

GAO QINGSHANG
YI CHENG CAI

青少年人生励志丛书

高情商，易成才

青少年的EQ提升与训练

刘寿兵/编著



从某种意义上说，情商比智商更重要，
在现代社会尤其是如此。

实践证明，高情商的青少年易成才。

本书首先分析了情商与青少年成才的关系，
然后，着重从不同的角度，

切合实际地提出了青少年培育EQ的多种途径和有效训练方法。

全书的理论观点新颖独到，语言通俗易懂，方法切实可行，
是青少年成长成才的良好励志图书。

青少年成长成才
的良好励志图书

从某种意义上说 情商比智商
更重要在现代社会尤其是如此
实践证明高情商的
青少年易成才

APOTIME
时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

青少年人生励志丛书

高情商，易成才

青少年的EQ提升与训练

刘寿兵 / 编著



时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高情商, 易成才: 青少年的 EQ 提升与训练/刘寿兵编著.

—合肥: 安徽文艺出版社, 2013. 6

(时代馆书系·青少年人生励志丛书)

ISBN 978-7-5396-4452-3

I. ①高… II. ①刘… III. ①情商-青年读物②情
商-少年读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 069208 号

出 版 人: 朱寒冬

出版统筹: 韦 亚

责任编辑: 张妍妍

装帧设计: 嫁衣工舍 闻 艺

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 www.press-mart.com

安徽文艺出版社 www.awpub.com

地 址: 合肥市翡翠路 1118 号 邮政编码: 230071

营 销 部: (0551) 63533889

印 制: 合肥天信印务有限公司 电 话: (0551) 63446531

开 本: 787×1092 1/16 印张: 13 字数: 288 千字

版 次: 2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 22.00 元

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换)

版权所有, 侵权必究



致广大青少年读者朋友

青少年，谁不对未来充满着期待？谁不懂憬着自己美好的人生？

然而，究竟怎样才能使自己健康地成长？怎样才能使自己能够真正地实现人生精彩的目标？

美国有位老人，一生事业成功，曾创办了十多家企业，还担任过州议员。当人们向他请教人生的秘诀时，他说：“人的一生，没有了爱情，只是失去了十分之一；没有了健康，只是失去了一半。但如果没有了梦想，你就失去了一切。什么都可以没有，但不能没有梦想。”

梦想，就是人生追求的方向。成就梦想，就是不断地激励自己在困境中奋斗，在挫折中前行。青少年正值花季，人人都怀揣着不同的梦想，要实现很多的愿望。然而，今天的青少年，当自己被不断花样翻新的电子产品包围时，是否想过未来之路该怎样走？当自己正被充满刺激的网络游戏诱惑时，是否想过自己的人生谁来做主？当自己正为日益加重的成长压力苦恼时，是否想过今天的奋斗究竟是为了什么？

如果此时此刻你还没有想好答案，还不知道如何规划自己的未来人生，那么，不妨抽出时间仔细阅读一下这套《青少年人生励志》丛书，也许你能从中找到自己最想要的理想答案。

《青少年人生励志》丛书，是一套专为青少年成长与成才量身定制的励志图书。全套丛书共分十个分册，从不同的角度为青少年成长答疑

释惑，为青少年成才加油鼓劲，为青少年规划远大前程提供有益的人生指导和精神帮助。

作为《青少年人生励志》丛书的分册之一，《高情商，易成才——青少年的EQ提升与训练》一书，科学地引导青少年正确地认识情商对人生成长与成才的重要作用，帮助青少年把握好心态与情绪的自我控制，以自我激励挑战挫折，以增强自信不断提升自己，以自我管理消除不良情绪，以乐观心态创造光明前途。书中列举了大量生动的案例，入情入理地介绍了适应青少年成长特点的情商培养途径和训练方法，以便他们在未来人生中获得更多的成功机会。

整套丛书寓情于理，以一个个朴实深刻的道理，为青少年拨亮心灯，点燃梦想；以一个个真切动人的故事，让青少年心灵触动，产生震撼；以一个个实用可行的方法，让青少年励志奋进，受益终生。

编辑出版这套丛书的目的，是帮助青少年乘上英才成长的直通快车，让我们的国家未来涌现出更多更强的英才，让今日的青少年都能成为中华民族未来的中流砥柱。真诚希望这套丛书能对广大青少年的健康成长与未来成才有所帮助。

编著者

2012年深秋



前言 致广大青少年读者朋友 / 001

第一章 人生成功的原因是什么

1.他们为什么会成为成功人士.....	002
2.对成功人士的问卷调查.....	005
3.一个认识上的误区：智商决定人生.....	007
4.智商不是决定成功的唯一因素.....	009
5.情商和智商二者相辅相成.....	010
6.多数人都是智商与情商在不同程度上的组合.....	013
7.有关智商与情商的是是非非.....	014

第二章 情商是怎样被发现的

1.情商的被发现源于一次“乐观测试”.....	017
2.情感智商的科学发现.....	018
3.高情商使人具有主宰自己命运的力量.....	019



第三章 情商的丰富内涵

1. 自我了解, 认识自己的情绪 024
2. 克己自律, 管理自己的情绪 025
3. 理性生活, 克制自己的情绪 026
4. 坦率处世, 消除不良的情绪 027

第四章 高情商者的突出表现

1. 自我激励, 自我期待 030
2. 良好的人际交往能力 031
3. 善于调控好自我情绪 033

第五章 情商对人生发展的独特作用

1. 情商是人生中的一种独特能力 037
2. 情商是驾驭自我、影响他人的工具 038
3. 高情商者具有无穷的魅力 040
4. 情商在很大程度上决定着人生的未来 042
5. 低情商阻碍人生事业的发展 044
6. 低情商是健全人格成长的瓶颈 046

第六章 提高情商从认识自我开始

1. 人贵有自知之明 049
2. 认识自我有助于人生的发展 050



3.正确地评价自己	052
4.借助他人，客观地认识自己	054
5.为自己的未来把脉	055
6.培养自己的独立性格	057
7.进行有效的自我暗示	059

第七章 自我激励：找到人生内在推动力

1.自我激励，形成人生无形的财富	062
2.自我期待是自我激励的源泉	064
3.培养自己积极的自我意识	066
4.用自我激励培养坚韧的意志	068
5.塑造一个坚强、肯定的自我	069
6.制定自我激励的训练方案	072
7.掌握自我激励的技巧	076
8.增强自信心的六个技巧	077

第八章 心态乐观：让前途充满光明和希望

1.用乐观在荆棘中开辟新路	081
2.用乐观的思维创造快乐	083
3.肯定人生，创造美好生活	084
4.怎样成为快乐的有知识的人	085
5.让自己快乐的几种窍门	086



6.热忱是生命的原动力	088
7.用热忱构筑人生的乐园	090
8.珍惜时间使生命更有意义	092
9.训练你的乐观心态	095

第九章 调控情绪：做自己情绪的主人

1.驾驭情绪是追求成功的前提	098
2.青少年要做自己情绪的主人	099
3.激发你的情感潜能	101
4.让你的积极情绪感染别人	104
5.把握与控制个人情绪的方法	105
6.掌握情绪放松的技巧	108
7.不为一点琐事而忧虑	111
8.负面情绪是健康的大敌	113
9.不要让消沉情绪缠扰自己	114
10.赶走你的坏心情	116
11.摆脱追随你的抑郁黑手	117

第十章 快乐学习：积极地化解学习压力

1.人人都有压力，化压力为动力	123
2.青少年学习减压全攻略	124
3.化解学习压力贵在行动	126



4.快乐学习,追求学习的高境界.....	128
5.把学习变成一件愉快的事情	130
6.疲惫的时候,学会放松自己	132
7.学会肯定自己,不要过分苛求.....	134

第十一章 从容镇静:努力消除考试焦虑

1.正确认识与解读“考试焦虑”	137
2.不急不躁,用平常心对待考试	140
3.心平气和,稳定情绪最关键.....	141
4.从容不迫,有效克服考试怯场	142
5.保持状态,战胜考前紧张和焦虑.....	145
6.辩证思维,乐观地看待不利因素.....	146
7.科学地运用应对考试的方法	148

第十二章 社交能力:走向成功的通行证

1.青少年人际关系的特点.....	151
2.人际交往能力影响青少年的未来.....	152
3.人际关系能够为你打通成功之路	154
4.培养良好的人际关系需要具备的能力.....	156
5.人际交往的基本原则	157
6.培养良好的人际关系的基本要求.....	160
7.掌握人际交往的技巧	162



8.关注别人,能够赢得别人的好感	164
9.深受同学欢迎的妙方	165
10.巧妙地跨越与父母的代沟	168
11.与老师融洽相处的技巧	169
12.努力扫除成长道路上的障碍	172
13.积极主动,学会化解与他人的矛盾	175

第十三章 勇对挫折:打造一颗坚强的心

1.正确认识与面对挫折	178
2.学会在逆境与挫折中奋起	180
3.跌倒了,摸摸疼处爬起来	182
4.寻找战胜逆境的潜能	185
5.在逆境中自己拯救自己	186
6.笑对逆境与挫折	188
7.学会面对各类挫折	190
8.勇对挫折,挖掘自己的意志力	191
9.在挫折中锤炼自己的承受力	193



◆ 第一章 ◆

人生成功的原因是什么

每个人都是独一无二的。所以，有多少人就有多少种成功的方法与途径。然而，检视所有成功人士，他们身上往往具有一种颇具共性的出色能力，那就是善于控制和管理自我情绪。这使得人的修养更有内涵从而获得了更多的人脉，使得人的魅力更加彰显从而获得更多的机遇，使得人的智慧更能发挥从而获得了更多的成功。可见，成功的人士就是高情商的人。



1. 他们为什么会成为成功人士

在社会生活中，各行各业有着很多成功人士。他们为什么会成功？原因肯定是多方面的。在这些多方面的成功原因中，他们往往都有一个共同的原因，那就是高情商。情商既是一种对情绪进行自我调控的能力，也是一种适应生存环境、融洽人际关系的品质。追求人生成功，智商重要，情商更不可缺。当代很多成功人士的经历证明：要走向成功，商情商比智商更加重要。

请看下列三则案例：

案例一：少有的镇静让刘洋成为中国首位女飞行员

2012年6月16日，“神舟九号”顺利升空，刘洋成为第一位飞天的中国女航天员。提起刘洋的飞天之路，要从八年前说起。高中毕业后，经过层层严格的体检，刘洋以超过当年地方重点院校录取线31分的高分，毅然选择了长春第一飞行学院，成为一名女飞行员。这是新中国成立以来空军在河南招收的首批女飞行员。

第七批女飞行员中80%都是独生女。刘洋也不例外。但刘洋从来不娇气，在四年的航校学习生活中，她从来不让父母看望。还记得第一次跳伞之前她打电话回家，父母特别为她担心，而她却轻描淡写地说：“不就是跳伞吗？没问题，安全得很，何况有教员在，我们很放心。”跳完了，她也没有急于打电话向父母报平安。到晚上打电话才知道，父母一天都等在家里，没有上班。听到刘洋的声音，爸爸在电话那头激动地说：“好，好，好，平安下来就好。”妈妈拿起电话，一句话也说不出，双泪长流。“雏鹰在家的庇护下，怎么也不能高飞。”第一次跳伞后，刘洋写信回家时这样对父母说。

一次，刘洋驾驶着战鹰在进行仪表飞行。刘洋刚刚发出“收起落架”的口令，便听到嘭的一声，一股鲜血直喷到挡风玻璃上。瞬间，座舱内便充满了焦糊味。刘洋凭直觉判断：飞机撞鸟了。紧接着，机械师报告：“右发动



机温度升高，动力下降。”

在危急情况下，刘洋表现出了一个年轻飞行员少有的镇静，集中精力保持飞行姿态，和机组人员密切协作，采取正确的方法着陆，十一分钟后，终于使飞机在跑道上成功降落。下飞机一检查，飞机一共撞上了十八只信鸽，有两只被吸进了吸气道。如果当时处理不当，后果不堪设想。

作为跨世纪的飞行员，刘洋并不满足于“两杆一舵”的生活，在飞行之余，她还擅长朗诵和演讲。

案例二：顽强进取的精神让姚明成为篮球巨星

“巨人”姚明曾是美国NBA队员，是世界级篮球巨星、中国篮球史上里程碑式的人物。姚明曾获7次NBA“全明星”称号，被美国《时代周刊》列入“世界最具影响力100人”。在姚明的运动生涯中，他以高超的球技、顽强进取的精神、谦逊幽默的气质与人格魅力，赢得了世界声誉。

进入NBA之后，由于语言不通和文化差异，同伴和观众对这位大个子往往敬而远之。但姚明很快就以自然朴实、谦虚幽默征服了他们。无论比赛胜负，姚明总是以热情鼓舞队友，诚恳求教，并以出色的情商成为球队中的精神领袖。

2011年7月21日，伤痕累累的姚明选择了退役。退役后他为社会公益做了很多有意义的事，并积极从事与青少年的交流活动。在与台湾政治大学同学们的交流中，大家都被姚明乐观而积极的正面态度感染。大家以前只觉得姚明是个优秀的篮球运动员，通过交流才明白他背负着巨大的社会压力以及责任，“姚明不只是外表高大，他的内心更是无比巨大”。姚明也坦承：“有时候感到很累，甚至很难去调整自己。但我总是告诫自己，要坚持。”“重要的还是要持之以恒，我相信滴水穿石。”

姚明的出现，让世界对中国有了新的了解与认识；姚明的成功，让更多的人关注、喜爱篮球。姚明成为东西方文化的桥梁，具有史无前例的个人影响力。姚明的意义与价值，超越了篮球运动，超越了国界。



案例三：激情与执着让李开复成为了青少年的人生导师

李开复现在作为创新工场董事长兼首席执行官，他不仅是一位成功的企业家，更是受广大青少年欢迎和尊敬的人生导师。

在李开复自传的字里行间，我们看到的是岁月流逝中沉淀下来的宝贵的人生智慧和职场经验。捣蛋的“小皇帝”、11岁的“留学生”、奥巴马的大学同学、26岁的副教授、加入世界著名的微软公司并于37岁创办了微软中国研究院、43岁担任谷歌公司全球副总裁、谷歌中国的创始人……他有着太多传奇的经历，而他的每一次人生选择，都是一次成功的自我超越。

2004年7月，李开复创立“我学网”，这是一个致力于帮助青年学生成长的公益性网站。

几年来，李开复在和无数青少年访问者“零距离”的对话接触中，以不时闪烁的思想火花，打动了很多网友。无论提问还是回答，李开复都把那种无拘无束、自由开放的交流气氛传递给青少年朋友们。

多年来，李开复在中国的高校中做了上百场的演讲，超过百万的中国年轻人受到他的鼓励和指引。他创办了微软中国研究院，创办了谷歌中国，如今，一个更加宏大的计划正在实施，那就是帮助中国的年轻人创业，让中国的年轻人有更多的选择和更好的平台！这位年少时淘气的“小皇帝”，如何成为走向全球化的职业经理人，成为员工们喜爱的开复总裁，成为学生们尊敬的开复导师？李开复总结道：如果你想成为一名成功的领导，最重要的不是你的智商（IQ），而是你的情商（EQ）；最重要的不是要成为一个有号召力、令人信服的领导，而是要成为一个“谦虚”、“执着”和有“勇气”的领导。

李开复认为一个人不可以只生活在一个人的世界中，而应当尽量学会与各阶层的人交往和沟通，主动表达自己对各种事物的看法和意见。他总结了这样的人生哲理：每个人都应了解自己的兴趣、激情和能力，并在自己热爱的领域里充分发挥自己的潜力；无论是驱逐悲伤还是获取快乐，我们都需要从倾诉和沟通中得到正面的激励；有勇气来改变可以改变的事情，有胸怀来接受不可改变的事情，有智慧来分辨两者的不同。



李开复成功的人生表明：一个人的成功，情商比智商更重要。



温馨提示

李开复曾说过：在任何领域，情商的重要性都是智商的两倍；在成功的层面上，情商比智商重要几倍。在企业界流行一句话：“智商使人得以被录用，而情商使人得以晋升。”

在生活中，我们经常会接触到智商与情商的悖论，相当多的高智商者尽管学业优秀、反应灵敏且博闻强记，然而在事业上却远不如一些智商比他们低得多的人那么辉煌。在智商相近的人群中，有的讨人喜欢，有的却惹人讨厌，甚至找不到称心配偶，而面对挫折，有的游刃有余，有的却一筹莫展。

2. 对成功人士的问卷调查

北京一家人才研究机构曾经对100名成功人士进行了问卷调查。

在接受问卷调查的成功人士中，有90%以上的为高情商者。所谓“高情商”，是指有良好的自我意识，能够客观积极地看待自己，努力克服一切困难与阻力。通过分析，这些成功人士的高情商主要表现在以下几个方面。

(1) 能够客观认识自我

认识自我是成功的前提。高情商的人一个最为本质的特征就是认识自我。问卷中的成功人士总是能够客观积极地评价自己。他们不仅能够看到自己身上的优点，也能客观地看到自己身上的缺点，并能积极地去避免缺点给自己带来的负面影响。一个人总有某些连自己也看不清楚的个性上的盲点，而高情商者还常常自我反省，并从不同的角度了解、认识自己，具有自知之明，为自己正确定位。因此，高情商者能够处理好周围的一切关系，成功的机会总是比较大。



情商低的人往往对自己评价过高，夜郎自大，既缺乏自知之明，又缺乏知人之明。一个人如果对自己都不能客观正确地认识，就很难建立自信心，也就很难了解别人，当然也就难以成功。

(2) 拥有远大目光

成功人士常有的特质就是拥有远大目光。高情商的人士目光长远，不沉溺于短暂的利益之中，能够克制自己的欲望。他们想问题、做事情，眼光放得远大。他们懂得，“人无远虑，必有近忧”。问卷中的成功人士能够获得别人难以企及的成功，就在于其对自己事业的长远规划、高瞻远瞩，比一般人看得远，也就更容易获得成功的青睐。而低情商者恰恰相反，他们急功近利，鼠目寸光，沉溺于眼前的一失一得，满足于眼前的一点点欲望，不能抵抗短暂的利益诱惑。这种人的社会适应能力必然脆弱，也就必然难以成功。

(3) 既乐观又自信

高情商者做一切事情的动力大部分来自内心，具有很强的自觉性、自发性与主动性。一旦决定做某一件事后，他们就会全力以赴，不完成是不会停止的。这种人做事不需要外在的推动力，努力奋斗，主动自发。问卷中很多成功人士都属于这一类型。他们做任何事情，都动机明确、兴趣强烈、积极进取，而且有勇气，有信心。问卷中有些成功人士即使碰到很大的困难与挫折，也没有放弃希望，而是充分地发挥主观能动性，寻求东山再起，并最终获得了成功。

这种人乐观，他明白，人是生活在希望之中的，希望是人生精神的寄托、生命的支柱。因此，他善于自我激励、自我鞭策、自我肯定、自我强化、自我管理，也就容易获得成功。

(4) 善于控制情绪

善于控制情绪是这些成功人士的又一个特征。他们在任何时候都能做到头脑冷静、行为理智，能够保持一颗淡然的心态。他们具有较高的情绪调整能力，能够及时化解和排除自己的不良情绪，使自己始终保持良好的心境，做到胸怀豁达。

很多时候，人们容易被触怒、动火、发脾气。其实，发脾气不能解决任何问题。但如果我们能够给不好的东西一个好的解释，保持头脑冷