

*Qingshang Gao De
Nüren Zui Xingfu*

情商高的女人 最幸福

张超◎编著

女人拥有了高情商，
就拥有了开启幸运之门的魔力，
打开幸福之门的金钥匙。

智商只是成就你事业的资本
情商却能帮你获得更多人生资源

 中国纺织出版社



*Qingshang Gao De
Nüren Zui Xingfu*

情商高的女人 最幸福

张超◎编著

智商只是成就你事业的资本
情商却能帮你获得更多人生资源

 中国纺织出版社



内 容 提 要

女人的幸福并不取决于是否有一个好家世，是否能嫁一个好男人，而取决于情商的高低。高情商的女人会将爱情、婚姻、事业、社交都经营好，即使遭遇了厄运也能够凭借自己的坚强、乐观和智慧去扭转命运。

情商是女人幸福一生的积极推动力，女人的情商越高，收获的幸福感也越强。本书告诉女人如何全方位地利用情商的力量认识自我、发掘潜能，赢得爱情、家庭、人脉、事业和健康的丰收，从而更好地把握一生的幸福。

图书在版编目(CIP)数据

情商高的女人最幸福 / 张超编著. —北京: 中国纺织出版社, 2013. 9

ISBN 978-7-5064-9549-3

I. ①情… II. ①张… III. ①女性—情商—通俗读物
IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第007098号

策划编辑: 匡 科 责任编辑: 李伟楠 责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-67004461 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京中印联印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年9月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 17

字数: 166千字 定价: 32.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



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。诸多事实证明，一个女人的情商越高，社交能力越强，人际关系越融洽，收获的幸福也就越强。本书全方位地告诉女人，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，从而让女人更好地利用自己的资源，更好地把握一生的幸福。

对于女性来说，一生是幸福还是不幸福，在很大程度上取决于爱情、婚姻、事业和人际交往的状况。无论是爱情、婚姻，还是事业和人际交往都与情商息息相关。高情商的女人往往能够把这几方面都经营得井井有条、风生水起。

低情商的女人，无论拥有多么高的智商往往都会在爱情中遭遇挫折，因为她很容易因为爱而蒙蔽了双眼，看不清楚对方是否值得自己爱、是否能够让自己幸福；而相处的时候她又常常自视甚高，她认为“在爱人的眼睛里容不下一粒沙子”，她缺乏与人相处的技巧。就这样，在两人相处的过程中，她渐渐地失去自身的魅力，也失去了采摘爱情果实的机会。

高情商的女人具有影响力、团队领导力、政治意识、自信等许多成功的因素，这强大的动力必然会帮助她们获得成功，而且是巨大的成功。

而那些低情商的女人，即使拥有很高的智商，能在某些专业领域有所

建树，也无法拥有那种“在万人中央感受万丈光芒”的成功。

情商低的女人腼腆、怯懦、情绪化，既不会察言观色也不懂得和他人相处的技巧，因此她们的人际关系往往都非常糟糕。自然，她们在困难时就缺乏朋友的帮助，在孤独时也没有朋友陪伴，常常会觉得生活就是无止无尽的空虚和寂寞，完全感受不到幸福。

由此可见，女人的幸福并不取决于是否有一个好家世，是否能嫁一个好男人，而取决于女人情商的高低。高情商的女人会将爱情、婚姻、事业、社交都经营好，即使遭遇了厄运也能够凭借自己的坚强、乐观和智慧将命运扭转。

女人要幸福，要做一个幸福的女人，请首先做一个高情商的女人吧！

本书内容适合现代女性阅读，如果有以下与本书案例中主人公相同经历的，请对号入座：

拥有不输于人的美丽容颜，却无法神采飞扬；

拥有有竞争力的职场技能，却无法如鱼得水；

拥有人人称羡的幸福家庭，却常常牢骚满腹；

面对偶然来临的生活困境，却无法充满勇气；

面对看似简单的人际关系，却无法左右逢源。

编著者

2013年3月



♥ 第 1 章

女人好命靠情商——看懂那神秘的情商

情商高的女人更易开启幸福之门 / 3

对于女人，情商比智商更重要 / 6

情商是一种能力，是左右女人一生的能力 / 9

情商是一个女人命运中的决定性因素 / 12

高情商是女人游刃于职场的法宝 / 16

情商高的女人拥有更多的人脉 / 18

情商高会激励女人保持积极心态 / 20

做个神清气爽、心情愉快的高情商女人 / 22

♥ 第 2 章

高情商的女人不让幸福稍纵即逝——发现你自己的情商

情商的内涵，你知道多少 / 27

情绪与情商 / 30

情商与智商 / 34

情商与成功 / 37
提升女人的情商指数 / 41
培养自己的幸福感 / 44
情绪是一种不可思议的感染源 / 47
情商是一种超越自我的理性完善 / 51
为自己的情商摸底 / 54

♥ 第3章

内省决定女人的命运走向——女人，最重要的是读懂自己

知人者智，自知者明，主动认识自己 / 61
保持本色，接受真实的自己 / 64
建立客观而积极的自我心像 / 67
做好自己的“旁观者” / 70
相信自己是独一无二的 / 72
做自己命运的主人 / 75
认识自己也要热爱自己 / 77

♥ 第4章

掌控情绪，尽情享受惬意生活——成熟女人从控制自我开始

情绪是反映心灵的魔镜 / 83
健康的情绪带来和谐与高效 / 85
情绪化是女人幸福的杀手 / 89
不为碎了的牛奶瓶哭泣 / 93
悠闲地活在当下 / 95
学会调节情绪 / 99

战胜消极情绪，赶走内心烦恼 / 103

做情绪的主人 / 106

..... 第5章

肯定自己的价值，你并不是“丑小鸭”——自信是女人成功的力量.....

自我激励：不待扬鞭自奋蹄 / 113

做好独一无二的自己 / 116

自信让女人更美丽 / 119

女人要懂得欣赏自己 / 122

肯定自己的价值 / 126

积极的个性，女人最大的资本 / 129

..... 第6章

心中充满阳光，生活才会对你微笑——女人的快乐就在嘴角边.....

快乐是美好人生的催化剂 / 133

平静的心态才能品尝多彩人生 / 138

微笑是一种力量 / 141

乐观是女人必不可少的品质 / 144

鼓励他人，快乐自己 / 147

做个充满热情的女人 / 151

欲念会折断快乐的翅膀 / 153

生存的真谛就是享受生活 / 156

快乐的方法很多，只要你想 / 159

第7章

逆风飞扬是女人的智慧和能力——战胜挫折从这里开始

高情商帮你走出逆境，走向成功 / 163

聪明的女人机会多 / 166

勇敢面对挫折，破茧成蝶 / 168

何不潇洒走一回 / 171

面对挫折，绝不轻言放弃 / 174

将逆境当成一笔宝贵的财富 / 176

战胜挫折，在逆境中酝酿成功 / 179

情商高的女人更容易走出逆境 / 182

第8章

身呼吸，心生活——幸福的女人要善于自我解压

聪明女人变压力为动力 / 187

情商高的女人，工作生活两不误 / 190

不能放弃自己的爱好 / 193

累了，不妨停下来歇一歇 / 195

释放心灵，做个睿智的女人 / 198

第9章

睿智女人做好职场的规划师——职场达人属于聪明女人

培养你的职场情商，做个职场达人 / 203

睿智女人选择你最想做的工作 / 207

职场女人不要做“咸鱼族” / 210
工作上的进步需要女人的不断努力 / 213
情商高的女人更需要职场创造力 / 216
与男性上司相处，注意保持最佳距离 / 219
跳出职场人际障碍，搭建顺畅的关系网 / 222
办公室里慎谈隐私 / 226
培养细心谨慎的职业习惯 / 228

第10章

幸福女人做好调味爱情的大厨——敢爱更要懂生活

以情商识人，爱对了人才幸福 / 233
爱情需要适度依赖，更需要个性独立 / 236
用宽容和尊重为爱情保温 / 239
爱情如沙，不能攥得太牢 / 242
女人要学会适度撒娇 / 244
做好丈夫的贤内助 / 246
做称职的儿媳妇 / 249
男人多点面子，女人多点爱 / 252
杜绝猜疑，信任是爱情的保鲜剂 / 255

参考文献 / 258

第1章

女人好命靠情商 ——看懂那神秘的情商

- ◎ 情商高的女人更易开启幸福之门
- ◎ 对于女人,情商比智商更重要
- ◎ 情商是一种能力,是左右女人一生的能力
- ◎ 情商是一个女人命运中的决定性因素
- ◎ 高情商是女人游刃于职场的法宝
- ◎ 情商高的女人拥有更多的人脉
- ◎ 情商高会激励女人保持积极心态
- ◎ 做个神清气爽、心情愉快的高情商女人

情商高的女人更易开启幸福之门

总体来说，影响女人幸福的因素共有四个方面，即爱情、婚姻、职业和处世，如何才能在这四个方面做得出色，卓而不凡，其中情商起着非常关键的作用。

情商让女人把自己的潜能发挥得淋漓尽致，情商高的女人在职场中如鱼得水，工作起来顺风顺水；情商高的女人更有魅力，更有女人味；情商高的女人更能获得他人的赞赏。

首先，一个智商高、情商低的女人在学业上能够出类拔萃，而在事业上就会略逊一筹，而在爱情婚姻上来说，或许她就是失败者。因为即便是学业、事业双丰收的高智商女子若情商较低，也不能够收获完美的爱情。她常常只顾着爱他，却连他的样子都没有看清，结婚了才发现他根本不是能带给自己幸福的男人。或者在相处的时候她常常自视清高，缺乏容人的度量，不懂相处的技巧，渐渐地就会失去自身的魅力。而一个情商高的女人，则是智慧的，她不仅拥有一双识别男人的慧眼，而且会将一份爱情打点得“千姿百态”“万紫千红”。比如，她会以温情而恰到好处的嫉妒，表明对他的爱和重视；她会适时地利用撒娇任性，来增加爱情的

“蜜”度；“战争爆发”的时候，她会就事论事，懂得“收放自如”；她会像母亲一样宠他、呵护他，也会像女儿一样依赖他。这样的女人怎么会不惹男人爱恋呢？又怎么会享受不到爱情的幸福呢？

其次，婚姻是女人生命的家园，感情的归宿。但是那些情商不高的女人，常常会把家里弄得战火连绵，不仅婆媳关系紧张，就是曾经与自己亲密无间的老公也开始变得冷冰冰的。我们常常能听到她们抱怨说：“是男人打碎了我的爱情梦，是命运夺走了我的幸福，连同我仅有一次的青春和美貌！”“我婆婆不理我，我还懒得理她呢！”如此的怨言此起彼伏，简直成了她们的代名词，而她们的幸福也成了男人的恩赐和命运的玩笑。也许婚姻中本没有对错之分，但是如果我们看一看情商高的女人是怎么经营婚姻的，你就会明白为什么她们能够拥有幸福的家庭。

情商高的女人明白经营婚姻如同经营事业，需要用心。她们不仅支持老公的事业，即使自己是职业妇女，在生活上也无微不至地照顾他。早上将洗净叠好的衣服放在他的床头，晚上将热腾腾的饭菜端到他的面前……更重要的是，她们从来不抱怨、不唠叨、不发火，她们征服男人的武器不是强制和管教，而是温情、爱和宽容。而在最难处理的婆媳关系上，在她们看来，再简单不过了，只要多爱、多关心，就能赢得对方的心。总之，她们挥舞着高情商这根魔棒，把一个家经营得幸福美满：老公高兴，孩子快乐，婆婆满意，小姑子称赞……这样的女人没有理由不幸福！再者，情商高的女人在工作上往往也相当出色，虽然她没有浓妆艳抹，但她在体魄、装饰、举止、气质、性格、教养、能力等方面的综合表现就成了一种内在的魅力。她们的亲和力深得下属们的信赖，较强的团队意识使得同事们更愿意与其合作，谦虚谨慎的工作态度赢得了领导们的啧啧称赞。情商不高的女人常常意识不到这一点，她们认为各自完成自己的任务就行了，所以她们的合作意识淡薄，常常我行我素，不懂得照顾同事的心情和面子，摩擦和矛盾自然是难免的，这势必会影响正常的工作。此外，情商低的女人还不会妥善处理与男性同事及与上司的关系，结果给自己造成很坏

的影响。

最后，情商高的女人的一个重要特点是社交能力强，外向而愉快，不易陷入恐惧或伤感。也就是说，情商高的女人能在社交中如鱼得水，她们善解人意，不仅会“说”，还会“听”。而融洽的人际关系不仅能在关键时刻助她们一臂之力，而且还能给她们带来心理的满足感和幸福感。而情商低的女人的的人际关系一般都非常糟糕，因为她们不懂说话的技巧和策略，所以她们没有什么朋友，生活中常会感到空虚和寂寞，自然感受不到幸福。

由此可以得出结论，情商高的女人目光长远，不计较眼前的利益。她们想问题、做事情深思熟虑，未雨绸缪，所以她们往往是幸福的。而情商低的女人则急功近利，鼠目寸光，满足于眼前的得失，不能抵抗诱惑，社会适应能力脆弱，而这注定她们将是不幸的。

一个女人只有管理好自己的情绪，才能掌控生活，把握幸福。女人要成就一生，需要积累很多资本，也需要付出很多的努力，她们面临着工作、婚姻等一系列问题，要承受生活的压力，更要面对事业上的种种挑战。因此，她们在追求成功的路上，必须要有过人的智慧、独特的处世经验、积极进取的心态、坚韧的毅力等，用这些资本做铺垫，帮助自己克服重重困难，就能成就自己绚丽的人生。

对于女人，情商比智商更重要

情商比智商更重要，因为在 21 世纪，情商越来越受到职场人的关注，因为情商将成为成功领导中最重要的因素之一。曾有位记者刁难一个企业家：听说您在大学时某门课重修了很多次仍旧没有通过。这位企业家平静地回答：我羡慕聪明的人，那些人能成为科学家、工程师、律师等。而我们这些愚笨的人只能管理他们。要成就事业上的成功，不一定非要智商超群，只要你情商高，善于发掘身边的资源，甚至利用有限的资源拓展新的天地，滚雪球似的积累自己的资源，那么，你也将走向卓越。

吴小薇从小就不是一个聪明的孩子，她一直希望自己能考上大学，满足父母对自己的期望。但尽管她十分用功，她的各门功课还是都不及格。所有认识她的人都明白，吴小薇肯定考不上大学。

吴小薇不得不辍学，为一个富商打理别墅花园。吴小薇一直都生活在忧郁之中，她心里很愧疚，她没有上大学，肯定让父母非常失望。但不久以后，吴小薇便明白了一个道理：是啊，我虽然不那么聪明，但也不是痴呆儿。我虽然不能改变智商，但总可以改变一点什么。

改变什么呢？是的，我不能自卑，要勇敢。我为什么要承担忧郁这种不幸呢？是的，我至少可以活得快乐点。

吴小薇真的变了一个样子。

有一天，吴小薇进城去办事，在市政府大楼后面看到一位领导模样的人正在跟人讲话，在他跟前不远处，是一片满是污泥浊水的垃圾场。

“这不应该是一块荒地，它应该是上面开满鲜花的草坪”，吴小薇想。

于是她勇敢地走上前去，礼貌地问道：“先生，你不反对我把这个垃圾场改成花园吧？”

“你的建议当然很好，但是，你知道，政府可拿不出这笔钱让你做这件事情。”

“我不要钱，”吴小薇说，“你只要答应由我办就可以了。”

这位领导大为惊奇，他还从来没有碰到过这种事情呢，哪有办事不花成本的。但他还是认真听取了吴小薇的想法，并答应了她的请求。第二天，吴小薇拿了几样工具，带上种子、肥料来到这块烂泥地。

一位热心人给她送来了一批树苗，富商允许他到自己的花圃剪玫瑰插枝。一家规模很大的家具厂闻讯后，立即表示要免费承做公园里的长椅，但恳请吴小薇让他们在椅子上发布广告。

吴小薇努力地工作，不久，这块泥泞的污秽场地竟变成了一个美丽的公园。这里有绿茵茵的草坪，曲折的小径，在长椅上坐下来，人们还能听到清脆的鸟鸣。

所有的人都在说，一个年轻人办了一件了不起的大事，晚报上也刊登出吴小薇站在公园草坪上的照片。这个小小的公园，像一个生动的展览橱窗，人们从中看到了吴小薇在园艺方面的天赋和才干。

25年后，吴小薇已经是全国知名的风景园艺家了。她虽然没有学好功课考上大学，但是，她从一件不起眼的事情中发现了自己，同时获得了事业上的成功。一直到现在，吴小薇已渐年迈的双亲一提起自己的女儿，仍会感到无比的骄傲。