

<<EQ情商>>

图书基本信息

书名：<<EQ情商>>

13位ISBN编号：9787542934932

10位ISBN编号：7542934937

出版时间：2012-7

出版时间：立信会计出版社

作者：端木自在

页数：370

字数：222000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;EQ情商&gt;&gt;

## 前言

情商决定命运 曾几何时，智商只有75的傻小子——阿甘，红遍了全球，带有传奇色彩的是，无论在体坛、战场、商界，还是爱情上，成功总伴随着他。这个故事在一般人眼里只是个“虚构的传奇”，也称得上是对“傻人有傻福”的经典诠释。

可是，我们从他做人的原则看来，阿甘的成功，有其终极原因，那就是他常说的一句话：“妈妈告诉我，人生就像一盒巧克力，你不知道下一个会尝到什么味道。”

美国学者丹尼尔·

戈尔曼1995年的新著《情感智力》完全可以用来解释阿甘成功之谜。

在心理学界并不知名的丹尼尔·

戈尔曼，是《纽约时报》的一名专栏作家，1995年，他推出《Emotional Intelligence》（《情感智力》）一书，一下子使“EI”一词风行世界。

“情商”（EI）现在已经是颇为流行的词汇之一，简单来讲，“情商”就

是“情感智力”（Emotional Intelligence），简称情智（EI）。

但多数情况下，我们简称情商为EQ，有人误以为EQ是Emotional Quotient一词的缩写，因为EQ与IQ对立，但是，两者不是简单的对立关系，当然，IQ是Intelligence Quotient的缩写，但事实上，学术上是沒有Emotional Quotient这个词的。

但按习惯我们依然使用EQ这样的缩写形式。

“情商”按我们一般的理解，主要指信心、恒心、毅力、乐观、忍耐、直觉、抗挫折、合作等一系列与个人素质有关的反应程度，说得通俗点就是指心理素质，指一个人运用理智控制情感和操纵行为的能力。

情商是个体最重要的生存能力，是一种发掘情感潜能、运用情感能力影响生活的各个层面和人生未来的品质要素。

情商是一种洞察人生价值、揭示人生目标的悟性，是一种克服内心矛盾冲突、协调人际关系的技巧，是一种生活智慧。

所以，我们有理由说：高情商的人比高智商的人更容易获得成功。

中华民族是一个感性多于理性的民族，在任何地方、任何事情上都可以看到人的感情因素在起作用。

这并不是坏事，如果能把自己的感情管理好，的确可以为自己增加许多成功的机会，纵目四顾，世界上有多少人受情绪所困扰？

因为情绪不佳，多少人的工作、事业、家庭、生活以致人生受到影响？

因此，情绪是人生中最具影响力、最重要和最基本的题目，同时也是在人类历史上最被忽视、最少研究的题目之一。

今天，我们已经越来越认识到情感在人的智力方面所起的重要作用，正像字典中所下的定义一样：“一个人所具有的能够适应一些新的环境，能够找到对付他所遇到的各种困难的解决办法的能力”。

情感在支配着智力，在这方面，情感所起的作用大概要比数十年来人们所推崇的数理逻辑能力所起的支配作用要大。

对哈佛大学一些学生进行的研究证明，那些在考试中或在智商测试中成绩最好的学生的成功率并不比那些当时看上去并不那么突出的学生高。

在个人的成功中，智商只起20%的作用，其他80%靠的是社会环境、机遇，尤其是靠标准测试所没有考虑进去的那部分智力——情感智力。

“情感智力”这个概念其实并不新，它与我们过去说的“非智力心理因素”十分接近。

大家都知道，理性是人们认识事物本质和规律的抽象思维能力和思维形式。

概念、判断和推理是理性的最主要表现形式。

## &lt;&lt;EQ情商&gt;&gt;

理性具有内在性、自觉性、抽象性、逻辑性和过程性等特征。

与理性相对应，非理性则是理性之外的人的心理因素、认识能力和认识形式。

具体地说，非理性是指不属于理性范围的无意识、直觉、灵感、情感、意志、信仰等人的心理因素、认识能力和认识形式的总和。

它是个人获得成功的关键。

个人要在社会上更好的生存与发展，必须将自己的理性与非理性因素优化组合起来。

智力打铁还得自身硬，自身的条件就是“情商”的磨练了。

可以预见，未来社会的竞争将不仅是智商的竞争，更是情商的竞争。

情商的水平不像智力水平那样可用测验分数较准确地表示出来，它只能根据个人的综合表现进行判断。

心理学家们认为，情商水平高的人具有如下的特点：社交能力强、外向而愉快、不易陷入恐惧或伤感、对事业较投入、为人正直、富于同情心、情感生活较丰富但不逾矩、无论是独处还是与许多人在一起时都能怡然自得。

一个仅仅学业优异的人，未来并不一定能够成功，也就是说并不意味着他能登上事业的巅峰或能开创惊天的业绩。

当然，学习能力也很重要。

但是，要想在竞争日趋激烈的社会中能立足并取得成绩，仅仅依靠学习好是远远不够的，还必须具备能够适应社会的多种能力。

其实，现实生活中的成功者，往往都具备极佳的人际关系、极强的工作能力这两个重要的特点。

智商如果说是一种和生理学、遗传学有关的学说，那么，情商应该是和心理学有关的学说，它的起源一开始就和心理学家的研究联系在一起。

耶鲁大学的心理学家沙洛维与梅耶第一次提出了“情感智力”这个说法，他给情感智力下的定义要从五个方面看：能充分认识自己的情感；使情感专注；控制自己的情感；对他人情感的感知；掌握好人际关系。

这些能力直接关系到一个人的事业成败。

如果一个人性格孤僻、怪异、不易合作；自卑、脆弱，不能面对挫折；急躁、固执、自负，情绪不稳定，他的智商再高也很难有成就。

中国的一位心理学教授龚浩然先生在1985年前后就提出一个关于人才成长的重要观点：“智力正常，个性成才。

”一个人智力高，只是成才的一个条件，更重要的是他是否从小培养和发展的良好的个性。

有一些智商高的孩子，由于没有良好的个性，一生十分平庸。

如果拿十分评判成功标准，一个人的智商占三分，情商则占七分。

一个儿童，只要他具有正常的一般孩子所具有的智力，就能培养成才，关键是良好个性的培养。

这里的个性指的是一个人整体的精神面貌，包括情感、性格、气质、理想、信念、人际关系、价值观念、兴趣、爱好等诸多因素，可以理解为是一个人的思想道德风貌与智力因素、非智力因素的总汇，也就是我们所说的人格，智商和情商都包括在内了。

这就启示我们，要从孩子小时候就高度重视良好个性品质的培养，智力因素与非智力因素协同开发，突出做人的教育。

古往今来，无人不渴望成功，也无人不存在成功的巨大潜能，然而，成功有什么奥秘？

一个人智商高就一定成功，智商低的人必然失败吗？

大量研究表明，一个人在校成绩优异，并不能保证其一生事业的成功。

在今天这个竞争日益激烈的世界里，良好的成绩绝不是成功的唯一条件。

在现代社会中，既要有高智商，又要有更高情商，特别要在理性与感性之间、智力因素与非智力因素之间求得最佳平衡；否则，就可能在这个复杂而多变的信息时代迷失方向。

鉴于此，我们编写了这本书，希望对您提高情商有所帮助。

## <<EQ情商>>

### 内容概要

要做出明智的决定、采取最合理的行动、正确应对变化并最终取得成功，感情不但是必要的，而且是至关重要的。

这并不意味着每次成功就要欢呼雀跃，也不意味着没有得到晋升就要悲痛欲绝。

书中的核心思想就是用平衡、合理地看待感情的态度来取代传统观念。

## <<EQ情商>>

### 书籍目录

#### 第一篇

##### 发现情商

##### 第一章情商——决定个人命运的关键

高校自杀事件为何频频发生

“天才”与“白痴”的一步之遥

新的人才观念横空出世——情商

“智商”与“情商”的异同

情商与成功之间

##### 第二章情商比智商更重要

智商的源起

高智商不等于成功

智商重要，情商更重要

高情商的人魅力无穷

情商赋予成功更多的要求

不同领域的情商明星

##### 第三章情商与智商结合就是智慧

智力的不同类型

什么是情感智力

情感智力胜于认知能力

##### 第四章情商影响你的生活

情感是如何驱使我们行动的

了解情感的三个原则

树立健康意识应对各种压力

#### 第二篇

##### 提高情商

##### 第五章改变心智，改变情商

人的头脑是可塑的

情商是可以改变的

努力提高你的情商

自我情绪调节

##### 第六章提高控制情感的能力

控制情感的基础知识

情感自我调控

提高自我意识

加强自尊

树立自信

保持积极的情绪

成为自己的情感导师

##### 第七章认识自我、评价自我、战胜自我

自我的正确认知

认识自我的乔韩窗口理论

认识自我，克服自卑

给自己一个好的改变

自身的分量取决于自己

正确地评价自己

<<EQ情商>>

充满自信，精神不倒  
你能做得更好  
战胜自己是一个超越的过程  
最终击败你的只有自己  
靠自己拯救自己  
第八章处理心情，调整心态  
永远不对失败低头  
永远都要看到更好的  
希望之心永远不灭  
保持平和心，得失随缘  
做人要谦虚，不上巅峰  
乐观通达，乐观处世  
第三篇  
运用情商  
第九章激发忍耐力和进取心  
坚韧之心不能丢  
冰雪的消融等待春的到来  
坚韧中守住阳光  
沙粒下的珍珠  
积蓄奋战的力量  
天才就是长久的忍耐  
每天进步一点点  
第十章锻炼抗挫力和豁达心  
逆境是上帝的礼物  
在绝境中寻找机遇  
吃苦中苦，为人上人  
不为昨天流泪  
羞辱成就强者  
微笑面对困境  
相信明天更美好  
想赢就不怕输  
第十一章坚定意志力，提高行动力  
在哪里跌倒就在哪里爬起来  
坚定信念什么时候都不晚  
高高扬起信念的风帆  
坚定地走自己的路  
丢什么别丢激情  
坚持方能成功  
挖掘潜能，爆发实力  
敢想敢做，炫出精彩  
第十二章用情感技巧影响他人  
强化社交“雷达”  
掌握与他人沟通的技巧  
将感情技巧用在他人身上  
构建人际关系网络  
第十三章用情商发展自己的事业  
通过控制自己来发展事业

<<EQ情商>>

培养正确的态度和价值观  
建立工作中的人际关系  
调整心态，适应变化  
第十四章活出自己的精彩  
让自己活得精彩  
别跟自己过不去  
让爱好给你快乐  
按照自己的方式生活  
学会给自己减压  
帮助别人善待自己  
再给自己一个机会  
附录情商测试  
情商测试

## 章节摘录

第一章 情商——决定个人命运的关键 曾经，我们总是以智商的高低来评判一个人将来是否是个人才，将来是否会有出息。

但是，我们发现，很多智商很高的人却让我们失望了，他们并没有成长为我们所期望的人才，反而是因为一些小挫折、小困难就无法生存下去，成了大众的反面教材。

这是为何？

因为他们的情商低。

情商，原来我们一直忽略了它。

高校自杀事件为何频频发生 2005年4月23日下午4时，北大中文系大二的一名女生从北大理科2号楼9层跳下，经抢救无效，身亡。

后经证实确认这名女同学系自杀，是因为心理压力过大而选择自杀的。

半个月后，数学系一名男博士从同样地点跳下，当场身亡。

死亡原因不明，但可以肯定，一定是由于情绪或者心理问题而导致的轻生。

2005年6月4日上午，北京师范大学一名韩国留学生自该校公寓楼7层跳下身亡。

当天下午，中国青年政治学院社会学系一名大二女生自学生公寓4层跳下。

她站上窗台的瞬间，同寝室同学曾经竭力拉她，但最终没能留住她的生命。

2005年8月20日下午4时多，中科院上海有机化学研究所的在读博士生孟懿从研究所教学楼7楼纵身跳下，结束了自己26岁的年轻生命。

令人感到震惊的是，孟懿在决定自杀之前并没有表露出任何征兆，而在遗书中，他坦言自己选择跳楼来结束生命的原因是“厌世、精神抑郁”。

2005年9月14日晨，北京中科院高能所28号楼下，中科院理论物理所的博士后茅广军的尸体被人发现。

之后，警方排除他杀。

36岁的茅广军是中科院理论物理所的博士后、德国洪堡学者和日本STA学者，在32岁时就成为了正高研究员，每个认识他的人对他的评价都是“优秀”。

茅广军平时比较沉默寡言，很多人难以相信，这个人缘极好、前途光明的中科院理论物理所的博士后，会选择这样的方式结束自己的生命。

仅2005年一年，北京高校就有15名大学生自杀身亡。

2004年，北京自杀死亡的学生为19人。

触目惊心的数字啊！

警钟已经拉响，我们必须直面一些不愿看到的问题。

这些国家培养的学子，他们的智商不应怀疑，知识水平不能否认，为什么会有这样令人惋惜的举动结束自己的生命呢？

一本《自杀日记》一度在大中小学校的校园里悄悄地流行。

可见，这样内容的一本书迎合了这些在校学子的心理需求，为什么会有这样的书在那个神圣的地方有生存的土壤？

问题出现之后，大家都开始思索大学生这一高智商人群的心理问题，出现问题的原因何在？

我们发现了“情绪”这个因素的巨大影响力。

当高智商的学子在情绪上不能自控的时候，往往会产生许多心理问题，不但不能发挥自己的才能；相反，会对自身和整个社会产生可怕的后果。

然而，作为非正常死亡的自杀，它并非肉体生命发展的自然结局，而是人的自由意志的断然抉择。

法国著名社会学家迪尔凯姆在其名著《自杀论》中给自杀下的定义是：“凡由受害者本人积极的或消极的行为，直接或间接引起的受害者本人也知道必然会产生这种后果的死亡。”

根据这个定义，迪尔凯姆把自杀划分为四种类型：第一，利己主义自杀。

即在极端个人主义支配下，个体脱离社会，远离集体，空虚、孤独，丧失社会目标而自杀。

第二，利他主义自杀。



## &lt;&lt;EQ情商&gt;&gt;

这往往是个人利益服从于某种集体利益所促成，如老人或病人为了不给亲属增加负担而自杀。

第三，反常自杀。

它主要发生在中国社会大变动时期或经济危机时期，个人丧失对社会发展的适应能力，新旧价值观念的冲突无法解决，或因社会变动而造成个人沉沦。

第四，宿命论自杀。

这是集体强加于个人的过多规定与束缚造成的，个人感到前途黯淡，压抑过大，因此选择自杀来结束自己的生命。

按照这些类型对当前青少年自杀现象归类便会发现，它们大部分属于第一种和第四种，此两者中又以宿命论自杀为最多。

几年前，《中国青年》杂志刊登了一封引人深思的遗书：“那天我看电视，见采访一个放牛娃。

放牛娃说，他的理想是放好牛，然后卖牛挣钱盖房子，盖了房子娶媳妇，娶了媳妇生孩子，生了孩子再让他放牛。

事后，我想到了自己——我为什么读书？

考大学。

考上大学又为什么？

找一份好工作。

有了好工作呢？

找个好媳妇。

然后呢？

生孩子，让他考大学、找工作、娶媳妇……”最后，他得出结论：“这样的生活没意义，这样的生命没价值。

”于是，一位连续3年是校级三好学生、班长的优秀少年服毒自杀了。

少年的自杀说明他有思想，有独立的思考问题的能力，可是这样一位有思想的高智商的少年，却考虑不到人生并不是这样一个单维度直线，人生的意义就是在于过程，终极的意义就是死亡了。

天才的脑袋想不明白最简单的道理。

高智商的大学生的情商可能比人们想象的还要低。

据报载，某大学生少年班的“天才”在情绪调节、心理发育上存在种种隐患，表现为孤僻、闭锁、交往障碍和智能减弱。

某大学生心理咨询中心的数据表明近几年该校休学的学生中，34.3%是由于心理疾病。

从中我们可以发现，对于一个人的成才，必须要考虑更多的因素，一些非智力的因素一定要考虑进来。

高智商与成才之间的必然关系已经崩溃，尤其在这个瞬息万变的信息社会里。

知识的重要性固然不可否认，但是，信仰与精神的力量尤其不可忽视。

人才的概念不可专注于智商，正是由于高智商人群的问题令人惊异，当“情商”这一概念出现之后，立刻令人振奋，就像抓住了一根救命稻草。

心理学、成功学、管理学、教育学，都在讲这一概念。

我们在这里要讲到的，涉及的领域非常广泛，力求全面看看“情商”这一概念的应用。

探讨的核心问题就是怎样成就辉煌的人生，怎样使人生有意义。

如果要问，到底什么样的人生才算是成功的人生？

简单地说，成功人生的意义就是成为最好的你自己。

现在更多的大学生需要知道的不是如何从优秀到卓越，而是如何从迷茫到积极、从失败到成功、从自卑到自信、从惆怅到快乐、从恐惧到乐观。

因为现在，大多数都是渴望自信却又总是自怨自艾、渴望快乐但又不知快乐为何物的学生。

一个极端的例子是2004年2月发生在云南大学的马加爵事件。

他残忍地杀害了自己的4名同学。

但从马加爵被捕后与亲人、心理学家的对话内容看来，他应该不是一个邪恶的人，他说：“姐，

## <<EQ情商>>

现在我对你讲一次真心话，我这个人最大的问题就是出在人生的意义到底是为了什么？

……在这次事情以后，此时此刻我明白了，我错了。

其实人生的意义在于人间有真情。

……可惜他是在案发被捕后才悟出的。

他只是一个迷失方向、缺乏自信、性格封闭的大学生，过于迫切地希望知道如何才能获得成功、自信和快乐。

实际上，成功、自信、快乐是一个良性循环：从成功里可以得到自信和快乐，从自信里可以得到快乐和成功，从快乐里可以得到成功和自信。

中国社会有个通病，就是衡量个人是否成功采用的是一元化的标准：在学校看成绩，进入社会看名利。

人们对财富的追求首当其冲，各行各业对一个人的成功的评价更多地以个人财富为指标。

但是，成功不是要和别人相比，而是要了解自己，发掘自己的目标和兴趣，努力不懈地追求进步，让自己的每一天都比昨天更好。

……人生只有一次，我认为最重要的就是要有最大的影响力，能够帮助自己、帮助家庭、帮助国家、帮助世界以及帮助后人，能够让他们的日子过得更好、更有效率，能够为他们带来幸福和快乐。

……从大学二年级起，李开复就把……影响力……当作自己的人生目标。

当初放弃在美国的工作，只身来到中国创立微软中国研究院，就是因为觉得后一项工作有更大的影响力，和他的人生目标更加吻合。

无论是为了真情，为了影响力，还是为了快乐、家人、道德、欲望、求知……一旦确定了人生目标，你就可以在人生目标的指引下，果断地作出人生中的重大决定。

每个人的人生目标都是独特的。

最重要的是，你要主动把握自己的人生目标。

但你千万不能操之过急，更不要为了追求所谓的……崇高……，或为了模仿他人而随便确定自己的目标。

……

## <<EQ情商>>

### 编辑推荐

无论是经商奇才，还是职场明星，他们都有一个共同的特征：高情商。情商是人类智能的第二生命，它比智商更重要，它让你受用一生。

#### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>