

高情商 是训练出来的

如何成为一个优秀的人


精选**60**个日常典型案例
总结**3**个现实应用场景

凝练**5**个实用训练技巧

陶敏义◎著



理念篇+训练篇+提升篇 | 帮你循序渐进提升情商
社交+职场+家庭 | 教你游刃有余面对日常点滴

 中国纺织出版社有限公司

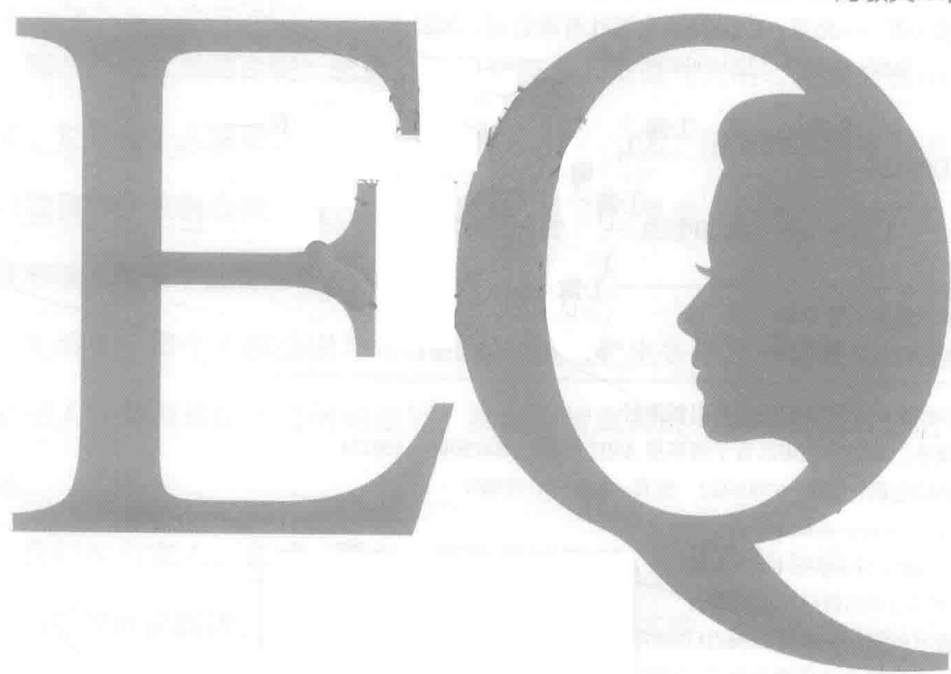
国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

高情商

是训练出来的

如何成为一个优秀的人

陶敏义◎著



 中国纺织出版社有限公司

内 容 提 要

我们所处的这个时代，社交圈子越来越重要。情商高的人能够把话说到对方心坎上，把事情做到点子上，在人际关系中如鱼得水。高情商并不是与生俱来的，是可以通过后天训练出来的。本书共分为三篇，第一篇理念篇，帮助读者更好地认识情商，以及情商对个人成长和发展的的重要性；第二篇训练篇，通过科学、健康的方法，帮助每一位想要提升情商的读者，从自我察觉、自我管理、自我激励、换位思考、合理表达五个方面入手，逐步进行扎实训练；第三篇提升篇，从实战方面入手，包括社交、职场、家庭方面的情商运用，为读者带来极具实用性、可行性的操作方法。学习本书，可以帮助读者摆脱情绪化思维，抑制情绪化行为，迅速提升情商，成为更优秀的人。

图书在版编目 (CIP) 数据

高情商是训练出来的：如何成为一个优秀的人/陶敏义著. —北京：中国纺织出版社有限公司，2023.1
ISBN 978-7-5229-0040-7

I. ①高… II. ①陶… III. ①情商—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2022) 第208708号

策划编辑：曹炳镛 于 泽 责任编辑：史 岩
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>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店
官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

天津千鹤文化传播有限公司印刷 各地新华书店经销

2023年1月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：14

字数：146千字 定价：58.00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 / Preface /

自从著名心理学教授丹尼尔·戈尔曼提出“情商”概念之后，情商在心理学领域备受关注，人们对情商的研究也越来越广泛。但这一切都是为了人们在日常生活、工作和社交当中能够更好地运用情商，轻松应对各种关系、破解各种尴尬局面。

那么，什么是情商呢？情商，即情绪智力。情商与人的心理素质密切相关，它是一个人感受、管理和调节自我情绪的能力。情商的本质就是识别自我情绪、控制自我情绪、激励自我并运用换位思考、合理表达的方式处理和他人关系中的情绪的能力。

生活中，每个人都会因为外界因素的影响产生各种各样的情绪，情商高的人和情商低的人之间的差别，就在于情商高的人懂得控制自己的情绪。

我们在与家人、亲戚、朋友、同事等相处时，如果情绪暴躁不能自控，最后导致说错话、做错事，引来别人的厌恶和不满，事后往往对自己的所作所为懊悔不已。其实这就是情商不高的表现。如果一味地放任自己的情绪，随心所欲地发泄，自己最后就会被别人疏远，沦为孤家寡人。

当一个人的情绪得到适当控制时，他就能够让自己冷静下来，重新思



考当前面临的这件事情如何处理才是最合理的，从而让对方感到舒服。这样的人是拥有高情商的人。当然，高情商并不是溜须拍马，这些只能算是投机取巧而已，算不上高情商。

高情商的人总是善于与人沟通，能把话说到对方的心坎上，把事情做到点子上。这样的人必定拥有好人缘，他们在与人交往的时候，能合理应对各种复杂的局面，也因此赢得人们的钦佩和羡慕，成为别人想要成为的人。

情商和智商共同影响一个人的人生发展方向，但情商的重要性要远大于智商，可以说：“智商决定人生的起点，情商决定人生的高度。”或许在二十年前你还在上学的时候，觉得智商很重要，决定了你掌握学识的速度和能力，但在你走出校园步入社会之后，就会发现，其实与智商相比，情商尤为重要。你能否在人际关系的平衡中如鱼得水、你能否把事情做得漂亮、赢得上司的器重、你能否与同事构建良好的合作关系，这些都与你的情商密不可分。

本书共分为三篇，第一篇理念篇，帮助读者更好地认识情商，以及情商对个人成长和发展的的重要性；第二篇训练篇，通过科学、健康的方法，帮助每一位想要提升自我情商的读者，从自我察觉、自我管理、自我激励、换位思考、合理表达五个方面入手，逐步进行扎实训练；第三篇提升篇，从实战方面入手，包括社交、职场、家庭方面的情商运用技巧，为读者带来极具实用性、可行性的操作方法。

本书从心理学角度出发，深入分析和辩证人处于不同情绪时的心理特

点，再结合现实生活中的事件进行论证和实践，力求每一个方法都能让每一位读者看得懂、学得会、用得上。在理论与实践相契合的基础上，让每位读者的情商得到有效提升。

希望本书能帮助读者摆脱情绪化思维，轻松驾驭情绪化行为，迅速提升个人情商，成为一个极具魅力的高情商人。

陶敏义

2022年7月

第一篇 理念篇

第一章 认识情商：情商内容知多少 / 3

什么是情商 / 4

情商与情绪关系解读 / 8

情商与智商关系分析 / 14

认清情商的三大误区 / 18

第二章 驾驭情商，你会变得更优秀 / 21

情商决定人生成败 / 22

情商高的人具备健康人格 / 25

情商有多高，格局就有多大 / 27

高情商为你创造财富 / 30

高情商使工作顺风顺水 / 32

提升情商，增加人生幸福指数 / 34



第二篇 训练篇

第三章 高情商训练技巧一：自我觉察 / 39

情商自查：你的情商是否已“欠费” / 40

跳出自我，客观地审视自己 / 43

从他人评价中窥见自己 / 46

以人为镜，在对比中检验自我情商 / 49

聊天是自我情商高低的最好检验 / 51

第四章 高情商训练技巧二：自我管理 / 57

不要让情绪成为一匹脱缰的野马 / 58

用理智战胜冲动 / 60

培养化解情绪危机的能力 / 63

积极采取正面暗示 / 69

建立管理系统，增强情绪管理能力 / 72

第五章 高情商训练技巧三：自我激励 / 79

自我激励加速情商训练进入涌流状态 / 80

撕掉你身上的旧标签 / 81

自我认可，给自己信心 / 84

给自己够得着的激励 / 86

五步激励法塑造高情商 / 89

第六章 高情商训练技巧四：换位思考 / 95

掌握人际规律——换位思考定律 / 96

培养超强同理心 / 98

与对方角色互换 / 103

感知他人处境 / 107

了解对方的内心 / 110

第七章 高情商训练技巧五：合理表达 / 113

换种表达方式，告别无效沟通 / 114

培养幽默感，机智传达不满情绪 / 119

学会巧用妙语化解尴尬 / 122

硬话软说，帮对方“挽尊” / 125

巧用无声语言 / 129

反对之前先认同 / 132



第三篇 提升篇

第八章 社交情商提升技巧：社交懂说话，做人有分寸 / 137

掌握优雅自黑这门社交必杀技 / 138

对人性深入洞察和掌握 / 142

打好情感牌，进行有温度的社交 / 146

巧用情感因素，引发情感共鸣 / 150

对症下药搞定难相处之人 / 153

保持界限，保留底线 / 159

第九章 职场情商提升技巧：起底职场生存法则 / 165

高情商同事之间相处之道：不越界、不逢迎、不委屈 / 166

高情商员工与上司相处之道：会说能干，给足面子 / 170

高情商领导与下属相处之道：消除距离感，对事不对人 / 174

高情商销售之道：打动客户才更容易成交 / 177

高情商谈判之道：有原则有底线，灵活化解冲突 / 181

第十章 家庭情商提升技巧：幸福家庭需要高情商浇筑 / 187

婚姻中夫妻应当换位思考 / 188

最好的婚姻是共同成长 / 190

美满的婚姻需要进退有度、收放自如 / 193

互相尊重才能提升婚姻幸福指数 / 196

高情商父母用表率作用影响孩子一生 / 199

情绪教育：温和引导比强力控制更加有效 / 202

高情商儿媳懂得在坚持原则的基础上适度退让 / 205

第一篇 理念篇



第一章 认识情商：情商内容知多少

在人际关系中，有两个词经常被人们拿来讨论，一个是教养，另一个是情商。有的人认为，行为处事大方得体，分寸感十足，是一个人有教养的体现，但从更深层次来看，这其实是一个高情商的体现。情商高的人一定有教养。但情商高的衡量标准是什么？情商的内涵是什么？你对情商的认知究竟有多少呢？本章给你想要的答案。



什么是情商

我们在生活和工作中，总会遇到一些说话做事让人感到舒服的人，也总会遇到一些一句话能把人“噎死”的人。与那些让人感到舒服的人相处往往能感到身心愉悦，让人想靠近；相反，对于那些让人感到不舒服的人，人们避而远之。其实，这两类人之所以给人带来不同的感受，是因为他们的情商不同。

在心理学领域，情商是一个被十分重视的研究领域。

1. 情商的定义

什么是情商呢？情商，即情绪商数，简称EQ，是与智商（IQ）相对应的一个概念。情商是指个体准确觉察自己及他人的情绪，理解人际关系中所表达的情感信号，以及管理自己和他人情绪的能力。情商主要指一个人在情绪、意志和耐受挫折方面的品质。情商不是天生就有的，更多的是靠后天习得的。

情商的定义有很多，最为粗浅的理解就是：情商是一种通过控制自己的情绪来处理人与人关系的能力。

一个情商高的人，能够成熟地控制自己的情绪和情感，同时具备了调

节别人情绪的能力。

2. 情商的五大基本要素

整体来说，情商的基本要素分为两个部分，即对内和对外。具体基本要素如下：

(1) 对内

情商的基本要素中，对内要素是针对个体本身而言的，主要包括：

①自我觉察。自我觉察，是指当某种情绪一出现时，便能自我察觉到，并能有效识别自己的情绪。人类的情绪有愤怒、悲哀、恐惧、焦虑、幸福、快乐、厌恶、羞耻等。能对自我情绪察觉的人，往往能感知到自己情绪的变化，他们十分明白自身情绪的变化会对自己和他人产生怎样的影响。他们拥有积极的人生观、健康的心理，一旦感知到自己情绪低落，绝不深陷其中，而是努力跳出重围。

②自我管理。生理冲动会引发情绪波动。如果我们无法管理好自己的情绪，任由自己的负面情绪发展下去，那么后果不堪设想。善于控制自己的情绪，经常自我反省，可以有效克服自身弱点，进一步完善自我。即便身处糟糕的境遇，也能泰然处之，顺势应变。

③自我激励。想要成为自己希望的样子，就需要有内驱力，也就是人们常说的自我激励来推动。善于自我激励的人，往往能把握自己的愿景、价值观和目标，能控制好自己前进的方向。

(2) 对外

对外要素是针对他人而言的，主要包括：



①换位思考。换位思考，就是要识别他人的情绪，感知他人的需求和感受，这是一种最基本的人际关系能力。只有换位思考，才能感人之所以感，知人之所感，才能知道如何与他人更加融洽地交往和沟通。

②合理表达。对人际关系的把握，在于借助情商技巧进行合理表达。健康的表达模式，需要在袒露真实自我的基础上，运用社交技巧，在使得别人感到舒适的基础上，获得别人的认可，赢得别人的尊重。带有目的性的友善社交，往往能引导他人按照你希望的方向前进，这就是情商的魅力。

3. 情商的功能

(1) 识别、评价和表达功能

情商表现为对自己情绪的及时识别，明确自己情绪产生的原因，还能借助语言和非语言（面部表情、身体表情）手段，表达自己的情绪。

除此以外，人们不但可以识别自己的情绪，还可以察觉他人的情绪，理解他人情绪背后的态度，准确识别和评价他人的情绪。情商的这一功能，对我们的生存和发展起到了十分重要的作用，使得人与人在相处过程中能够相互理解，进而建立良好的人际关系。

(2) 解决问题的功能

有研究表明，人们在解决相关问题的过程中，情商可以影响认知效果。

高情商的人在面对问题时，会审视整个问题，会考虑各种可能的结果，重新分配注意力，把注意力集中在问题的关键部分，并创造性地解决