

别让情商 成硬伤

做个高情商的幸福女人

李尚芳子 著

聪明女人化腐朽为神奇的魔幻之棒——做个会说话的智慧女人
幸福女人点平凡成非凡的神来之笔——做个有气质的优雅女人

风靡全球的经典励志主题，21世纪最具影响力的话题书籍



中华工商联合出版社

别让情商 成硬伤

做个高情商的幸福女人

李尚芳子 / 著



中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

别让情商成硬伤 / 李尚芳子著. —北京: 中华工商联合出版社, 2013.12

ISBN 978-7-5158-0785-0

I. ①别… II. ①李… III. ①情商-通俗读物
IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 253371 号

别让情商成硬伤

作 者: 李尚芳子

责任编辑: 吕 莺 吴 琼

装帧设计: 吴小敏

责任审读: 郭敬梅

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 北京高岭印刷有限公司

版 次: 2014 年 1 月第 1 版

印 次: 2014 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 710mm×1000 mm 1/16

字 数: 260 千字

印 张: 16

书 号: ISBN 978-7-5158-0785-0

定 价: 35.00 元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座
19-20 层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com(营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com(总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915

前言

情商(EQ),作为现实生活中一个高频率出现的词语,有着一种神奇的力量。特别是对于情绪细腻敏感的女性,情商的重要性更加突出:它既可以左右你的心情,也可以操控你的处事能力;可以让你精神焕发,也可以让你精神颓靡;可以让你冷静理智,也可以让你暴躁易怒;可以让你从容淡定,也可以让你惶惶然不可终日。所以,万千女性们,千万别让情商成为自己的硬伤,而是用高情商让自己的生活变得五彩缤纷。

如果我们将情商放入现实生活中,它还有另外一个通俗的名称:“情绪智力”。

一个具有高情商的女人,是智慧的,她不仅拥有一双识人的慧眼,而且会把自己的人生打点得“千姿百态”,让自己的人脉“万紫千红”。一个女人情商的高低与她的幸福有着直接的关系,情商越高的女人越幸福,所以,拥有高情商就成了很多女人的追求。

在中国四大名著之一的《红楼梦》中,林黛玉可以说是一个比较悲剧的人物,尽管她冰雪聪明,却非常不受人欢迎。心胸爽朗的史湘云说她是一个“小性儿,行动爱恼人”的人;丫环小红说:“那林姑娘嘴里又爱刻薄人,心里又细……”;与林黛玉毫无干系的赵姨娘在背后也发过牢骚:“要是那林丫头,她把我们娘儿正眼也不瞧……”。甚至在贾母面前林黛玉也逐渐失去了欢心,最后正如她自己在《葬花吟》、《秋窗风雨夕》等诗词中所说的,陷入了“一年三百六十日,风刀霜剑严相逼”的苦难境地。

为什么林黛玉会落到如此苦难的境地?除了她本身自带的爱耍点“小性子”的刻薄性格之外,最重要的一点,就是她情商较低。

对于一个女人来说,情商高低不仅和她所能取得的成就有很大关系,而且情商也直接影响着她一生的幸福。尤其在现代人际交往中,复杂的环境更需要女人以情商制胜。每一个女人都应该懂得提升情商的重要性,并积极行动起来。

或许,一个女人一生要扮演许多角色,这些角色注定了她要生活在各种关系中,一旦其中任何一处关系出现裂痕,就会影响女人的幸福。因此,一个女人要想提高自己的情商,那么她就需要理清这些关系的主次轻重。

有人曾经总结出这样一个公式:成功=20%智商+80%情商。事实也证明,一个女人的情商越高,她能获得的幸福也就越多。本书从女人的心态情商、挫折情商、婚姻情商、交际情商、职场情商、情绪情商等几个方面,多角度、全方位地告诉女人,如何在纷繁复杂的社会中淡定从容,如何从婚姻中获得感情平衡,如何拥有更好的人际关系,如何在职场上游刃有余,从而让女人更好地提升自己的情商,更好地把握一生的幸福。

► 第一章 平和心,淡定凸显你的修养	1
1. 宁静的心灵才能产生智慧	2
2. 声嘶力竭不如莞尔一笑	4
3. 不慌不忙,镇定自若应付危机	6
4. 坐下来,心平气和谈一谈	8
5. 尖锐的观点要用温和的语气来说	10
6. 有理不在声高	13
7. 遇到不想回答的问题,直视对方微笑、沉默	15
8. 当心别人把愤怒情绪传染给你	16
9. 被人误解的时候能微微一笑,是一种素养	18
► 第二章 常给别人恩惠,多给自己掌声	21
1. 高情商的女人善于赞美别人	22
2. 多打问候的电话	24
3. 真诚地肯定别人	27
4. 帮不上大忙,帮小忙	29
5. 有些事心里有数就好了,没必要说出来	32

6.给自己一个期望,唤醒内心的力量	34
7.时刻保持“我是最好的”感觉	36
8.发现自己独一无二的价值	38
9.把积极的心理暗示变成习惯	41

► 第三章 做有价值的事,让抱怨见鬼去吧

43

1.抱怨,女人幸福的宿敌	44
2.世界不曾亏欠过我们什么,所以请不要抱怨	46
3.全力以赴地工作比抱怨更有效	48
4.爱自己,不漂亮也没关系(不挑剔自己)	50
5.永远不要浪费时间去想不喜欢你的人	52
6.幸福就是先给自己的酒杯斟满快乐	54
7.微笑转身,是为了走得更远	56
8.青春终将逝去,请坦然	58
9.未来的你,肯定会感谢现在努力的你	61

► 第四章 因为包容,所以优雅

64

1.幸福经不起斤斤计较	65
2.宽容别人,其实是给自己留下一片海阔天空	67
3.女人,别掉进刻薄的旋涡里	69
4.原谅生活的悲伤,其实就是解脱自己	71
5.把别人的刁难看作是对自己的成全	74
6.报复让女人活在噩梦里	76
7.将心比心,其实不难做到	79
8.是非天天有,不听自然无	81

► 第五章 扫一片清净地,修一颗淡泊心

84

- 1.心地清净方为道 85
- 2.做一棵简单自持的“安心草” 87
- 3.心安若素,自在人生 89
- 4.人生太短,你还为小事烦心吗 91
- 5.内心清净,粗茶淡饭也别有滋味 93
- 6.相信一切都是最好的安排 96
- 7.纵使百般诱惑,心亦波澜不惊 98
- 8.不求深刻,只求简单 101

► 第六章 若爱请从容,不爱别纠结

103

- 1.做一株木棉,然后寻找橡树 104
- 2.如果可以,请不要低到尘埃里 106
- 3.不求回报的爱,就是对自己的不尊重 108
- 4.恋爱不是慈善事业,不能随便施舍 110
- 5.当他对你说“再见”,要对他说道“走好” 112
- 6.再好的男人,也需要“试用期” 114
- 7.就是当“剩女”,也不做“结婚狂” 117
- 8.为爱痴狂,不如放爱一条生路 119
- 9.有一种爱叫“相忘于江湖” 121

► 第七章 做枚向日葵,只关注阳光和美好

124

- 1.人生,总会有不期而遇的温暖 125
- 2.不开心也不皱眉,一定会有人爱上你的笑 127

3.学会屏蔽和转化负面信息	130
4.永远相信爱情(去爱,像从未受过伤一样)	132
5.选择让你开心的事,它便会成为你最好的选择	134
6.停下来享受美丽	136
7.浪漫在阳光海滩,亦在寻常日子	138
8.不能“背负”就笑忘(健忘,让你活得更精彩)	140
9.用你的快乐去“辐射”他人,温暖他人	143

► **第八章 职场没才气,也能获取好感和信任** **145**

1.学点受欢迎的美女搭配	146
2.有人在你面前说别人的坏话,你只微笑	148
3.尊敬不喜欢你的同事或者领导	151
4.尊重传达室里的师傅及搞卫生的阿姨	153
5.坚持在背后说人好话	156
6.过去的事,不必让人都知道	158
7.不期望所有人都喜欢自己	160
8.错了,立即道歉,而不是辩解	163
9.即使没人看见,也要努力工作	165

► **第九章 换个角度,别样心情** **168**

1.适当地站在别人的立场	169
2.你体谅他,他才会体谅你	171
3.如果你不是无瑕的神,何必要求他是完美的情人	173
4.体贴别人是高情商女人的美德	176
5.事情不会很糟糕,只要你一分为二地看	178

6.转念一想,豁然开朗	179
7.说话前,要先考虑别人的感受	182
8.如果你受不了当面被指责,那么你也不要那么做	184

► **第十章 面对阴晴圆缺,学着坦然应对** 187

1.悲欢离合是人生的一部分	188
2.假如有一天爱不在了,要有能力随时离开	190
3.找到并列出让你活下去的理由	192
4.坦然面对无法改变的不幸	195
5.不要总是懦弱,要学会应对问题并脱离困境	197
6.学会自我开导,淡化痛苦	199
7.相信一切都会过去的	202
8.拥有“化悲伤为力量”的智慧	204

► **第十一章 压力紧逼,小宇宙要温柔而强大** 207

1.想哭,去洗手间	208
2.与其讨好别人不如武装自己	210
3.再多的事情,也只能一件件处理	213
4.可以身累,但不要心累	215
5.多数压力源自“什么都想要”	217
6.不工作就没有压力吗	220
7.找个安全的倾诉对象	222
8.私人订制“高效抗压方案”	225

► 第十二章 动起来,抓住属于你的幸福

228

- | | |
|---------------------|-----|
| 1.女人的幸福靠自己争取 | 229 |
| 2.好运总是降临在为自己打拼的女人身上 | 231 |
| 3.要学会独立,没人能让你依赖一辈子 | 233 |
| 4.安心地朝你的目标努力 | 235 |
| 5.对自己该做的事负责 | 238 |
| 6.现在能解决的,一定不要拖到明天 | 240 |
| 7.克服恐惧的最好办法是行动 | 242 |

第一章

平和心,淡定凸显你的修养



1. 宁静的心灵才能产生智慧

佛家有云：“心随境转是凡夫，境随心转是圣贤。”女人要想拥有幸福快乐的人生，首先就要拥有一颗宁静的心。

从某种意义上说，人并不只是活在物质世界里，更多的是活在自己的精神世界和心态里。幸福的女人往往懂得，即使外面的世界浮躁而又喧哗，但是只要以平静的心去体会，那么，就一定会听见幸福悄然而来的声音。

在法国电影圈的丽人当中，朱丽叶·比诺什算不上是最漂亮的，但却是演技最棒，最受人欢迎的。因为在大多数影迷的心中，比诺什那与生俱来的亲切感，尤其是生活中她所展现在影迷眼前的从容与淡定，让人心生好感。

如今的比诺什虽然已经年过四十，而且头顶着“恺撒影后”、“柏林影后”，甚至“奥斯卡影后”等耀眼夺目的光环，但说起自己，她在影迷与记者面前自始至终都只用“女演员”三个字。

在一次采访中，比诺什说：“对于演员，一定要有的是激情。如果是带着自己的一份激情从事这个职业，就不会注意到年龄。我从20岁就开始拍摄电影，也自始至终保持了自由拍片的权利，不会受任何外界的影响。并且，我只要一一直能拍那些我爱的电影就足够了。我对自己说好，要活到100岁，那么到现在连一半都不到，既然皱纹每个人都会长，我为什么不能带着皱纹去笑，带着皱纹去演戏？只要明白这件事是自己真正想要的，就不会再有那么多的顾虑。”

正是这份对待工作的从容与坦然，让比诺什在法国演艺圈的众多女丽人中备受尊敬。而正是因为这份随心而悠然的处世态度，使她得以走向自己演艺生涯的顶峰。

当一个女人内心是宁静的时候,生活中的杂乱与烦恼就不会再去干扰她。她以自己的安详与坦然,让周围的一切发生改变,就像在炎炎夏日中角落里散发着淡然幽香的茉莉,使每个接触她的人都能感到无穷的魅力。

反观如今的现实生活,有很多女性在权衡家庭、事业与生活三者之间的关系时,总是终日抱怨连连。她们有的抱怨工作不顺心,抱怨孩子不争气,抱怨老公没本事,抱怨自己已逐渐走样的身型……几乎每天都在这种抱怨声中让自己累得喘不过气,乃至一度精神崩溃。

任何人的一生都不可能平坦地度过,每一个女人都应该正确认识生活中的艰难。当你能够因地制宜地去生活,对那些无法控制的事能够处之泰然时,心中的那抹宁静才会降临。而在那抹宁静中,你才能看清生活的本质,舒缓自己的内心。

曾经有人用歌声“歌遏行云”、“艺术人生”、“德艺双馨”来评价关牧村;而作为我国著名女中音歌唱家的她,对自己的人生概括却是:平常心是道,简单生活是福。在她看来,不要把自己当成什么,才是什么;要把自己当成什么了,就不是什么了。

演出时,她是观众眼中有着很高造诣的艺术家。回到家,在丈夫的眼里,她只是一个普通的妻子,最拿手的菜是牛尾萝卜汤和包饺子。在儿子的眼里,她是一位和蔼的母亲,当“三八妇女节”收到儿子的短信祝福时,她高兴极了。她的业余生活就是读书,和朋友聊天、旅游——浏览名山大川,看《动物世界》。

因为拥有一颗平常心,关牧村成功扮演着自己的不同角色——艺术家、妻子、母亲。这三个不同的角色,让她付出了很多的耐心和爱心,但是也得到了很多。

现在,有很多女性一过了35岁就找不到工作下岗了,也有些单位根本不愿意要女人,有人问关牧村怎么看待这种现象,她讲道,其实中年女人更成熟,做事情更容易成功。她认为,中年女性不要失去信心。是的,当生活遇

到挫折了,以平常心对待,不看重自己,从容淡定的自信都是很重要的。

当然,内心宁静并不是说心如止水,更不是心如死灰。“宁静”,是一个女人对内心欲望的超然认识,是对人生的豁达与从容。心如死灰的女人不可能与生活中的那些美丽重逢,只有保持积极乐观的生活态度,内心充满宁静的女人才能拥有永恒的魅力。

有句外国谚语说得很美好,直译过来即是:“停下来,闻一闻玫瑰,从含苞到绽放然后凋谢,玫瑰从来不慌张。”学会在心底保持一份从容,在生活中与工作中保持一份淡定,这样的女人,才能找到通向幸福的正确方向。

2. 声嘶力竭不如莞尔一笑

因为感性,女人常常被称之为情绪化动物。尤其是三十岁之后的女性,因为长期形成的工作和生活习惯以及本人在社会中角色的变化,总是会被烦躁不安、孤僻、易怒、怀疑等消极情绪所纠缠。

事实上,与其声嘶力竭地去埋怨命运所带来的一切,不如换一种心情来看待这种无法更改的命运状态。俗话说的好,一笑解千愁,乐能忘忧。既然无法摆脱环境的束缚,那么为什么不换种思想,来改善一下自己的焦虑心绪呢?

著名作家张爱玲所著的《金锁记》中,有一名称做曹七巧的女子,是小说的女主人公。曹七巧刚开始只是一名出身于低阶层的苦命女子,当初她的家人为了自家的利益,将她嫁给了没落大族姜家的二少爷——一个自小卧床不起的废人。

那个时候的七巧本是一个鲜活泼辣的姑娘,但是因为出身落魄,因此在姜家她处处遭到心照不宣的排挤和冷眼,尽管她不断地反抗,但是却使

得她更加不被看好。后来,七巧的丈夫和老太太相继去世,姜家分家后她只能带着一双儿女到外面住。然而经过此番命运的变故后,七巧的性情已经发生了巨变,甚至人格也开始扭曲。面对命运的摧残,七巧不仅亲手毁灭了自己曾经的爱情美梦,还声嘶力竭地阻挠儿女的婚姻,甚至不惜亲手毁掉了儿女的生活。最后,这个不幸的女人在他人的厌恶中郁郁死去。

有一位哲人曾经说过:“一个人如果能够控制自己的激情、欲望和恐惧,那他就胜过国王。”可惜,现实生活中这样的人太少了。尤其是在生活中整日忙得焦头烂额的那些女性,面对扑面而来的压力,她们时常感到无措,并且随着压力的增大,除了歇斯底里的哭喊与挣扎之外,仿佛再也走不出自己给自己设定的牢笼。

可是,各位女性朋友们,当你们在抱怨,在哭泣,在向他人哭诉生活给予你们的不幸之后,你们发现生活改变了吗?是不是你们所说的、所做的、在命运面前发泄的一切都是徒劳无功?是的,命运不会因为你的竭斯底里,就为你开启“重来”的大门。如果你一直沉溺在自己的不良情绪中,那么你就真的成为了生活的奴隶,无法投入到新的生活中去了。

众所周知,女性的内分泌系统极易受不佳精神状况的影响,长期的压抑消沉或者歇斯底里对女性的健康非常不利,因此我们一定要学会善待自己,并且控制好自己的情绪。即便受到了生活和工作的重压,也要学会放松,并给自己一个好的调试期。

对于职业女性来说,职场倦怠症多来源于过大的压力。特别是对于那些事业和家庭兼顾的女性,除了就业的困难、工作的压力、竞争激烈和挑战的增加之外,更有感情的烦恼、家务的琐碎、对子女的担心和对自己施加压力的过大,让她们的身心难以承受,感觉疲惫至极,于是导致抑郁和焦虑的心理,从而产生了对工作及生活的倦怠感。

职场女性要想克服这种“职场倦怠症”,就要从关爱自己的形象开始,一方面要定期到美容院做护理,另一方面要注意自己的着装,一套好的自己认为心情舒畅的着装,不仅会让你的形象大放光彩,而且还会让自己与

他人心情愉快。此外还要注意平日的饮食,放松自己,适当地学会偷懒,以保证旺盛的精力和足够的体能,从容应对摆在自己面前的大小工作事务。

对于单纯的以家庭为目标的女性来说,平日不仅要面临家庭上的许多琐事,而且一家人的生活都要靠一个人来计划完成,因此在整日的规划中,很容易产生疲劳和焦虑感。

心理学家海灵格曾经说过,一个和谐家庭的关键是要有一个情绪稳定的母亲。母亲在家庭中的核心地位是不可取代的,比如婴儿学会说的第一个词是“妈妈”,孩子放学回家也往往会喊一句:“妈妈,我回来了。”

所以,对于职业家庭主妇来说,更要学会调整自己的心态。例如,打扫屋子时,如果你觉得累了,那么可以听听音乐,让身心都放松一下;遇到烦心的事情时,可以约三五朋友,抽一个周末,带上孩子一起出去游玩;另外,在闲暇的时间里,你可以适当地培养一些兴趣爱好等等,这些都有利于好的心境的培养。

事实上,与其不停地让坏情绪左右你的思想,不停地用歇斯底里来向命运做无助的呐喊,不如从现在开始,丢掉坏情绪的包袱,笑对命运给予的挫折,用坦然的心态去尝试改变一切,这样,世界都会为你让路。

3.不慌不忙,镇定自若应付危机

随着家庭事业压力的逐渐增大,不少女性在每日焦头烂额的忙碌中显得越来越力不从心。尤其是当事业与家庭之间突生“变故”时,很多女性仿佛一下失去了生活的重心,表现得更加慌乱无主,甚至出现“急病乱投医”的现象。

事实上,几乎每位女性在奋斗的过程中都会遭遇不幸和挫折。情商高的女性在面对生活中的“突发事件”时总能表现得从容与淡定。她们懂得,在危机面前表现得越是镇定自若,越能更好地解决问题,这也是她们富有