

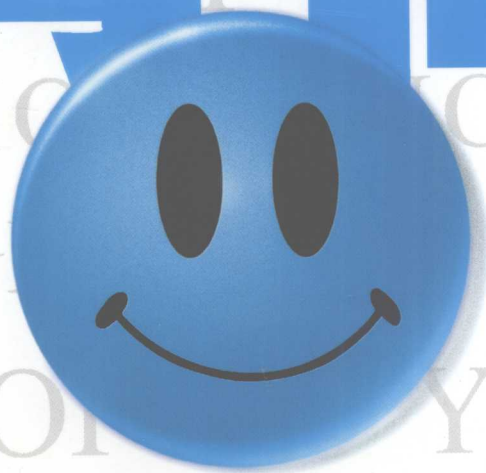
改变命运、成就人生的永恒典藏

调节精神状态，开启心智之门； 激发无限潜能，改变整个人生！

情商是一个人获得成功的关键。高情商者可以充分发挥潜能、调节情绪，可以与周围的人和环境保持良好的亲近度，因此会获得更多的机遇，从而提前实现自己的梦想。

余 鸿 编著

改变你一生的 情商



全 集

[白金珍藏版]

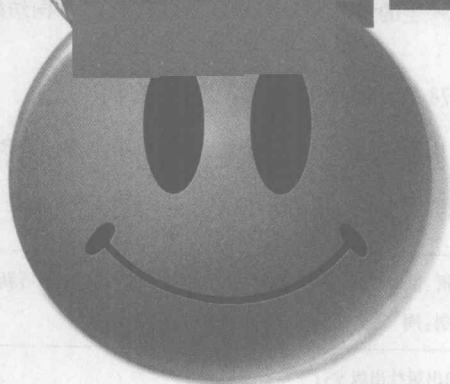


中国纺织出版社

改变命运、成就人生的永恒典藏

调节精神状态，开启心智之门； 激发无限潜能，改变整个人生！

改变你一生的 情商



全集
[白金珍藏版]

余 鸿 编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

情商是决定一个人命运的重要因素,无数事例表明绝大多数的成功者都不是那种才华横溢却不通世故的人,而是那些也许智商不是最高,却能把情商发挥到极致的人。本书通过解密情商的由来、挖掘情商的价值,来帮助人们认识自我、修炼情商,从而得以调控情绪,把握爱情,协调家庭,赢得交际,玩转职场,成就一番事业。

图书在版编目(CIP)数据

改变你一生的情商全集/余鸿编著. —北京:中国纺织出版社, 2009.9

ISBN 978-7-5064-5855-9

I. 改… II. 余… III. 情绪—智力商数—通俗读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第127266号

策划编辑:曲小月 责任编辑:张 璞 特约编辑:李巧新
责任印制:周 强

中国纺织出版社出版发行
地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027
邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231
<http://www.c-textilep.com>
E-mail:faxing@c-textilep.com
北京中印联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销
2009年9月第1版第1次印刷
开本:710×1000 1/16 印张:20
字数:332千字 定价:35.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

前言

“情商”是时下一个非常热门的话题,你会经常在人们的言谈话语中听到它。“情感智商”这一术语最早是由美国耶鲁大学的萨洛维教授和新罕什布尔大学的梅耶教授在 1990 年正式提出来的。这一概念一经提出,立即引起了心理学界的广泛关注,并且,越来越多的研究表明情商的发展能够在很大程度上促进智力的发展,这一发现使得越来越多的人开始关注情商,尤其是那些渴望实现自我、渴望获得成功的年轻人,更是对情商格外关注。

现代生活中,人们要承受来自各方面的压力。要想在诸多压力下游刃有余、轻松地驾驭生活,就需要提高自身的情商。情商究竟是什么呢?它与智商又有什么关系呢?

让我们先来看一项研究结果:

在工作中取得良好业绩的员工通常并不是具有最高智商的人,而是那些社会交往能力强,性格开朗,能够敏锐了解他人情绪并善于控制自己情绪的人。

由此可见,一个人能否成功,并不在于他有多高的智商,而在于他有多高的情商。

情商是一种能力,是一种准确觉察、评价和表达情绪的能力,一种接近并产生感情,以促进思维的能力,一种调节情绪,以帮助情绪和智力发展的能力。

情商的重要性不言而喻,情商高的人,懂得在必要的时候把消极情绪适时地释放、宣泄出来,譬如,和好朋友聊天,找一些感兴趣的事情来做,从中寻找自己

的乐趣所在和精神寄托;情商低的人则只会任自己陷入消极情绪中不能自拔,以致意志消沉,不思进取,整日沉迷于过去,从而导致生活和事业一团糟。

情商高的人能理智对待爱情,即使爱情出现了危机也能尽快调整自己,让自己重新出发;情商低的人遇到此类情况,便很可能一蹶不振,甚至产生憎恨情绪。情商高的人会恰当处理家庭关系,他们既是称职的父母又是懂事孝顺的子女,他们的家庭氛围和谐融洽;情商低的人面对家庭的琐碎小事,子女间或婆媳间的矛盾都束手无策,家庭气氛紧张。一个人连家庭关系都处理不妥当,可想而知,他的事业前途也不会很光明。相反,情商高的人拥有积极的生活态度,面对失败时也总会向上看、向前看,并且能发现事物新的意义和价值,而不是轻易地自责或怨天尤人,结果往往可以转败为胜。

本书运用了大量生动的事例和故事进行阐述,是全面了解情商不可多得的一本好书。美国《时代周刊》宣称:“如果不懂 EQ,从现在起,我们宣布:你落伍了!”美国成立了 EQ 协会,它以研究和宣传 EQ 的作用,证明它的重要性为目的。该协会的宣言是:“让我们再进化一次,成为智慧的上帝!”

也许你会说,我不想做领导者,也不想做什么科学家。但无论你想做什么或不想做什么,都不能忽视情商的重要性。因为,毫不夸张地说,情商是决定一个人命运的重要因素,绝大多数的成功者都不是那种才华横溢却不通世故的人,而是那些也许智商不是最高,却能把情商发挥到极致的人。

本书通过解密情商的由来、挖掘情商的价值,来帮助人们认识自我、修炼情商,从而得以调控情绪,把握爱情,协调家庭,赢得交际,玩转职场,成就一番事业。

编著者

2009 年 8 月

目 录

第 1 章 发现情商:情商无处不在

走进情商的神秘地界/2

情商的内涵	2
情商的测试	5
情商与智商	7
情商的功能	10

情商改变人的一生/12

情商决定命运	12
聪明人并非都是成功者	15
成功者都具备高情商	20
成功 80% 依赖于情商的高低	22

第 2 章 自知者智:真实客观地认识自我

积极主动地认知自我/28

保持住自己的本色	28
----------------	----

回归真我,享受生活	30
人苦于不自知	32
学会自我欣赏	35
及时调整自己的情绪	39
选择积极的生活态度	42
找到自我认知的最佳途径/45	
如何认识自我	45
用“WHWW”法则来了解自己	47
制定明确的人生目标	49
建立自我心像	52
寻找适合自己发展的环境	55

第 3 章 情绪管理:积极主动地提升自我

良好的情绪能够推进成功的步伐/58

要想功成名就,先征服情绪	58
坚定信念能够帮助我们战胜负面情绪	62
成功青睐于乐观的人	65
逆境情商,使自我更加完美	68
勇于肯定自我,就不会放弃	71
稳定的情绪有利于应付“万变”	73
选择积极的情绪,就是选择积极的人生	76

修炼情商:实现幸福人生的梦想/78

把握住自己的情感智力	78
摆脱焦虑的困扰	81

摆脱扰人的哀愁	84
走出无止境的担心	86
丢弃自卑的情绪	89
学会控制愤怒	92
摆脱心浮气躁的羁绊	95
学会释放压力	97

第 4 章 爱情情商:让爱情之花灿烂

如何找到你的 Mr. (Mrs.) Right/102

不爱不该爱的人	102
别让同居伤了人	104
结婚要慎重	107
金钱和爱情是天平的两端	109
守住爱情的底线	112
不要“爱你在心口难开”	115

做个聪明的情感“经营者”/119

爱情不能握得太紧	119
醋意有利于激发彼此的爱意	122
把自己摆在对方的位置上	125
找到完美的爱情	127
放手远去的爱	129
读懂异性的情感	132

第5章 家庭情商:让家庭之爱永驻

别让柴米油盐毁了爱情的浪漫/136

婚结了,情不能淡了	136
学做高情商的“经营者”	139
做爱人的好听众	142
男女的固定模式	144
结束也是一种开始	147

珍视生命中的亲情/150

处理好婆媳关系	150
父母的爱你能否读得懂	152
谁说父母的爱不需要感恩	154
把关心真正送到父母的心里	157
高情商的父母培养出高情商的孩子	160

第6章 社交情商:让你做交际场上的明星

识别他人的情绪/166

了解对方的情绪才能说服对方	166
做一个好的聆听者	169
解读心灵从眼睛开始	172
不可忽视的体态语言	175
隐秘的表情信息	178
移情另有妙用	183
别让个人经验影响对他人情绪的认知	185

感动别人,成就自己/187

以积极的心态与人交往	187
给予真诚的赞美	190
热忱可以战无不胜	195
调控他人的情感步调	199
投其所好,寻找共同点	203
给别人面子,给自己退路	206
微笑是最美的表情	209
用宽容拯救自己,用慈爱解脱他人	212

第 7 章 工作情商:让你成为职场中的王者

工作是件快乐的事/216

从工作中获得乐趣,进而热爱工作	216
解开职场情商的结	219
别把工作带回家	223
轻松化解职场压力	225
积极提升自己,让自己不可或缺	228
大胆表现自己,得到上级的关注	232
职场人也需要“钝感”	235

做办公室中的交际达人/238

了解你的上司	238
成功地“管理”上司	241
别太拿自己当回事儿	244
要与众人团结一致	247

沟通原则,主动去敲上司的门	250
同事之间交往要保持适当的距离	253
学会拒绝,勿求尽如人意	256
同事不止于办公室内	260

第 8 章 创业情商:让你的事业蒸蒸日上

探索正确的经营道路/264

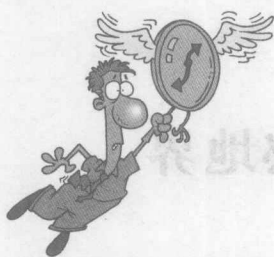
摆脱思维定式,改变老眼光	264
感谢竞争对手	267
敢为天下先	270
不熟不做,明智之举	272
想要获得,就要先给予	275
周全计划、充分准备才能万无一失	278
抛开疑虑,果断决策	281

做个高情商的领导者/284

高情商,高领导力	284
如何与下属进行有效沟通	287
让自己成为真正的领袖和榜样	290
满足下属的不同需要	293
尊重下属,重视下属的意见	296
用情感激励下属	299
高情商者批评人也会很适度	302
责任感是一个领导者必备的情感素质	305
主要参考书目	308

第 1 章

QAI BIAN NI YI SHENG DE QING SHANG QUAN JI



发现情商:情商无处不在

情商是决定个人成败最关键的因素之一。拥有了高情商,就等同于掌握了开启心智的钥匙,学会了激发潜能的要诀。借助情商的力量,个人的潜能,精神状态,与周围环境的融洽度、亲近度等都会得到提升,进而为个体更好的生存质量、更加和谐的生命心态创造条件。情商就是一面魔镜,令人时刻对自己进行反省、调整、激励,从中获得源源不断的成功的力量。

走进情商的神秘地界

情商的内涵

“情商”一词是由美国的心理学家彼得·萨洛维和约翰·梅耶在1990年提出的。他们认为:所谓情商就是情绪智力,包括个人的恒心、毅力、忍耐、直觉、抗挫力、合作精神等方面的内容,情商与人的心理素质密切相关,它是一个人感受、理解、控制、运用自己以及他人情绪的一种情感能力。

“情商”这个概念一经提出,便引起了人们的普遍关注和重视。许多企业管理人员都把情商理论积极地应用到实际工作中去。

美国新泽西聪明工程师思想库 AT&T 贝尔实验室的一位负责人,曾经用情感智商的有关理论,对他的职员进行分析,结果他发现,那些工作绩效好的员工的确不都是具有最高智商的人,而是那些情绪传递得到回应的人。

这表明,与社会交往能力差、性格孤僻的高智商者相比,那些能够敏锐了解他人情绪、善于控制自己情绪的人,更可能得到为达到自己目标所需要的工作,也更可能取得成功。

另外一个例子是，美国创造性领导研究中心的坎普尔及其同事，在研究“昙花一现的主管人员”时发现，这些人之所以失败，并不是因为技术上的无能，而是因为情绪能力差，导致人际关系方面陷入困境而最终失败的。

因为在企业界的成功应用，情感智商名声大震，并开始引起新闻媒介的浓厚兴趣。

1995年10月，美国《纽约时报》专栏作家丹尼尔·戈尔曼出版了《情感智商》一书，把情感智商这一新的研究成果介绍给大众，该书迅速成为全球范围内的畅销书。一时间，“情感智商”这一概念在世界各地得到广泛的宣传。

简单来说，情感智商是自我管理情绪的能力，简称情商。和智商一样，情商（Emotional Quotient，简称EQ）是一个抽象的概念，EQ是一个度量情绪能力的指标。

戈尔曼在他的书中明确指出，情商不同于智商，它不是天生注定的，而是由下列5种可以学习的能力组成：

1. 了解自己情绪的能力。能立刻察觉自己的情绪，了解情绪产生的原因；
2. 控制自己情绪的能力。能够安抚自己，摆脱强烈的焦虑忧郁感以及控制刺激情绪的源头；
3. 激励自己的能力。能够整顿情绪，让自己朝着一定的目标努力，增强注意力与创造力；
4. 了解别人情绪的能力。理解别人的感觉，察觉别人的真正需要，具有同情心；
5. 维系融洽人际关系的能力。能够理解并适应别人的情绪。

心理学家认为，这些情绪特征是生活的动力，可以让智商发挥更大的效应。所以，情商是影响个人健康、情感、人生成功及人际关系的重要因素。

从此，“情商”作为一个时髦的词，出现在人们的言谈话语中。关于它的

重要性,各个领域的专家学者都发表了自己的见解。

丹尼尔·戈尔曼认为:“仅有 IQ 是不够的,我们应用 EQ 来教育下一代,帮助他们发挥与生俱来的潜能。”

EQ 的创始人萨洛维博士和梅耶博士说:“EQ 已成为本世纪最重要的心理学研究成果。”

美国的《读者文摘》更坚定地向读者反问:“掌握了 EQ,还有什么不能利用的呢?”

美国的《时代周刊》甚至宣称:“如果不懂 EQ,从现在起,我们宣布:你落伍了!”

与 EQ 有关的新生事物也层出不穷,美国有了《EQ》月刊,它倡导人们:“做 EQ 测验吧,你会发现一个全新的自己!”

美国 EQ 协会也迅速成立,它以研究和宣传 EQ 的作用,证明它的重要性为目的。该协会的宣言是:“让我们再进化一次,成为智慧的上帝!”

近年来,国外心理学家们又提出了“新情商”的概念,为 EQ 注入了新的活力。

他们认为,情商是测定和描述人的“情绪情感”的一种指标。它具体包括情绪的自控性、人际关系的处理能力、挫折的承受力、自我的了解程度,以及对他人的理解与宽容程度。

情商为人们开辟了一条事业成功的新途径,它使人们摆脱了过去只讲智商所造成的无可奈何的宿命论态度。因为智商的后天可塑性是极小的,而情商的后天可塑性是很高的,个人完全可以通过自身的努力成为一个情商高手,塑造一个成功的人生。

情商的测试

20世纪70年代中期,美国某保险公司曾雇佣了5000名推销员,并对他们进行了职业培训,每名推销员的培训费用高达3万美元。谁知雇佣后第一年就有一半人辞职,4年后这批人只剩下不到1/5。

原因是,在推销保险的过程中,推销员不得不一次又一次地面对被拒之门外的窘境,许多人在遭受多次拒绝后,便失去了继续从事这项工作的耐心和勇气。

那些善于将每一次拒绝都当作挑战而不是挫折的人,是否更有可能成为成功的推销员呢?该公司向宾夕法尼亚大学心理学教授马丁·塞里格曼讨教,希望他能为公司的招聘工作提供帮助。

塞里格曼教授以提出“成功中乐观情绪的重要性”理论而闻名,他认为,当乐观主义者失败时,他们会将失败归结于某些他们可以改变的事情,而不是某些固定的、他们无法克服的困难,因此,他们会努力去改变现状,争取成功。

在接受该保险公司的邀请之后,塞里格曼对1.5万名新员工进行了两次测试,一次是该公司常规的以智商测验为主的甄别测试,另一次是塞里格曼自己设计的,用于测试被测者乐观程度的测试。之后,塞里格曼对这些新员工进行了跟踪研究。

在这些新员工当中,有一组人没有通过甄别测试,但在乐观测试中,他们却取得“超级乐观主义者”的成绩。

跟踪研究的结果表明,这一组人在所有人中工作任务完成得最好。第一年,他们的推销业绩比“一般悲观主义者”高出 21%,第二年高出 57%。从此,通过塞里格曼的“乐观测试”便成了该公司录用推销员的一道必不可少的程序。

塞里格曼的“乐观测试”实际上就是情商测验的一个雏形,它在保险公司中取得的成功在一定程度上直接证明,与情绪有关的个人素质,在预测一类人能否成功中起着重要作用,也为“情感智商”这一概念和理论的诞生,提供了实践上的有力支持。

在这些实验的基础上,美国耶鲁大学心理学家彼得·萨洛维和新罕布什尔大学的约翰·梅耶于 1990 年首次提出了情感智商这一概念,情感智商指的是把握自己和他人的感觉和情绪,并对这些信息加以区分利用,来引导一个人的思维和行动能力。

情商的作用不是单独体现的,情商的高低决定一个人的其他能力(包括智力)能否在原有的基础上发挥到极致,从而决定一个人能有多大的成就。