

凭什么让人 喜欢你

情商高的人
走到哪里都受欢迎

潘鸿生——编著

所谓情商高，就是让人觉得舒服。
从某种意义上来说，情商就是「讨人喜欢」的能力。



情商高，就是会好好说话，
让人交流舒服。

情商越高越容易招人喜欢，
情商越低越容易招人厌恶。

新华出版社

凭什么让人 喜欢你

情商高的人
走到哪里都受欢迎

潘鸿生——编著



新华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

凭什么让人喜欢你 / 潘鸿生编著. -- 北京: 新华出版社, 2019.8

ISBN 978-7-5166-4854-4

I . ①凭… II . ①潘… III . ①情商—通俗读物 IV .

① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 189878 号

凭什么让人喜欢你

编 著: 潘鸿生

责任编辑: 孙大萍

封面设计: U+Na 工作室

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京石景山区京原路 8 号 邮 编: 100040

网 址: <http://www.xinhupub.com>

经 销: 新华书店、新华出版社天猫旗舰店、京东旗舰店及各大网店

购书热线: 010-63077122

中国新闻书店购书热线: 010-63072012

照 排: 博文设计制作室

印 刷: 永清县晔盛亚胶印有限公司

成品尺寸: 145 mm × 210mm 1/32

印 张: 7

字 数: 150 千字

版 次: 2019 年 9 月第一版

印 次: 2019 年 9 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5166-4854-4

定 价: 38.00 元

版权所有, 侵权必究。如有质量问题, 请与出版社联系调换: 010-63077101

前 言

在生活中，什么样的人讨人喜欢，最受人欢迎？答案是情商高的人。这是因为和他们相处很舒服。情商高的人，就是在保护自身利益的情况下，也不会让别人觉得不舒服，并且他还会尽量照顾到更多的人的感受。孔子说：“己所不欲，勿施于人。”意思就是自己不需要、不愿接受的东西，不要强加给他人。将心比心，从对方的角度考虑问题，往往能保持和谐的人际关系。这就是情商的力量。

在当今社会，情商是一个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。马云曾说：成功靠情商，不败靠智商。成功者往往情商很高，没有情商，没有人会喜欢你。

有人总结出这样一个公式：成功=20%智商+80%情商。由此可见，在成功的道路上，情商比智商起着更重要的作用。智商决定了你能有多高的学历，能有怎样的科研成就；而情商决定了你为人处事与社会生存的能力。很多心理学家认为，情商表现出人们的综合素养，体现出人们的深层素质，因而能够帮助人们正确地认知自我、管理自我、激励自我，也能够帮助人们处理好人际关系，获得良好的人脉，还可以在人们遭遇坎坷逆境的时候，激励人们不断进取，奋发向上。高

情商的人能在纷繁的社会中游刃有余，收获属于自己的成功与快乐。现在，我们具体来看一看为什么情商高的人更容易受欢迎。

情商高的人，即使心里有负面情绪，但他们也能控制，不会随意发泄出来，伤害别人；

情商高的人，是非常阳光的，像小太阳一样，走到哪里都发光发热；

情商高的人，会想人所想，急人所急，关注别人的需求，并满足他人情感上的需求；

情商高的人，不会随便就评价一个人，更不会在背后随便谈论一个人；

情商高的人，总是给对方留面子，不会让对方下不来台；

情商高的人，说话办事总是给人一种很舒服的感觉；

情商高的人，他们往往会尝试站在不同的角度，看待这个别样的世界；

情商的高人，懂得在某些适当的时候拒绝一些自己并不擅长的事；

情商高的人，很少许诺，一旦许诺，言必行行必果。

情商高的人，很善于聆听别人说话，不会随便插话；

情商高的人，会在自己给别人带来伤害时，马上真诚的道歉；

.....

情商高的人总是能察觉到别人的需要，能够站在别人的角度，给到别人心里最想要的情感支持，无论说话做事总让对方觉得你是在关心他。总之，情商高的人在生活中总是讨人喜欢的，人人都喜欢和情商高的人相处。

从某种意义上来说，情商就是“讨人喜欢”的能力，情商越高越容易招人喜欢，情商越低越容易招人厌恶。本书从心理分析角度告诉读者，如何提高个人情商，在生活中更加受人欢迎和喜爱。

目 录

第一章 讨人喜欢的八大特质

自信：你心中点燃的心灯一盏.....	003
积极：你完全可以改变你的世界.....	006
坚持：生命是一场马拉松.....	009
诚信：人际交往的通行证.....	012
谦虚：别让骄傲封死了前进的道路.....	016
幽默：人际交往中的润滑剂.....	020
微笑：冰山融化于一笑之间.....	024
宽容：为人处事中的博大胸襟.....	028

第二章 任何场合都不失控

学会控制自己的情绪，不随意把脾气写在脸上	035
怒发冲冠时，请及时踩一脚急刹车.....	039
坏情绪就像病毒，控制不好就会传染.....	043
若总是在攀比，生活中每天都会有烦恼	046
克服忌妒，别让心态失去平衡.....	050
欲望像火山，控制不住就会害人害己.....	054
告别悲观，为人生获取新生机.....	059
远离猜疑，才会有健康的情绪.....	064

第三章 一开口就讨人喜欢

说话要投其所好，寻找对方感兴趣的话题	071
一句赞美，胜过百句奉承.....	074
不能直说的话，不妨拐个弯	078
见什么人说什么话，瞅准对象说好话.....	082
委婉含蓄，是说话的法宝.....	085

适时地自嘲，这是一种智慧.....	089
避免争论，永远不要说“你错了”.....	092

第四章 跟谁都能处得来

亮出你自己，初次见面就讨人喜欢.....	099
失意人面前不提得意事.....	102
察言观色，看他人脸色行事.....	105
做一个好的听众，让对方畅所欲言.....	108
真诚：赢得信任的最大筹码.....	112
尊重他人，是与人交往的前提.....	116
从对方的角度来理解问题.....	119
再好的朋友也要保持距离.....	123

第五章 做最好的自己

认识自己，人生从自我认识开始.....	129
保持本色，你是独一无二的.....	132
别太把自己当回事.....	136

正确看待自身的优势和劣势.....	139
克己自制，有效地约束自己.....	142
别和自己太较劲，活着就应该洒脱些.....	145
调控自我情绪，提高承受挫折的能力.....	149

第六章 有“礼”走遍天下

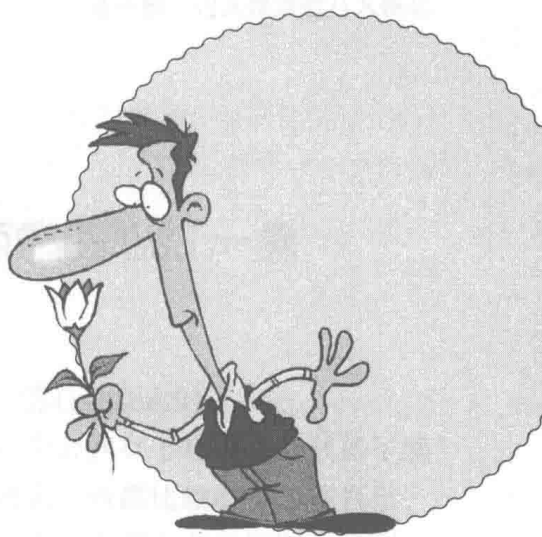
遵守餐桌礼仪，保持优雅风度.....	157
别让教养配不上你的美貌.....	159
记住他人名字，赢得他人好感.....	164
穿着得体，服饰搭配要合理.....	167
你一定要知道的送礼的基本礼仪.....	171
不失礼仪，接打电话要规范.....	176
主动道歉，一句“对不起”很重要.....	180

第七章 为人处世有分寸

给对方留足面子，别一棒子打死.....	187
得饶人处且饶人，凡事留有余地.....	190

目 录

别人的隐私，要么拒之门外，要么烂在肚里	195
摆正自己的位置，别抢了领导的风头.....	198
量力而行，做自己能够做到的事情.....	201
有方有圆，处世不难.....	205
不用咬牙说“不”，也能巧妙拒绝.....	208
有一种智慧叫大智若愚.....	211



第一章 讨人喜欢的八大特质

——别让低情商害了你



自信：你心中点燃的心灯一盏

对于凌驾命运之上的人来说，信心是命运的主宰。

自信是高情商的重要表现！一个人拥有了自信，便获得了感染、影响他人的人格力量。自信的人一般都比较善于表现自己，善于表现自己的人能够通过自己恰当的表现而获得周围人的喜欢和认可。

自信是一种感觉，拥有这种感觉，人们才能怀着坚定的信心和希望，开始伟大而光荣的事业。自信的人，并不是处处比别人强的人，而是对事有把握，知道自己的存在有价值，知道自己对环境有影响力。他具有较强的自我管理功能，懂得如何安排自己的优势和弱势，而且在自信的心态下，他的优势更容易激发出来。自信能孕育信心，你能通过充满信心的活动使别人对你和你的意见产生信心和喜爱。

有一个叫爱丽丝的女孩，喜欢上邻家男孩迈克。可是爱丽丝一直觉得自己长得普通，不善言谈。而迈克高大帅气，又有一份体面的工作，未必会喜欢自己。因为这份自卑心理，爱丽丝一直没有向迈克表白。

一次，爱丽丝好不容易才鼓起勇气约迈克去看电影，迈克却深为影片中的女主角的美貌而倾倒，看得相当入迷。

看完电影，爱丽丝问迈克，“你为什么看得如此入迷？”迈克随口答道：“女主角的发夹真漂亮！”爱丽丝听

了，记在心里。

几天后，爱丽丝在逛商场时，偶然间看到了和电影女主角同款的发夹。她将发夹戴在头发上，在镜子里照了照，非常漂亮，但是这只发夹的价格不菲。爱丽丝犹豫再三，想起迈克看女主角时的痴迷样，还是狠了狠心买了一个。

爱丽丝付了款，拿了发夹，把它戴在头上，高兴地去找迈克。她边走边想：我戴了美丽的发夹，该多好看那！像那部电影中的女主一样！迈克肯定会喜欢我的……她越想越美，脸上洋溢着快乐的微笑。一路上，不少路人回头看她，有的还轻声说：“真漂亮！”爱丽丝也非常快乐地和熟悉的人打招呼。

爱丽丝来到迈克家里，迈克正低头看书。他抬头见到爱丽丝，惊喜地叫道：“爱丽丝，你今天真漂亮！”然后很亲切地和爱丽丝说话。这让爱丽丝很惊喜，她想，原来那只发夹有这么大的魔力。

下午，爱丽丝回到家，却发现桌子上放着一只和自己那只一模一样的发夹，发夹下还压着一张纸，上面写着：“姑娘，你走得太匆忙，转身时发夹掉在地上了。”

爱丽丝这才知道，自己整整一天都没有戴发夹。

原本自卑的爱丽丝重新焕发出属于女孩的光彩，并得到了梦寐以求的爱情，这就是自信的力量。

自信体现了一个人的人格魅力。一位心理学家说过：“相信自己美的人会越来越美。”在人际交往中，因为相信自己美，就会大大方方地从事各种活动，在活动中展示自身的特长；相信自己美，就会心情愉快、活得潇洒。笑脸比哭脸美，自信的人比自卑的人有魅力。

做任何事情都需要有自信。爱默生说：“自信是成功的第一秘诀。”自信的人，总是自带光环和吸引力，言谈举止中所流露和表达的是一种激情，是一种催人奋进的豪迈，是一种无形的力量，这种力量的迸发能使人坚定沉着、冷静果敢。同时，你的自信也会感染他人，吸引他人的注意力，还会对你的事业发展有着巨大的推动作用。

美国前总统罗斯福，当他还是参议员时，潇洒英俊，才华横溢，深受人们爱戴。有一天，罗斯福在加勒比海度假，游泳时突然感到腿部麻痹，动弹不得，幸亏旁边的人发现和挽救及时才避免了一场悲剧的发生。经过医生的诊断，罗斯福被证实患上了“腿部麻痹症”。医生对他说：“你可能会丧失行走的能力。”罗斯福并没有被医生的话吓倒，反而笑呵呵地对医生说：“我还要走路，而且我还要走进白宫。”

第一次竞选总统时，罗斯福对助选员说：“你们布置一个大讲台，我要让所有的选民看到我这个患麻痹症的人，可以‘走到前面’演讲，不需要任何拐杖。”当天，他穿着笔挺的西装，面容充满自信，从后台走上演讲台。他的每次迈步声都让每个美国人深深感受到他的意志和十足的信心。后来，罗斯福成为美国政治史上唯一一个连任四届的伟大的总统。

在人生的道路上，一定要与自信同行，你才能更好地生存和发展。自信是对自己能力的一种肯定，能为我们带来了成功，带来了胜利，同时也向外界显示了自己的信心。如果你对自己没有信心，那么你将永远无法到达成功的彼岸。

坚定地相信自己，这就是自信，也是所有取得了伟大成就

的人士的基本品质。相信自己，就是要相信自己的优势，相信自己的能力，相信自己有权占据一个空间。人一旦有了自信，其精神面貌就会焕然一新，气场就会变强，言谈举止、待人接物，都会产生很大不同。赢得别人喜欢和信任的最好方式就是，首先要自信。

积极：你完全可以改变你的世界

一个人能否改变自己的命运，关键取决于他的心态如何。成功者与失败者的差别在于，前者以积极的心态对待人生，后者则以消极的心态面对生活。

积极的心态是成功者的法宝。为什么高情商的人更容易成功？因为他们总是能以积极的态度面对世界，面对一切可能出现的困难和险阻，始终用积极的思考、乐观的精神、充实的灵魂和潇洒的态度支配、控制自己的人生，从而不断地克服困难，走向成功。而那些精神空虚、心理灰暗、不思进取的人，只能在种种失败和疑虑的支配下，从失败走向更大的失败。

徐莉和郑梅是大学同学，有一天她们在街上碰到了。郑梅说：“徐莉，你怎么变成这个样子了，脸色这么难看，你心情不好吗？”徐莉说：“我痛苦死了！我离婚了，我这辈子彻底完了！”“你离婚了？我也刚刚离婚。”“是么，你也离婚了？我看你心情不错，不像离婚的样子。”郑梅说：“为什么不高兴啊！我现在走出围城，很自由，我要好好过

日子！”

同样是离婚，但她们对待离婚的态度却大相径庭。随着时间的流逝，她们各自的生活也在慢慢地发生着变化。徐莉认为自己是天底下最命苦的女人，离婚之后一直陷在痛苦之中，她痛恨那个让自己失去爱和家庭的男人，整天以泪洗面。刚开始，家人、同事都对她好言相劝，她一点听不进去，还很敏感，觉得大家都在笑话她，不关心她。本是好意却换来尴尬和无趣，也就没有人再理她、劝她了。心情不好，工作业绩自然也就下来了，不久领导要给她调换部门，她心想领导是落井下石，就生气地辞职了。

与徐莉不同，郑梅离婚之后觉得很轻松，她感到终于可以按照自己的想法过日子了。离婚后的第二个周末，她就邀请自己的同事、同学、朋友到家里聚会，大家无拘无束地喝茶、聊天。心情好，工作自然也积极，好多工作她都抢着干，由于人缘好、态度好、开朗、热心又阳光，郑梅的客户越来越多，她的业绩也逐步提高。业余时间，她还自费参加MBA学习，顺利地拿到学位证书。每隔一段时间，她还约朋友一起去健身房锻炼身体，生活过得越来越幸福。

同样是离婚，两个女人的态度却大相径庭。随着时间的流逝，她们的情况会随着心态慢慢的发生着变化，最后导致不同的人生命运。

积极的心态创造人生，消极的心态消耗人生。积极的心态是成功的起点，是生命的阳光和雨露，滋润着人们的生活；消极的心态是失败的源泉，是生命的慢性杀手，使人在不知不觉中丧失动力。所以，选择了积极的心态，就等于选择了成功的希望；选择消极的心态，就注定要走入失败的沼泽。要想成功，想把美梦