

秀英◎编著

# 做个情商高的孩子

做个有出息的青少年

自我管理 学习有序不焦虑  
讲话真诚 好友相伴不孤单




中国纺织出版社有限公司

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位

做个有出息的青少年

# 做个情商高的孩子

秀英 编著

 中国纺织出版社有限公司

## 内 容 提 要

通常，一个人的成功，只有20%归于智商，80%则取决于情商。青少年学会做人比学会做学问更重要，别只注重对智力的培养，而忽略了自己情商的训练。

本书从自我意识、自我管理、人际意识、心理素质、情绪失控、情商修炼等方面全方位解码，努力激发情商潜能，使你能更充分地发挥情商的作用，充分而又完善地发挥你所拥有的各种能力！

### 图书在版编目（CIP）数据

做个情商高的孩子 / 秀英编著. --北京：中国纺织出版社有限公司，2021.4  
（做个有出息的青少年）  
ISBN 978-7-5180-7643-7

I. ①做… II. ①秀… III. ①情商—青少年读物  
IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2020）第127210号

---

责任编辑：张 羽 责任校对：高 涵 责任印制：储志伟

---

中国纺织出版社有限公司出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

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

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2021年4月第1版第1次印刷

开本：880×1230 1/32 印张：6

字数：162千字 定价：39.80元

---

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

## 前言



孩子们，你是否自我意识较差，比较自卑，没有明确而清晰的人生目标，也不打算付诸实践，对身边人有严重的依赖性；说话和做事从来不考虑别人的感受，常常发脾气，处理人际关系能力较差，应对焦虑能力较差，生活没有章法，还总喜欢抱怨；遭遇失败后总为自己找理由，喜欢推卸责任，做事怕困难，胆子比较小，心理承受能力较差，经常哭泣，对人生感到悲观绝望。

如果以上这些情况你全部中招，那一言以蔽之——你就是情商不高。

情商，通常是指情绪商数，简称EQ，主要是指人在情绪、意志、耐受力等方面的品质。其实，人与人之间的情商并没有明显的先天差别，更多与后天的培养密切相关。现代社会，即使身处校园的青少年也要面对快节奏的生活、高负荷的学习和日益复杂的人际关系，没有较高的EQ是不容易获得成功的，因为在某种程度上，情商会影响智商的发挥。高情商的人，老师、同学、朋友都喜欢与他交往，相应地，他们也会获得更多人的拥护和支持。如今，人际关系是重要的资源，少年时良好



的人际关系是你未来事业的人际资本；自小培养的高情商更是你收获成功的敲门砖。那么，情商的重要性，不言而喻。

美国哈佛大学的教授丹尼尔·戈尔曼说：“情商是决定人生成功与否的关键。”激发情感潜能，主要从五大方面进行：了解自我，时刻关注自身的变化，只有有效认识自己，才能成为自己生活的主宰；自我管理，擅长调节自己的情绪，使之适时、适度地表现出来；自我激励，调动自己的情绪，让自己走出低潮，重新出发；揣摩他人的情绪，认知他人的情绪，这是与其他人正常交往，实现顺利沟通的基础；处理人际关系，也就是调控自己与他人的情绪反应的技巧。

高情商的人通常社交能力强，外向而愉快，不容易陷入恐惧或伤感中，学习时竭尽全力，为人正直，富有同情心，情绪生活较丰富但不逾矩，不管是独处还是与许多人在一起时都能怡然自得。情商的价值是无可估量的，情商将伴随着我们的一生，不过经过后天培养与修炼是可以提升的。激发情感潜能，需要我们去勇敢地面对自己厌恶的事情，这样可以迅速地成长。

编著者

2020年10月

# 目录



## 第01章 解码情商，你对情商知多少 ◇ 001

什么是情商 ◇ 002

情商影响你的心态 ◇ 003

高情商更容易成功 ◇ 004

情商决定你的命运 ◇ 006

如何提高你的情商指数 ◇ 008

低情商的十种障碍 ◇ 011

## 第02章 情商魅力，成就未来的软实力 ◇ 017

情商高的人有“分享”意识 ◇ 018

情商高的人与孤独为伴 ◇ 019

逃离沮丧，战胜坏情绪 ◇ 023

情商高的人懂得快速切换情绪 ◇ 025

高情商的人心态好 ◇ 028



第03章 自我意识，知人不妨先自知 ◇ 031

客观评价真实的自我 ◇ 032

如何有效地判断自己的一切 ◇ 033

善于自我约束，克制弱点 ◇ 035

唤醒自我，激发内在潜能 ◇ 037

做自己的决定，让别人去说吧 ◇ 040

扬长补短，做自己擅长的事情 ◇ 042

自我情商指数测试 ◇ 045

第04章 自我管理，自控力成就人生 ◇ 053

情商与压力管理 ◇ 054

情商高的孩子更自律 ◇ 057

把握助人的尺度和方式 ◇ 059

别总是取悦对方，懂得合理拒绝 ◇ 062

第05章 人际意识，形成同理心模式 ◇ 067

高情商的孩子善于交朋友 ◇ 068

锦上添花易，雪中送炭难 ◇ 071

想办法将对方变成自己人 ◇ 072

体察对方的心思，满足其需求 ◇ 074



- 情商高的孩子懂得看人说话 ◇ 078
- 学会将优越感送给他人 ◇ 080
- 高情商的孩子懂得倾听的魅力 ◇ 083
  
- 第06章 情商解套，警惕坏情绪风险源 ◇ 087
  - 别没完没了地考虑明天 ◇ 088
  - 消除恐惧心理，保持平静 ◇ 090
  - 猜疑，无中生有的心灵枷锁 ◇ 093
  - 嫉妒，一种摧毁自我的情感 ◇ 096
  - 自卑，在迷茫中失去自我 ◇ 098
  
- 第07章 心理素质，练就坚韧的内心 ◇ 103
  - 如何平衡自我心态 ◇ 104
  - 塑造积极的自我形象 ◇ 107
  - 请停止消极的心理暗示 ◇ 109
  - 勇敢接纳并改变人生 ◇ 111
  - 缺少决断的勇气，所以是低情商 ◇ 113
  - 突破困难的重围，赢得成功 ◇ 116



第08章 情绪失控，顺利度过情绪危机 ◇ 119

自我暗示，一切都会好起来 ◇ 120

有效察觉对方的情绪 ◇ 122

给坏情绪找一个发泄的出口 ◇ 125

请及时转移注意力 ◇ 129

寻找一种自我放松的方式 ◇ 132

适当向朋友倾诉心事 ◇ 135

第09章 情商修炼，让你成为高情商的人 ◇ 139

保持适当的心理界限 ◇ 140

失去理智时尽量使自己平静 ◇ 143

少做浪费精力的事情 ◇ 146

移情效应，站在对方的立场思考问题 ◇ 149

拓宽视野，有效提高情商 ◇ 152

意志控制，认定的事情要坚持到底 ◇ 154

第10章 情商运用，高情商释放非凡魅力 ◇ 157

自我管理，做情绪的主人 ◇ 158

情商高更容易受欢迎 ◇ 160

情商高就是会说话 ◇ 163



第11章 心理暗示，激励做最好的自己 ◇ 167

养成每天“幸福”的习惯 ◇ 168

积极的暗示产生积极的心态 ◇ 170

停止抱怨，请积极行动 ◇ 171

不付诸行动，怎么改变命运 ◇ 174

保持平常心，将输赢丢开 ◇ 177

参考文献 ◇ 181

## 解码情商，你对情商知多少

孩子们，情商是开启心智的钥匙、激发潜能的秘诀，它犹如一面镜子，令人时刻调整自己、激励自己，是一个人获得幸福的力量源泉，同时也是人们重要的生存能力和生存技巧。情商越高，交际能力就越强，人际关系也就越和谐，收获的幸福也就越强。





## 什么是情商

情商，也就是情绪智力，主要是指人在情绪、情感、意志及耐受挫折等方面的品质，青春期是其发展的黄金时期。所谓的高情商，其实就是聪明的另一种说法，但这并不是智力上的聪明，而是指一个人生活能力，比如，如何为人处世、控制自己、控制情绪，是否关心别人以及是否能有效地激励自己。那或许有人会问：情商究竟有什么用呢？我们可以简单地说，高情商的年轻人是协调者、创造者，是幸福生活的推动者。因为拥有了高情商，他就懂得如何趁着青春时光将人生的罗盘拨向好运和成功的一面。

情商可以让我们改变心情。在生活中，我们不能改变事情的结果，不能左右天气的阴晴，不能改变人生的苦难，但是，我们可以改变自己的心情。对于每个人来说，需要接受一切可以接受的，改变自己能改变的。也许生活中的某些事情，会让我们的心情变得很差，这时不妨换一种心情，你会发现事情并没有想象中那么糟糕。

天气没有变，但是心里的天气变了。其实，你对任何事物的看法，取决于你的心情。所以，当自己心情糟糕的时候，给



自己换一种心情，会让你有全新的发现。有时我们的心情表现出消极的时候，你就无法用理智的眼光来看待问题，因为这时你的思路已经被消极给封闭了，而这是低情商的显现。



### 小贴士

情商高的年轻人，总是能够在生活和学业中获得自己的成功。他们大都目光长远，不计较眼前的利益，而是关注于长远的利益。他们考虑问题，总是深思熟虑；做事情，总是未雨绸缪。在生活中，他们能够打开心扉接受各种情绪的影响，具有很强的情绪承受能力。他们总是保持乐观、积极向上的心态面对生活，所以他们常常能战胜人生路途中的每一个艰难险阻，最终摘得成功的果实。

## 情商影响你的心态

情商是青少年获得幸福的力量源泉，因为情商高，人们会变得更幸福。高情商的人，他们会把每一天都当成新的开始，无论昨天多么困难，毕竟都已经过去了，从今天开始，又是新的生活、新的开始。当他们这样想的时候，他们已经精神百倍地开始新的生活了。在他们看来，每天醒来，能够自由地呼吸，能够灿烂地微笑，那就是莫大的幸运，因此他们无时无刻



都感觉到自己是幸福的。

高情商的孩子常常会为身边的美好事物和自然景观而感到心情愉悦，比如，沾着露珠的鲜花，雨后清新的空气。不管情形多么糟糕，他们都善于将自己的思路和言谈引导到振奋人心、鼓劲儿的观念上去，并将糟糕情形中的消极方面压缩到最低限度，竭力找出积极的、振奋人心的东西。

罗勃·史蒂文生写道：“从现在一直到我们上床，不论任务有多重，我们每个人都能支持到夜晚的降临，无论工作多么艰苦，每个人都能做自己当天的工作，都能很开心、很纯洁、很有爱心地活到日落西山，这就是生命的真谛。”



### 小贴士

高情商的孩子很容易领悟到生命的真谛，也因为如此，他们会感受到更多的幸福。而低情商的孩子总是停留在过去的阴影里，最终他们年轻的身体和精神也被彻底摧垮了。对高情商的人来说，自己所能做的就是把每一天当作新生，并为活在这一刻而感到幸福。

## 高情商更容易成功

俗话说：“行动才是真理。”有些人做事总要等到自己



心情好的时候，才着手去做。而高情商的人就不会这样，他们一旦心里有了什么想法，就会放开手去做。只有投入到实际的行动中去，才会发现问题所在，才会及时更正，才有成功的机会。当你对一个计划有所改变或者创新的时候，行动才是取得成功的关键。

高情商的孩子不管自己的心情处在什么样的状态，都会坚持向着目标前进。他们努力克服自己的不良情绪，把自己放入一个最可能获得成功的心态中。他们只要有一点点想法，哪怕是不成形的，都会勇于尝试。因为他们知道，如果不去尝试，就永远没有机会获得成功。而且，在尝试的过程中，高情商的人更是拿出自己内心的坚韧与执着，永不放弃，朝着既定梦想和目标前进。

其实，做人与做事有异曲同工之妙，做成一件事情，首先需要立即行动，否则你就丧失了机会。其次必须要经历挫折与困难，若是不够坚韧，缺乏执着的精神，那事情肯定不会成功。高情商的人懂得如何获取成功，那就是心动不如行动，在通往成功的路上，需要坚持、坚持、再坚持。

许多人都忽视了这样一个道理：人的好心态比漂亮的外貌更重要。好心态，就是可以坦然地接受自己；即使在逆境中，也以乐观的心态待之。当青春美貌来不及缱绻情长，像过客一样飘然离去的时候，那些相貌平平，甚至身体残缺但心态好的人却更容易被人们记住，因为他们成功了。



### 小贴士

高情商的年轻人时刻怀着一颗乐观的心去对待生活，积极向上。如果自己改变不了厄运，那就改变心情。拥有积极向上的心态的他们，不但善于去克制自己的情绪，也在生活中影响着他人的情绪，不知不觉就把乐观感染给身边的每一个人。遇到烦恼时，他们也不烦躁，因为他们知道，生气是没有用的，唯有乐观才能让那些痛苦、烦躁烟消云散。

## 情商决定你的命运

卡耐基说：“如果只有柠檬，就做杯柠檬汁。”当你第一次尝到柠檬，那一口酸入心脾的味道一沾舌尖，你立即就会龇牙咧嘴忙不迭地吐出来。如果上天给你的是个柠檬，确实是一件郁闷的事情，但我们却可以将这个酸柠檬做成甜的柠檬汁。柠檬本身是又苦又酸的，难以下咽，可是如果你把它榨成汁，加上糖，倒进蜂蜜，就能变成味道很好的柠檬汁。尽管生命给我们酸苦，但是我们可以让它变得甘甜。有的人不幸拿到柠檬，他就会自暴自弃地说：“我垮了。这就是命运，我连一点机会都没有。”

高情商的孩子善于用柠檬做成柠檬汁，将那些所谓的劣



势转换为自己的优势。我们必须明白，生活中的快乐并不全是来自享乐，还有一部分是来自一种挑战挫败的成就感，一种超越挫折的胜利，一次将命运的酸柠檬榨成可口柠檬汁的过程。

戴尔并没有因为自己只有一只眼睛，就开始抱怨生活的不公平，而是愉快地融入人们的生活中去。她甚至不需要人们的怜悯，而是希望自己看起来跟别人没有什么两样。事实上，她做到了，虽然付出了比常人多几倍的努力，但是她依然活出了最优秀的自己，她具有将劣势转化为优势的本领。她把自己身上被别人看成的不幸，变成自己的幸运，并且乐于享受生活的乐趣，所以她能够在失明50年以后，还能通过手术重见光明。生活是给了她太多的不幸，可是她并没有对自己的命运进行抱怨，相反，她十分愿意享受生活带来的乐趣，所以生活也给了她同样的回报。

北欧有一句话：“冰冷的北极风造就了强盛的维京人。”上天把冰冷的北极风给了维京人，但是聪明的维京人没有因为北极风就丧失了生活的方向，而是更好地将北极风利用起来，所以他们变得十分强盛。



### 小贴士

当生活出现了困难和挫折，低情商的人只会怨天尤人、自暴自弃，甚至一蹶不振，所以失败总是紧紧地跟着她们；而高