

# 情商

为什么情商比智商更重要

宿春君 著



一本无门槛情商急救手册，献给奋斗中的你！

智商决定你飞多高，情商决定你走多远。

利用情商——

打造正面影响力，工作、生活如鱼得水，

时刻自我激励，做内心强大的自己，

散发无限吸引力，成为受欢迎的社交达人。

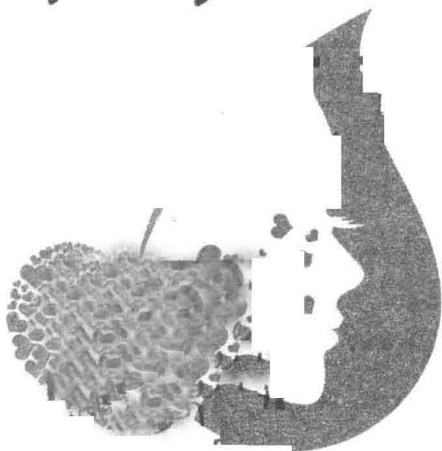
Emotional  
Quotient

吉林出版集团股份有限公司

# 情商

为什么情商比智商更重要

宿春君◎著



图书在版编目(CIP)数据

情商：为什么情商比智商更重要 / 宿春君著.

—长春：吉林出版集团股份有限公司，2017.10

ISBN 978-7-5581-3652-8

I. ①情… II. ①宿… 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(2017)第242970号

---

## 情商：为什么情商比智商更重要

著 者 宿春君

责任编辑 齐琳 史俊南

封面设计 颜森

开 本 880mm×1230mm 1/32

字 数 134千字

印 张 7

版 次 2018年12月第1版

印 次 2018年12月第1次印刷

---

出 版 吉林出版集团股份有限公司

电 话 总编办：010-63109269

发行部：010-69584388

印 刷 三河市龙大印装有限公司

---

ISBN 978-7-5581-3652-8

定价：32.00元

如出现印装质量问题，调换联系电话：010-82865588

版权所有 侵权必究

## 前 言

目 录

在公众的认知里，智商超群是卓越人才的衡量标准。因此，大家普遍把注意力放在了智商的培养上，如很多大城市出现的比正常房价高出数倍的学区房现象，各个城市如雨后春笋般出现的各式各样的补习班、才艺班，孩子的自由游戏时间被挤压得越来越少，家长们为了下一代不输在起跑线上拼死拼活……这使得我们所有人的身心越来越疲惫，然而得来的又是什么呢？

有位成绩非常优秀的中国高中毕业生申请美国的一所大学，因为孩子成绩非常优秀，家人一直都不担心会有什么问题。然而最后却被通知被所申请的学校拒绝了，而与他同班的另一位成绩比他差一些的同学却顺利地被他同一所大学录取了。

家人感到震惊也很委屈，认为是学校的种族歧视在作怪，就尝试着给学校的招生负责人打去电话。学校方面的人请家长少安毋躁，然后调取了这名毕业生的所有资料，发现这名学生的成绩排在所有申请者的前面，但是没有参加什么社会活动。最后学校给家长的回复是这样的：你的

孩子智商很高，可是他的情商却是零。因为情商太低，我们无法接收你孩子的申请请求。

这个高中生的遭遇说明了这位家长教育的缺陷，他们太注重智商教育，注重孩子的学习，却忽视了对他情商的培养。一个人的素质应该是综合的，智商、情商都要培养，两手都要硬，才能让一个孩子真正成才。有时甚至情商比智商显得更为重要。

美国人泰德·卡辛斯基智商非常高，他16岁进入哈佛大学学习，20岁毕业。而后在密歇根大学获数学硕士、博士学位。接着，又到世界第一流的加州大学伯克利分校数学系任教。然而，卡辛斯基虽然智力超群，却从未培养自己的社会交际能力和情商。整个中学时期，同学几乎见不到他的影子，他从不同任何人交往，更不能与人建立长久的关系。在大学里，他也如此。后来，他在蒙大拿州过着与世隔绝的隐士生活。卡辛斯基在社交方面是低能儿，在制造炸弹方面却有特殊才智，是18年连环爆炸案的主谋。他也反对工业文明，反对现代科技。他没有为社会发展发挥自己的才智，倒是用自己研制的炸弹杀死了3人，伤了23人。后被捕，被判处终身监禁，不得保释。

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、耐受挫折等方面的综合素质。它最核心的三种能力是：认知和管理情绪、自我激励、正确处理人际关系。

要知道，人类的情绪体验是无时无处不在的，相信我们每个人都有过莫名其妙被某种情绪侵袭的经验。这些情绪体验既包括积极的，也包括消极的。不是所有的情绪都对人的行为有利，所以，认识情绪，进而管理情绪，要成为我们必须正视的课题。而情商是一种管理情绪的艺术，如果我们要快乐幸福地生活，就要学会了解和管理自己的情绪，这也是提高我们情商的办法之一。

本书开篇阐明了为什么情商比智商更重要，之后从认识自我、管理自我、完善自我等方面来讲解如何来提升自己的情商，最后具体讲解了如何修炼识人情商、沟通情商、交际情商、职场情商、领导情商、团队情商。本书用鞭辟入里的分析，简单明了的语言，来讲解如何发掘情感潜能和如何运用情感能力来影响工作和生活，使读者在轻松的阅读中，获得完美的人生指导。情商的修炼是一门开启心智、激发潜能的艺术，掌握并认真利用好这门艺术，将会令我们受益一生。

# 目 录



## 第一章

### 为什么情商比智商更重要

聪明还不够，情商才是成功密钥 // 001

智商决定录用，情商决定提升 // 004

情商，我们的“命运使者” // 007

情商，能够激活无限潜能 // 011

影响人生成败的五种情商 // 015

高情商让我们更容易成功 // 018



## 第二章

### 提升情商，从认识自己开始

敢于认识你自己 // 023

接纳真实的自己 // 026

重建与自我的关系 // 029

解救被情绪绑架的自己 // 033

让心灵地图为自己导航 // 036

不要认为自己不可能 // 039



### 第三章 管理自我，成功人生的关键

- 为情绪找一个出口 // 043
- 管理情绪应具备的心态 // 046
- 摆脱忧虑就乐活 // 050
- 培养有益于生活的品德 // 052
- 积极汲取新知 // 056
- 运用习惯的惊人力量 // 059



### 第四章 完善自己，成就完美人生

- 每天给自己一个希望 // 063
- 学会减压，轻松前行 // 066
- 积极而理性地行动 // 069
- 学会变通，过睿智生活 // 072
- 在反省中不断成熟 // 076
- 用好生活的“加减法” // 079



## 第五章

### 识人情商：别让看不透人害了你

了解别人的第一步：移情 // 083

破解对方的表情语言 // 087

破解对方的手部语言 // 090

破解对方的眼部语言 // 093

破解对方的穿戴语言 // 096

破解对方的性格语言 // 099



## 第六章

### 沟通情商：多渠道沟通，减少误解

表达自己，有效沟通 // 103

倾听是成功沟通的出发点 // 107

修炼“嘴巴上的功夫” // 109

谈判中的身体语言 // 113

打蛇打七寸，说服须揣摩 // 116

借逆反心理说服他人 // 120

赞美是沟通的最好润滑剂 // 122



## 第七章

### 交际情商：在人际交往中如鱼得水

- 永不贬值的影响力 // 127
- 永不过时的交往技巧 // 130
- 积极主动，方能操之在我 // 134
- 创造强大的气场 // 137
- 用亲切唤起对方的热情 // 140
- 先人后己更有魅力 // 143
- 求人帮忙与“登门槛效应” // 146



## 第八章

### 职场情商：在职场中叱咤风云

- 计划是成功的保障 // 149
- 自律，让自己的行动规范化 // 153
- 打破心墙，相互合作 // 156
- 效率才是硬道理 // 160
- 成为落实型人才 // 164
- 提高学习热情 // 167



## 第九章

### 领导情商：修炼“一览众山小”的领导力

领导者应具备的基本素质 // 171

眼精耳明，用人之道 // 174

管理情绪，注意“踢猫效应” // 178

因势利导，果断决策 // 182

平易近人，聚人心的好途径 // 185

赏罚分明，恩威并济 // 189



## 第十章

### 团队情商：打造像雄鹰一样的团队

打造团队精神，创造高绩效团队 // 193

帮助员工明确团队角色 // 196

放大“一股绳”的力量 // 200

纪律是团队展现宏图的阶梯 // 203

激发活力，让团队动起来 // 206

借口是团队发展的硬伤 // 208

## 第一章

# 为什么情商比智商更重要

聪明还不够，情商才是成功密钥

相信大家还能够回忆起清华大学高才生刘海洋用硫酸泼熊的事件，不绝于耳的许多国内高等学府的学生因不堪各种压力结束生命的事件……太多的天之骄子的言行让我们震惊，我们不禁要问：难道是这些学生不够聪明？还是他们不能意识到问题之后的严肃性结局？

这是一个不言而喻的结论，因为我们都明白问题的根源不在于他们的智商，而是他们不懂控制自己的情绪，以致情绪失控；不知道调整自己的心理状态，于是在面对人生逆境时选择了结束自己的生命……人们在感慨谁智商高谁就能成功的同时，不禁有些迷茫，原因在于发生在我们身边的一个个高智商神话的破灭。

智商反映了一个人的观察力、记忆力、思维力、想象力、创造力等，是人们运用分析、运算、逻辑等理论解决问题的能力。它曾一度统治过成功学的领域，当时人们



都认为，一个人能否在一生中取得成就，智力水平是第一重要的，即智商越高，取得成就的可能性就越大。但现在心理学家们普遍认为，情商水平的高低对一个人能否取得成功也有着重大的影响作用，有时其作用甚至要超过智力水平。

达尔文在他的日记中说：“教师、家长都认为我是平庸无奇的儿童，智力也比一般人低下。”但他成了伟大的科学家。爱因斯坦在1955年的一封信中写道：“我的弱点是智力不好，特别苦于记单词和课文。”但他成了世界级的科学大师。洪堡上学时的成绩也不好，一次演讲中他说道：“我曾经相信，我的家庭教师再怎样让我努力学习，我也达不到一般人的智力水平。”可是，20多年后他却成为杰出的植物学家、地理学家和政治家。

美国哈佛大学教授、著名心理学家丹尼尔·戈尔曼用了两年时间，对全球近500家企业、政府机构和非营利性组织进行分析，发现成功者除了具备极高的智商，卓越的表现亦与情商有着密切的关系。在一个以15家全球企业，如IBM、百事可乐及富豪汽车等数百名高层主管为对象的研究中发现，平凡领导人和顶尖领导人的差异，主要是来自情绪智能。

戈尔曼说：“使一个人成功的要素中，智商作用只占20%，而情商作用却占80%。”大量的事实证明，情商是一个人获得成功的关键。那么，什么是情商呢？情商是一种能力，是一种准确觉察、评价和表达情绪的能力；一种

接近并产生感情，以促进思维的能力；一种调节情绪，以帮助情绪和智力发展的能力。这种能力的运用就是一门艺术。高情商者可以充分发挥潜能、有效调节情绪，可以与周围的人和环境保持良好的亲近度，因此会获得更多的机遇，从而提前实现自己的梦想。

情商不同于智商，它不是天生注定的，而是由了解自己的情绪、控制自己的情绪、激励自己、了解别人的情绪、维系融洽人际关系这5种可以学习的能力组成。心理学家认为，这些情绪特征是生活的动力，可以让智商发挥更大的效应。所以，情商是影响个人健康、情感、人生成功及人际关系的重要因素。很多高智商人物的悲剧，本来是可以避免的，或者他们将来可能会取得更加卓越的成就，但因为他们情商不高，最终还是做出了令人扼腕叹息的事情。

从某种意义上说，即使智商不高，如果情商比别人高，职业上的表现也必然胜出一筹，他的命运也会大为改观。许多证据显示，情商较高的人在人生各个领域都占尽优势，无论是人际关系，还是事业等方面，其成功的机会都比较大。

智商和情商，都是人的重要的心理品质，都是事业成功的重要基础。它们的关系如何，是智商和情商研究中提出的一个重要的理论问题。正确认识这两种心理品质之间的差异和联系，有利于更好地认识人自身，有利于克服智力第一和智力唯一的错误倾向，有利于培养更健康、更优



秀的人才。作为情商知识的受益者，美国前总统布什说：“你能调动情绪，就能调动一切！”

可见，许多人一直在生活的底层苦苦跋涉，并不是因为他们的智商有问题，而是因为他们没有意识到情商在一个人成功路上的重要性。智商的后天可塑性是极小的，而情商的后天可塑性却很高，个人完全可以通过自身的努力成为一个情商高手，到达成功的彼岸。

请记住，聪明人不等于成功者。要想成功，聪明还不够，提高自己的情商才是关键！

## 智商决定录用，情商决定提升

在美国流行这样一句话：“智商决定录用，情商决定提升。”有些人在潜力、学历、机会各方面都相当，后来的际遇却大相径庭，这便很难用智商来解释。曾有人追踪1940年哈佛的95位学生到中年时的成就（相对于今天，当时能够上哈佛的人比上不了哈佛的人，差异要大得多），发现以薪水、生产力、行业位阶来说，在校考试成绩最高的不见得成就最高，对生活、人际关系、家庭、爱情的满意程度也不是最高的。

另有人针对背景较差的450位男孩子做同样的追踪，他们多来自移民家庭，其中三分之二的家庭仰赖社会救济，住的是有名的贫民窟，有三分之一的智商低于90。研究

同样发现智商与其成就不成比例，譬如说智商低于80的人里，7%失业10年以上，智商超过100的人同样有7%。就一个四十几岁的中年人来说，智商与其当时的社会经济地位有一定的关系，但影响更大的是其儿童时期处理挫折、控制情绪、与人相处的能力。

波士顿大学教育系教授凯伦·阿诺曾参与上述研究，她指出：“我想这些学生可归类为尽职的一群，他们知道如何在正规体制中有良好的表现，但也和其他人一样必须经历一番努力。所以当你碰到一个毕业致辞代表，唯一能预测的是他的考试成绩很不错，但无从知道他适应生命顺逆的能力如何。”

就像很多人都知道的那样：学历并不能代表能力，它只是我们曾经学习过的证明。学校里的优秀人才，踏入社会就不可同日而语了。很多高校毕业生怀着美好的理想走入社会时，都会碰上一个又一个的难题。首先就是学历问题，没有研究生学历或学历太低，会成为通向成功的路途上的羁绊。

多年以来，人们一直以为高智商可以决定高成就，其实，人一生的成就至多只有20%归功于智商，另外80%则受情商因素的影响。所谓20%与80%并不是一个绝对的比例，它只是表明，情商在人生成就中起着不可忽视的作用。尽管智商的作用不可或缺，但过去把它的作用估量得太高了。

成绩和成就不一定成正比，你不能以学业的成败评估



自己未来的成就。哈佛教授亨利·B. 雷林曾讲过：“为了发现与学生未来成功相关的因素，哈佛商学院做了大量的调查研究。调查结果显示：一个学生在学校里的成绩与他将来的成就之间并无关系。短期内还有点关系，而长期内根本没有什么关系。”作为一名学生，必须能够正确认识短期学业上的成败。生活之路是很漫长的，无论是哈佛大学最顶尖和最失败的学生都必须要走完剩下2/3的人生旅程。在学业上跑在前面的人，在长跑中往往会黯然失色，起初落后的人却往往会后来居上。真正验证了美国的那句流行语：智商决定录用，情商决定提升。

人类在关于怎样才能成功的问题上，从来不曾停止探索的脚步。熟悉电影的人们一定都会记得《阿甘正传》，这是一部好莱坞大片，男主角汤姆·汉克斯更是凭借它而一举夺得“奥斯卡小金人”。

那么，汤姆·汉克斯在片中饰演的角色是怎样的呢？为何这部影片至今还常常为人们所津津乐道？

影片中的男主角名叫阿甘，他从小就是一个有点行动不便的男孩，准确地说是一个有点残疾的男孩。然而不幸的事情不在于他的残疾，而在于他的母亲到处为他找学校，却没有一所学校愿意接收他，原因是他的智商只有75。但是后来阿甘的表现让每位观众都为之感动。他凭借执着、善