * 控制自己情绪
- * 有较强的独立性
- * 有较强的适应性
- * 有解决人与人之间关系的能力
- * 坚持不懈
- * 懂得尊重他人
- * 对人友爱
- * 有一颗善良正直的心
- * 受人欢迎

拥有这十一种情感,你的人生一定能够走向成功。这两位心理学家如是说。

随后的五年,在丹尼尔·古尔曼等人的研究和倡导下,情商的概念越来越深入人心。一般来说情商的构成因素有:自我意识、自我激励、情绪控制、人际交往、挫折承受等五个方面。

(一) 自我意识

自我意识就是对自身的审视和觉察。自我的某一情感刚一露出萌芽就能发现,并且有能力控制和驾驭这种情感。

具有自我意识的人,都能清晰地认识自我。情商理论认为:通过品味自己在各种境遇下的情感感受,人会增强自我意识,恰如经过辛劳的春种后能有欢

快的秋收一样。

（二）自我激励

自我激励就是乐观向上，与持之以恒的精神和顽强不屈的意志相关联。自我激励也就是在人生旅途中不断自警、自策、自勉。

人生不可能一帆风顺，能自我激励的人，在人生逆旅或情感的低潮时，会不断地给自己注入活力，使自己永远保持较好的状态，挖掘出最大的潜能。

（三）情绪控制

情绪控制是指情绪承受理智的控制，能驾驭自我起伏的情绪。每个人每天都有着不同情绪，刚刚还是忧愁满面，突然间一个喜讯传来，人的情绪马上高涨，惨淡乌云即刻一扫而空，代之以万里晴空。

起伏波动的情绪常常与人际关系、工作效率等密切相关，控制好自我情绪，要避免情绪在失控时产生破坏性的后果。

（四）人际关系

人际关系即指人与人之间的关系，当然也包括在团队中相互协作的能力。良好的人际关系是人生成功的基础，它不仅能获得别人的友谊，使自己尽快融入到群体中去，而且有助于扫平成功道路上人为设置的障碍。

人是社会的人，每天难免要与别人发生着关系，拥有熟练的交际技巧，顺利地与人沟通，才能谱写好“人情练达”这篇文章。

（五）承受挫折

人的一生要获得成功，不仅是对一个人知识技能等的考验，更主要的是对一个人的品德、意志进行考验。有时候不能成功不是因为缺少学识，而是因为缺乏承受挫折的能力。

承受挫折的能力，是情商中情感社会技能中比较重要的一种能力。一个能承受挫折的人，不仅不会被困难压倒，相反，他会变压力为动力，越挫越勇，视挫折为磨砺自己意志、考验自己品性的机会，积蓄力量，从挫折中站起来。

2. 情商：成功和快乐的源泉

情商的概念是相对于智商这个概念而来的，其实情商无法和智商一样通过具体的某一量表来测定其商数。

当然不能因为无法测定就否认情商的存在。比如尊重他人，乐观向上等品质，虽无法测定，但这些美好的品质如芳香的玫瑰，当它们从人们的身上散