

畅销全球的经典励志主题

一部女性情商的培养指南，一本女人好命的修炼圣经。
带上情商这根魔棒徒走人生历程，每个女人都是情趣盎然的旅行家。

高情商 的女人

.....凹凸◎编著.....

好命一辈子

GAOQINGSHANG DE NÜREN HAOMING YIBEIZI



面对同样的生活困境，她充满勇气，她却怨天尤人；拥有同样的学历和智商，她左右逢源，她却处处受挫；拥有同样优秀的丈夫，她幸福快乐，她却牢骚满腹。造成这种差别的关键就是情商。

中国纺织出版社

暢銷全球的經典勵志主題

THE SUCCESS OF THE SUCCESSFUL WOMAN
THE SUCCESS OF THE SUCCESSFUL WOMAN

高情商 的女人

THE SUCCESS OF THE SUCCESSFUL WOMAN

好命一辈子

THE SUCCESS OF THE SUCCESSFUL WOMAN



THE SUCCESS OF THE SUCCESSFUL WOMAN

GAOQINGSHANG DE NUREN
HAOMING YIBEIZI

高情商 的女人

好命一辈子



中国纺织出版社

内 容 提 要

情商是女人重要的生存能力和技巧,是一种发掘情感潜能、运用情感能力影响生活各个层面和人生走向的最为关键的因素之一。情商是女人好命一生的积极推动力,女人的情商越高,社交能力越强,人际关系越融洽,命就越好,收获的幸福感也越强。本书从女人的命运情商、婚恋情商、社交情商、情绪情商、幸福情商、快乐情商、职场情商等多个方面,结合现实生活中成功女性和幸福女性的真实故事,多角度、全方位地告诉女人,如何利用情商的力量,客观地认识自我,发掘潜能,赢得爱情、家庭、人脉、事业、健康的丰收,从而让女人实现人生价值,轻松地坐享幸福和成功。

图书在版编目(CIP)数据

高情商的女人好命一辈子 / 凹凸编著. —北京:中国纺织出版社, 2009. 11

ISBN 978-7-5064-5921-1

I. 高… II. 凹… III. 女性—成功心理学—通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 151811 号

策划编辑:闫 星 林少波	责任编辑:曲小月
特约编辑:安茂华	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

尚艺印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2009 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:20

字数:280 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

Gao Qing Shang De Nv Ren

Hao Ming Yi Bei Zi

序言
Preface

女人大多数是性情中人,很容易感动、欣喜、悲伤。做起事来也总随性而为,想怎么样就怎么样,想笑就放声大笑,想哭就大放悲声。这种看似洒脱的行事方式,换来的结果大多是惹人嫌弃,四处碰壁。因为我们处于社会中,我们的一举一动都影响着他人。所以,女人光聪明还不够,还要有深厚的修养处世的智慧等,也就是说,要有较高的情商。

1995年,美国哈佛大学心理学教授丹尼尔·戈尔曼提出了“情商”EQ的概念,认为“情商”是个体的重要生存能力,是一种发掘情感潜能、运用情感能力影响生活各个层面和人生未来的关键的品质因素。“情商”大致可以概括为五方面的内容:情绪控制力,自我认识能力即对自己的感知力,自我激励、自我发展的能力,认知他人的能力,人际交往的能力。现代科学家们一般认为:100%的成功=80%的EQ+20%的IQ,可见情商对人的重要性。

当今社会的女人,不仅要面对不可预测而又多变的社会环境,同时还要承担来自家庭的压力,来自公司同事和其他对手的竞争和挑战等,可谓是异常辛苦。女人想要过得更好,想要比别人幸福、快乐,就要竭尽全力在滚滚红尘中摸爬滚打,努力拼搏。但是聪明的女人从来不需要硬拼,因为她们知道想要过得逍遥自在、快乐幸福,要打智商仗,更要打情商仗!女人们只有培养好自己的情商,才能发挥自身的优势,以达到事半功倍的效果。

拥有高情商的女人,不管情绪如何,心情怎样,总是能出色地完成工作。她们懂得“在其位谋其政”,懂得如何使自己置身于一个最可能取得成功的环境之中。她们只要有一个不完备的计划、一个粗糙的想法、一个念头,就勇敢地去尝试,大胆地着手去干,然后加以改进。因为她们懂得不去尝试,就永远实现不了自己的目标。

拥有高社交情商的女人,可能并不是人群中最聪明的,也不是女人中最美丽的,但是她们懂得审时度势、灵活变通。她们懂得如何工作才能把人生的罗盘拨向成功的一面,她们懂得如何表现才能把自己最优秀的一面展示给大家看。她们专心致力于那些有可能完成的并能给自己全新体验的事情,

对自己面临的每一个挑战,都全力以赴,甚至背水一战。

拥有高快乐情商的女人,总是经常对别人微笑,也得到别人微笑的回报。她们对经历过的一切,不管是欢喜还是忧愁,总是给予积极的评论,总是热情洋溢地回忆自己与人共处的时光。她们善于把自己的思路和言谈都引导到振奋人心的、鼓舞人的观念上去,她们善于体验现实中的美好事物。她们认为过去是一个可供借鉴的信息库,而未来是一片快乐的、前途无限的、引人入胜的乐园。她们积极地解决问题,把环境中的消极方面压缩到最小限度,并竭力找出积极的东西,百般呵护它,使它成长壮大。

拥有高幸福情商的女人,总是对身边的一切心存感激。她们对别人的帮助是满眼的感激和由衷的赞扬,铭记恩德,遗忘背叛。她们总是真诚地肯定对方,注意倾听,不去轻易地争论辩解。即便是沾一点儿边的帮助,她们都会真心诚意地给予回报,以使下一次得到更贴近自己目标的帮助。她们大量使用真诚的肯定来表示承认别人所做出的贡献。理解别人发火可能是由于内心的恐惧,而平心静气地和对方商讨问题,同时纠正针对自己的消极的评论,不使矛盾在唇枪舌剑中升级。她们致力于维护互相关心的友好气氛,以便自己也能随时享受幸福的感觉。

.....

很明显,无论是人际关系,还是夫妻关系,或者家庭关系,情商高的女人都比情商低的女人更能获得幸福,或者说更有获得幸福的理由。诸多事实证明,一个女人的情商越高,她能获得的幸福和成功的概率也就越大。

本书从女人的命运情商、婚恋情商、社交情商、情绪情商、幸福情商、快乐情商、职场情商等几个方面,多角度、全方位地告诉女人,如何客观地认识自我、如何赢得真正的爱情,如何维护幸福的婚姻,如何拥有良好的人脉,如何在职场上游刃有余等,从而让女人轻松地拥有幸福,坐享成功。

女人们阅读本书,会收获一份感悟;研习本书,会收获一份成熟。祝所有正在为拥有完美人生而奋斗的女人们能够在情商的支撑下,走得越发顺利,活得更加潇洒!

编著者

2009年2月

GaoQingShang De NvRen HaoMing YiBeiZi

目录
Contents

上篇:情商与女人的幸福共舞

Chapter 1 情商百草园:高情商的女人总是好命生长

情商犹如一座百草园,不同情商的女人有着不同的命运。那些好命的女人一生都有高情商的庇护,因此生长繁茂、绚烂恣意。情商是女人对自我的认识,对人生的理解和对幸福、命运的感知。情商简而言之是指自我情绪理解跟管理的能力,以及洞察别人的情绪、与别人沟通相处的能力。情商是女人处世的一种软技能,在日常生活中,那些不好处理的问题和困难,情商都能帮助女人尽可能地以最好的方法处理。情商让女人更成熟、更优雅、更精致。

- ❖ 女人看透情商,更能看清幸福方向.....3
- ❖ 女人情商的高低,影响成就的大小.....5
- ❖ 高情商女人的特质.....8
- ❖ 低情商女人的症结.....11
- ❖ 情商改变女人的命运.....14
- ❖ 情商是女人社交的好帮手.....17
- ❖ 最适合女人的情商提升方法.....19

Chapter 2 幸福流星群:高情商女人不让幸福稍纵即逝

高情商的女人能看到每个幸福闪光的良机并将它牢牢抓在手里,而低情商的女人拥有的大多是幸福的流星接二连三划过之后的自责、悔恨和无奈,而后追问幸福的真谛是什么?在风雨兼程的人生路上,对女人来说,一生都在叩击幸福之门,都在寻找那份属于自己

的幸福。幸福是一种精神,一种追求,一种信念,一种心态,一种需要自己理解和实践的醒悟。幸福的女人要能客观地认识自己,评价自己。在她们眼中,幸福是别人给予不了的,全要自己去理解、发现和争取。

❖ 珍惜是女人迈向幸福的第一阶梯·····	25
❖ 女人不放弃才有幸福转机·····	27
❖ 女人的事业是追求幸福的根基·····	30
❖ 单身女人自有别样的幸福·····	32
❖ 懂得享受生活的女人最幸福·····	35
❖ 友情长久滋润女人的心田·····	37
❖ 女人不妨“傻”一点·····	39
❖ 女人多计较不如多给予·····	42
❖ 幸福的女人要拿得起放得下·····	44
❖ 女人的幸福要自己把握·····	47
❖ 多少财富可以换来女人的幸福·····	50

Chapter 3 逆境大弹簧:逆风飞扬是女人的智慧和能力

生活让女人经常身处逆境,她们总是在不断地遭遇和克服无穷无尽的逆境。逆境犹如横在女人眼前的大弹簧,高情商的女人拥有强大的应对生活变故的能力,她们能够将逆境狠狠地踩在脚下,能将逆境所产生的负面影响限制在一定范围内,不至扩大到其他层面。越能够把握逆境的影响范围,就越可以把挫折视为特定事件,越觉得自己有能力处理,给予自己更积极的心理暗示。而低情商的女人在一再闪躲和逃避中,却丢掉工作、失去朋友、损失利益,自己的人生更加坎坷。

❖ 女人的生命中总有挫折相伴·····	55
❖ 女人的勇气同样不可低估·····	57
❖ 勇往直前是人生的常态·····	60
❖ 适当放弃也是一种美丽·····	62
❖ 忘记烦恼是摆脱苦闷的前提·····	65
❖ 在逆境中转移自己的注意力·····	67
❖ 不要让恐惧趁虚而入·····	70

❖ 坦然面对人生中的变故·····	72
❖ 努力并非都有结果,但仍要尝试突破·····	74
❖ 女人看透逆境,活出真我风采·····	77

Chapter 4 交际小溪:让善解人情的春意温柔流淌

人生如河,流淌向前。情商如一条小溪,集聚智慧的闪光之水,汇入生命的主脉中,给它增添无尽的光彩。在这个人与人充满着各种各样联系的世界里,身为女人,无论你扮演什么样的社会角色,都离不开与人打交道,都要有足够高的社交情商。社交情商这看起来再简单不过的四个字却蕴藏着如此多的学问:什么叫留有余地,什么叫见好就收,什么叫察言观色,什么叫随机应变;那些说话技巧、办事诀窍和交际心理等,点点滴滴都是社交情商的重要内容,都会帮助女人成为受人喜欢的交际红人。

❖ 女人的蓝颜知己何求·····	83
❖ 女人的闺中密友何在·····	86
❖ 女人的贵人哪里发现·····	89
❖ 女人也要能屈能伸·····	92
❖ 女人要会搞感情投资·····	95
❖ 女人要以付出换取回报·····	98
❖ 女人表现自己而不贬低别人·····	101
❖ 懂得幽默的女人事事轻松·····	103
❖ 女人要懂得因时而异·····	106
❖ 聪明女人不要透支人情·····	109
❖ 智慧女人得理也要让人·····	110
❖ 女人要把握交际的距离·····	113
❖ 女人要学会对人说“不”·····	116
❖ 幸福女人给自己多留后路·····	119

Chapter 5 情绪红绿灯:管理情绪尽情享受惬意生活

所谓情绪情商,就是认识、管理自己情绪的能力。如果一个女人能把自己的情绪管理

得很好,那么她的生活必然会阳光明媚。良好的情绪不仅对身体健康有益,同时,还会使女人的工作效率相应提高。聪明的女人能够及时化解和排除不良情绪,使自己始终保持良好的心境,精神饱满地面对生活中的重重困难,冲向幸福的目的地。女人的情绪犹如一盏红绿灯,当自己正在情绪上头时,就如遇到红灯,此时应当停止行动,让自己深呼吸或放松,不要采取任何行动;等情绪反应不强烈时意味着黄灯亮了,此时可以开始思考看看自己为何有这样的情绪。等思考好了,情绪也稳定了,就像绿灯亮了一样,就可以采取行动。

❖ 女人的情绪影响力·····	125
❖ 女人做自己情绪的调节师·····	127
❖ 为不良情绪找个出口·····	129
❖ 聪明的女人在咆哮面前做聋子·····	131
❖ 女人愤怒时,给心一道泄洪渠·····	134
❖ 女人不要因嫉妒而毁了生活·····	136
❖ 坏情绪不是发脾气的理由·····	139
❖ 女人要会赶走坏情绪·····	141
❖ 换一种心情,换一种生活·····	144
❖ 健康的情绪成就女人一生·····	146

下篇:修炼高情商女人

Chapter 6 工作情商:睿智女人做好职场的规划师

职场是女人展现魅力的最好的舞台之一,面对形形色色的同事、客户、对手或陌生人,如何适应环境的变化,妥当地处理问题,体现着女人职场情商的高低。聪明的女人懂得察言观色、伺机而动,知道什么时候该说话,什么时候不该说话;什么时候可以锋芒毕露,什么时候必须内敛静思。她们知进知退,在各种角色和关系中自由转化,游刃有余,她们是职场的规划师,调动自己、协调他人,创造优异的成绩。

❖ 女人游刃有余,需要掌握情商的艺术·····	153
❖ 情商是女人事业腾飞的翅膀·····	155
❖ 主宰自己的情绪,运筹帷幄谋发展·····	158
❖ 多多赞美他人,铺就事业成功之路·····	160

❖ 妙语生花,把握制胜法则·····	163
❖ 潇洒应付嫉妒,轻松展示自我·····	165
❖ 快速应变,主动出击谋发展·····	168
❖ 让亲和力为你的职场生活助威·····	171
❖ 学会恰当恭维,职场之路更顺畅·····	173
❖ 拉人一把,不要落井下石·····	176
❖ 适当减压,工作可以干得轻松·····	180

Chapter 7 金钱情商:财智女人做好金字塔的建筑师

女人天生有自由浪漫的思想倾向,缺乏现实的生活态度。年轻时可以多梦,但在20~35岁的时候,你已经应该完成了向平和、稳定、富裕的生活状态的过渡。这样才能保证你在以后的岁月里,不为自己两手空空、无可依靠而懊悔。财富犹如金字塔,富有的总是少数人。赚钱的能力考验的是一个人的综合素质。与男性相比,女性在胆识、魄力、理性的思维上有明显的不足,但她们依然拥有自己独特的优势,坚韧、细心、直觉和天然的交际能力都是女人赚钱的法宝。

❖ 聪明的女人,以知识换取财富·····	185
❖ 面对金钱,女人要有正确的观念·····	188
❖ 从小处着手是女人赚钱的秘诀·····	191
❖ 会赚钱的女人不受亲情的羁绊·····	194
❖ 有舍有得,才是赚钱的长久之道·····	197
❖ 能说会道,女人赚钱的第一门道·····	200
❖ 灵活的头脑是一切商机的源泉·····	203
❖ 理财是赚钱的第一种方法·····	206
❖ 女人要推销出自己的财路·····	209
❖ 女人赚钱,直觉是一种资本·····	212

Chapter 8 婚恋情商:幸福女人做好调味爱情的大厨

爱情是世界上最纯洁的花朵,而家庭则是这朵美丽花朵的果实。世间男

女,因爱生情,因情而选择牵手相守。但爱情和家庭都有开始,有高潮,有结尾。为什么有的女人能够与爱侣百年好合,有的却含恨终生?是什么让同一种爱情产生了两种不同的结果?女人,你希望得到爱你的丈夫,完满的家庭,幸福的人生么?如果是,那么你需要在爱情中做一个高情商的女人。婚恋犹如一道大餐,高情商的女人才有资格做出色的厨师。

❖ 女人,要找什么样的丈夫·····	217
❖ 在婚姻中做高情商女人·····	219
❖ 女人面对面包和玫瑰如何选择·····	221
❖ 只有珍惜才能换来爱的永恒·····	223
❖ 女人多懂些围城中的艺术·····	226
❖ 女人不妨多给男人留面子·····	228
❖ 女人不是弱者,不能过份依赖男人·····	230
❖ 婚姻生活中,学会踩刹车·····	233
❖ 女人要发现好婚姻的奥秘·····	236
❖ 让自己的爱情永远保鲜·····	238
❖ 女人聪明地回应他的异常·····	241
❖ 高情商的女人要学会“无情”·····	244
❖ 为了幸福,女人要不断学习·····	246

Chapter 9 快乐情商:智慧女人沏开人生的欢乐之茶

快乐地生活是女人心底最为渴望的,没有阴云密布的日子,清爽的感觉让心情飞扬。快乐是一种情感,一种心态,同样也是对人、事、物的积极的理解。有人总结出了决定女人一生快乐的四个因素,即爱情、婚姻、职业和处世中的智慧,高情商的女人在其中总能够以开放的心胸面对各种情绪的影响,始终保持乐观向上的精神,对生活充满着希望和信心。快乐犹如一杯茶,高情商这壶开水能将它沏得更加富有味道。

❖ 知足女人常开心·····	251
❖ 自信是女人快乐的第一要素·····	253
❖ 女人要勇于追求快乐·····	256
❖ 笑容是女人快乐的催化剂·····	259

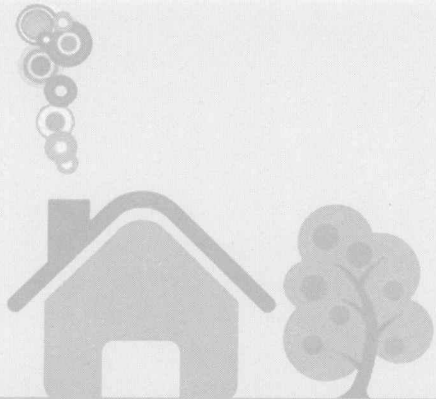
❖ 帮助别人,总能收获自己的快乐·····	262
❖ 抛弃欲望才能累积快乐·····	264
❖ 别让压力压走快乐·····	267
❖ 越放下,越容易发现快乐的真谛·····	270
❖ 真诚的心是女人快乐的秘诀·····	272
❖ 调整情绪让自己拥有快乐状态·····	275
❖ 女人不要让忧虑侵蚀快乐·····	277

Chapter 10 家庭情商:玲珑女人要做好家庭的 CEO

有人说,女人是家庭的 CEO,掌管着一个小家的喜怒哀乐或兴衰的命运。女人的一生,从女孩蜕变成女人,成就爱情和家庭的这段宝贵的青春时光是最值得珍惜的,也是应该用智慧去调理和经营的,而非糊里糊涂地度过。聪明的女人在家庭中扮演着穿针引线的角色,相夫教子的同时,装点着家的美妙与芬芳。

❖ 不要因为亲近就失去礼貌·····	281
❖ 学会在无关紧要的小事上妥协·····	284
❖ 抱怨,只会让他离你越来越远·····	287
❖ 爱他,就要爱他的家人·····	289
❖ 和他一起成长进步·····	292
❖ 你为什么要和婆婆抢老公·····	295
❖ 做母亲是女人最幸福的事情·····	298
❖ 姑嫂也可以像姐妹一样亲·····	300
❖ 善待他的那些穷亲戚·····	303

参考文献·····	306
-----------	-----



上篇：情商与女人的幸福共舞



{ Chapter 1 }

情商百草园：高情商的女人总是好命生长

情商犹如一座百草园，不同情商的女人有着不同的命运。那些好命的女人一生都有高情商的庇护，因此生长繁茂、绚烂恣意。情商是女人对自我的认识，对人生的理解和对幸福、命运的感知。情商简而言之是指自我情绪理解跟管理的能力，以及洞察别人的情绪、与别人沟通相处的能力。情商是女人处世的一种软技能，在日常生活中，那些不好处理的问题和困难，情商都能帮助女人尽可能地以最好的方法处理。情商让女人更成熟、更优雅、更精致。



女人看透情商,更能看清幸福方向

一个人智商高,情商高,总是春风得意;一个人智商低,情商高,会有贵人相助;一个人智商高,情商低,经常怀才不遇;一个人智商低,情商低往往一事无成。

很多女人总是慨叹命运的捉弄、不公和匪夷所思。在现实生活中,很多女人求学时成绩名列前茅、智商高人一筹,但是生活却不尽如人意,不仅成就不及别人,烦恼也会频繁发生;而有些女人长期扮演着丑小鸭的角色,成绩平平、不受人关注,却在婚姻、事业上取得了双丰收。

很多女人为此万分沮丧,智商、成绩与成就和幸福明明应该成正比,但事实却是智力在女人幸福人生的道路上并没有占据绝对优势,甚至只起到了很小的作用。这些现象恰好说明,很多女人都有这样的一个思维误区:一个人能否在一生中取得成就,智力水平是最重要的,即智商越高,取得成就的可能性就越大。心理学家们的研究佐证了这个观念:情商水平的高低对一个人能否取得成功也有着重大的作用,有时其作用甚至要超过智力水平。

对于智商和情商对个人发展的影响,有人做了如下生动的总结:一个人智商高,情商高,总是春风得意;一个人智商低,情商高,会有贵人相助;一个人智商高,情商低,经常怀才不遇;一个人智商低,情商低往往一事无成。因此,女人不仅要重视自己智商的发展,对于情商的影响力,更应该牢牢把握,要尽早认识情商,看透情商。

对于女人来讲,情商是什么?情商又称情绪智力,是近年来心理学家们



提出的与智力和智商相对应的概念。它主要是指人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质。情商是现代女性必备的一种生存能力,更是闯荡社会的一种理解力、感知力和创造力。

追根溯源,“情商”一词是由美国的心理学家比德·拉勒维和约翰·麦耶在1990年正式提出的。他们认为:所谓情商就是情绪智力,包括个人的恒心、毅力、忍耐力、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。

到了1995年,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,把情感智商这一研究新成果介绍给大众,该书迅速成为世界性的畅销书。一时间,“情感智商”这一概念在世界各地得到广泛的宣传。

戈尔曼在他的书中明确指出,情商不同于智商,它不是天生的,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、忧郁以及控制刺激情绪的根源;
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,察觉别人的真正需求,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。

随着人们对情商的关注程度越来越高,参与到情商的研究中的人也随之增多,情商的内涵也更加丰富,它不仅局限于对情绪的认识和把控,也包括对自我的认识、分析,对情感的驾驭等。

心理学家总结说,情商水平高的女人具有如下的特点:表达能力强,具