

<<情商比智商更重要>>

图书基本信息

书名：<<情商比智商更重要>>

13位ISBN编号：9789866145735

10位ISBN编号：9866145735

出版时间：大拓文化

作者：王心俊 著

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>

<<情商比智商更重要>>

前言

前言一天，一個三十歲左右的男子快速越過蒙巴爾大橋上的護欄，縱身躍入距橋三十五公尺高的蒙巴爾河。

這自然不是明尼蘇達州體育協會常規的跳水訓練。

當天晚上的電視新聞節目、第二天的大小報紙，到處都是該事件連篇累牘的大篇幅報導。

據報導，該男子叫伊頓，是一名博士，三年前從著名的史丹佛大學畢業，一直在一家不知名的企業工作。

在三年多的時間裡，老闆和所有的同事竟然對他沒有太深的印象，只知道他孤僻、冷漠，除了工作，從不與人交往。

而且，他的職位也很一般：一位普通的管理人員。

媒體走訪了伊頓的母校，令人難以置信的是，伊頓在校時的表現十分優異，而且，他與他的導師同時是數項重要研究成果的擁有者。

台灣某大學一個博士研究生，當女朋友要與他分手時，他對女朋友說：「我得不到的，別人也別想得到。」

結果，他一時生氣，讓一位無辜的男生喝了他下了毒的水，使這位男生急性腎衰竭。

而他被判刑七年，斷送了美好的前程……類似的事件在世界各地發生了多起，許多人為此發出了這樣的疑問：如此高學歷的人，智商應該很高，怎麼會做出如此愚蠢的舉動呢？

他們理應成為一個成功者，但是他們沒有！

為什麼最聰明的人並不總是最富有，最成功？

為什麼有些人學習成績不怎麼樣，卻過著圓滿的生活；有些人智商很高，卻把自己和周圍人的生活搞得一團糟呢？

一份相關調查報告披露，在「貝爾實驗室」，頂尖人物並非是那些智商超群的名牌大學畢業生。

相反，一些智商平平但情商甚高的研究員往往以其豐碩的研究成果成為明星。

其中的奧妙在於，情商高的人更能適應激烈的社會競爭局面。

美國有一個專門負責諮詢研究的機構，他們調查了一百八十八家公司，測試了每個公司的高級主管，研究他們的智商及情商和他們的工作之間有什麼關聯。

結果發現，情商的影響力是智商影響力的九倍。

智商差一點的人，如果擁有更高的情商，完全可以獲得成功。

曾有實驗對比了幾百名成年人和青少年，發現成年人的情商普遍較高。

還有人評估了十至五十歲之間的男女情商，結果顯示：隨著年齡的增長，人們的情商呈平穩的小幅提升狀態。

這一事實啟示我們：情商不是先天就有的，只要重視後天的培養，每個人都可以提高這方面的素質和能力。

只要提高了情商，就把握住了成功的可能。

《情商比智商更重要》一書，將帶領你以最輕鬆簡明的方式，瞭解和提高自知、移情、自律、自強和交往技巧等方面的情商和能力，以引導你更充分的發掘自身的潛能，更輕鬆的去創造美好的生活，享受更加幸福和快樂的人生。

PART1良好的心理素質是高情商的表現心理素質在人的素質結構中佔有重要地位，良好的心理素質對一個人德、智、體等全面發展具有積極的促進作用。

良好的心理素質是人生成功的基石，而高情商則是優秀人格與高尚情操的完善結合。

良好的心理素質是高情商的表現，它包括駕馭自己的情緒、情感、思想和意志等心理過程。

一個人只有具備了良好的心理素質，才能用積極的心態激勵自己，充分發揮自身的潛能，更勇敢、自信的去面對生活。

1.一定要重視和瞭解如何提高自己的情商心理學家指出，情商比智商更重要。

智商高並不代表一定能夠取得傑出成就。

你是否能出人頭地，智商只有百分之二十的決定作用；其餘的百分之八十來自其他因素，其中最重要

<<情商比智商更重要>>

的是情商。

一天下午，紐約市天氣潮濕陰沉，令人鬱悶不適。

丹尼爾·格雷蒙上公共汽車準備回旅館時，中年的司機面露熱切笑容，向他問好，並向每一個乘客打著招呼。

公共汽車在市內交通繁忙的街道上慢慢前行，這位司機不斷聲情並茂的介紹：「那家商店正在舉行驚人大減價……這所博物館有精彩的展覽……下個街區那家戲院剛上映的電影你們聽說過沒有？」

乘客下車時，人人都不再繃著臉孔。

司機大聲說：「再見，祝你今天過得開心！」

大家都報以微笑。

這件事在丹尼爾的腦子裡思索了好多年。

他認為這位司機實在是一個不尋常的人。

丹尼爾熟識的賈森和這位司機則迥然不同。

賈森是某高中的資優生，立志要進哈佛醫學院。

有一次，這個男孩在物理測驗中只拿到八十分，他覺得可能影響到他實現進哈佛的夢想，便帶了一把菜刀回到學校，找物理老師理論。

爭執時，他刺傷了老師的鎖骨。

這男孩顯然天生聰穎，怎麼會做出那麼沒理性的事呢？

丹尼爾認為：根本原因就在於賈森的情商太低了！

情商（EQ）是情緒智力或情感智慧的簡稱，是個人具有的對自己及他人情緒的識別與控制，並能利用此信息來指導其思維和行動的一種社會智慧。

有學者把情商分為五個部分：認識及察覺個人情緒、妥善管理個人情緒、自我激勵、認識他人情緒及處理人際關係的能力。

以下是心理學家總結的關於情商的一些要素，以及促進這種智慧的方法：一、自我覺察的能力。

自我覺察就是指某種感覺一產生，你就能覺察到。

這種能力是情商的主要成分。

對自己的情緒瞭解得比較清楚的人，比較善於駕馭自己的人生。

要培養自我覺察的能力，首先需要認識自己的直覺，即神經學家安東尼奧·達梅斯奧在他的著作《笛卡兒的謬誤》中所謂的「身體標記」。

直覺會在不知不覺中產生。

例如，給怕蛇的人看蛇的照片時，即使他們說不覺得怕，放在他們皮膚上的傳感器卻會探測到汗，而出汗是焦慮的表現。

只要努力練習，我們就能對自己的直覺有更敏銳的覺察力。

例如，有個人遇到了不如意事，懊惱了幾小時。

他也許不知道自己急躁不安，直到有人提醒，才訝然發覺。

要是他能覺察自己的反應，就能盡早控制自己的情緒。

情緒上自我覺察的能力是培養情商的另一項要素，那就是：趕走壞心情。

二、駕馭心情。

跟好心情一樣，壞心情也能為生活增添趣味，形成一個人的性格。

關鍵是必須保持平衡。

很多人在情緒激動時，往往不能自制。

但是，實際上我們能決定讓這種情緒左右自己多久。

美國心理學家黛安·泰絲訪問過四百多名男女，問他們用什麼方法擺脫惡劣心情。

她這項研究提供了寶貴的資料，教人如何驅走壞心情。

大家都想避免的各種心情之中，憤怒似乎最難應付。

公路上有輛汽車突然插到你車子前方，你的即時反應可能是心裡暗罵：「這混蛋！

差點就撞到我！

我可不會讓他就這樣跑掉！

<<情商比智商更重要>>

」你越這樣想就越生氣，可能因而失去理智，魯莽駕駛。

怎樣才能使自己息怒呢？

有一派學者說，發洩能令你覺得舒服些。

然而，研究人員發現這是最糟的做法。

勃然大怒會刺激腦部的喚起系統活躍起來，令你怒氣更增，而不會平息。

比較有效的方法是「重新評斷」，即自覺的用比較積極的角度去重新看一件事。

就以那個突然插入你前面的司機為例，你可以告訴自己：「他也許有急事。」

心理學家發現，這是極有效的止怒方法。

另一個有效辦法是獨自走開，去讓自己冷靜下來。

如果你氣得已無法清醒的思考，冷靜一下尤其有用。

泰絲發現，大部分男人出去開車兜風之後，就能恢復心平氣和。

另一種比較安全的方法是運動，例如去散步一段時間。

無論你用哪一種方法，切記不要再去想那些令你生氣的事。

你的目標應是把心思轉到別的事情去。

重新評斷和轉移心思這兩種方法都能助你減輕抑鬱、焦慮和怒氣。

此外，深呼吸和冥想，也是對付壞心情的犀利武器。

三、自我激發。

有建設性的自我激發 即鼓起熱誠、幹勁和信心 是爭取成就所必須的。

專家對奧運選手、世界級音樂家和國際象棋大師做過研究，發現這些傑出人物有一個共同特徵：能激發自己苦練不輟。

要激發自己去爭取成就，首先要有明確的目標，以及「天下無難事」的樂觀態度。

一位美國心理學家建議都市人壽保險公司特別僱傭了一批在普通才能測驗中不及格、但是非常樂觀的求職者，然後拿他們和那些在才能測驗中及格、但是非常悲觀的保險推銷員互相比較。

結果他發現，樂觀組在第一年的業績比悲觀組高百分之二十一，第二年更多出百分之五十七。

悲觀的人遭人拒絕時，可能自怨自艾：「我是個失敗者，會一輩子都做不成一宗買賣。」

樂觀的人則會這樣自我開解，「也許我用錯了方法」或者「碰巧那顧客心情不好」。

樂觀的人把失敗歸咎於客觀環境而不是他們自己，進而激勵自己繼續努力。

你為人是樂觀還是悲觀，也許是天生的；但只要肯努力與練習，悲觀的人就能學會開朗。

心理學家的研究證明，如果你一發現自己有消極、自暴自棄的思想，就把它控制住，你便能把情況重新評斷，覺得還不至於太糟。

四、控制衝動。

自我調節情緒的一個要素，是要能夠為了達到目標而抑制衝動。

心理學家瓦爾特·密斯切爾在二十世紀六十年代開始在史丹佛大學一所幼兒園內做的實驗，證明了這種能力對成功的重要性。

在實驗中，研究人員告訴小朋友，他們可以立即拿走一粒果汁軟糖，但如果他們能等到研究人員做完一些事情，就可以拿兩粒。

有些小朋友立刻就拿了，其餘的卻在那裡等了對他們來說漫長的二十分鐘。

為了幫助自己抑制衝動，有些孩子閉上眼睛不看眼前的誘惑，有些則把頭枕在手臂上，或者自言自語、唱歌甚至睡覺。

這些堅強的孩子都得到了兩粒果汁軟糖。

這項實驗更令人感興趣的部分是後續調查。

那些四歲時就能為了要多拿一粒糖而等待二十分鐘的人，到了少年時，照樣能夠為了達到目標而暫時壓抑心中的喜好。

他們待人處事比較圓熟，比較果斷，也比較善於克服人生中的挫折。

相反的，那些急著拿一粒糖的孩子，到了青少年階段，大多比較固執、優柔寡斷和容易精神緊張。

抑制衝動的能力是可以鍛煉出來的。

當你面對誘惑，要提醒自己不要忘記了你的長遠目標，這樣，你就比較容易自制，不會輕易採取行動

<<情商比智商更重要>>

了。

五、人際關係。

與同事、情人、朋友或家人相處，鑒貌辨色、善解人意是很重要的。

我們經常在幾乎不知不覺中發送或接收情緒。

例如，有人對你說「謝謝你」，從他的態度，你會感覺到他是正在打發你走、真正感激你，還是只不過在敷衍你。

我們越善於從別人發出的信號辨別這個人的感受，便越能控制自己發出的信號。

美國兩位心理學家羅波·凱利和珍妮特·卡普蘭在貝爾實驗室裡做的研究，證明了良好的人際關係技巧多麼重要。

實驗室的工作人員不是工程師就是科學家，在學術智商測驗中得分都很高。

可是他們之中有些人出類拔萃，有些人卻碌碌無為。

為什麼會這樣？

原來，那些表現突出的人都人際關係良好，交友廣泛。

凱利發現：表現平庸的人遇到技術上的困難時，會打電話向各方面的技術專家求助，然後等他們回音，卻往往等不到，徒然浪費時間。

而成就傑出的人卻很少遇到這種情況，因為他們平時已經建立了可靠的關係網，當他要找某人，總是很快就有回音。

<<情商比智商更重要>>

内容概要

封面文案你是否能出人頭地最重要的是情商。
高情商的人絕不會把困難當成失敗的藉口。
我們能否成功，主要取決於我們的自我認同。
這個世界上沒有什麼是最好的，只有適合自己的才是最好的！
「成功始於覺醒，心態決定命運！」
封底文案目標不僅是一種挑戰，同時也是激勵你的原動力。
稱讚和尊重別人、欣賞別人，使他們覺得很受重視，不花一分錢，卻能對別人產生意想不到的作用。
每個人都能設身處地的為對方著想，人與人之間就不會有那麼多對立與爭執。
一個情商高的人往往是會溝通的人，他們善於肯定別人，也勇於承認自己的錯誤。

<<情商比智商更重要>>

書籍目錄

PART1良好的心理素質是高情商的表現心理素質在人的素質結構中佔有重要地位，良好的心理素質對一個人德、智、體等全面發展具有積極的促進作用。

良好的心理素質是人生成功的基石，而高情商則是優秀人格與高尚情操的完善結合。

良好的心理素質是高情商的表現，它包括駕馭自己的情緒、情感、思想和意志等心理過程。

一個人只有具備了良好的心理素質，才能用積極的心態激勵自己，充分發揮自身的潛能，更勇敢、自信的去面對生活。

1.一定要重視和瞭解如何提高自己的情商2.追求成功者應有的心理素質3.你可以把不幸事件變成自己事業有益的因素4.克制自己，提高自我控制的能力5.約束自己向著有益的目標邁進6.適度的控制激情，防止衝動和魯莽7.為了追求成功，不可忽視對性格的培養8.塑造和鍛煉良好性格的五項基本原則9.提高心理成熟度，促進情商發展10.透過適當的行為訓練改變軟弱的個性11.歷練遇事不懼、臨場不亂的心理素質12.不斷超越自我，追求個性成熟的生活品性PART2正確認識和接納自己，發掘潛能情商的一個重要指標就是認識和接納自我的能力。

認識自己是情商修練的基礎，它能形成健全的人格結構，培養良好的道德品質，為個人的成長與發展鋪平道路。

一個人只有正確認識自己，愉快的接納自己，樹立足夠的信念和自信，才能在生活和工作中揚長避短，有的放矢，最大限度的發展自己，才能得到真正的成功和幸福，才能成為自己生活的主宰。

13.努力的去實現自我才是一種成功的人生14.準確的認識自己才能奠定事業成功的基礎15.對自己一定要有足夠的信心16.如何樹立自信心和必勝的信念17.根據自己的特點確定自己的努力方向18.不真正的接納自己就無法成功19.努力確立積極良好的自我形象感20.嘗試進行提高自信心理的基本訓練21.按照最適合自己的模式去生活22.學會在心理上進行積極的自我暗示23.充分發掘自身的潛力，減少自我發展中的挫折24.在設定目標時，要盡量伸展自己PART3站在他人的立場上思考與處理問題人本主義大師卡爾·羅傑斯說：「每個人的心就像上了鎖的大門，即使你力大如牛，如果沒有同理心，仍然打不開別人緊鎖的心門。」

同理心就是人們在日常生活中經常提到的設身處地、將心比心的做法。

它是一種重要的情商。

無論在人際交往中面臨什麼樣的問題，只要設身處地、將心比心的，盡量瞭解並重視他人的想法，就能更容易的找到解決方案。

尤其是在發生衝突或誤解時，如果我們能把自己放在對方的處境中想一想，也許就可以瞭解到對方的立場和初衷，進而求同存異、消除誤解。

25.盡量去瞭解別人才能避免交往中的障礙26.生活中需要經常站在對方的角度來思考27.一定要重視別人，學會欣賞別人28.利用「同理心」獲得對方的理解與配合29.強化共同點，自然的建立和諧的關係30.使對方感覺到你與他有更多的相似性31.深入的瞭解別人，使彼此的交流更富有成效32.把握適度的原則，與人愉快交談33.在溝通中吸引對方注意力的三大祕訣34.透過傾聽為彼此的深入交往奠定良好的基礎35.盡量去肯定別人，不要自我狡辯36.我們對他人的動機和行為的假設可能是錯誤的37.站在對方的角度去考慮就容易說服別人38.避免正常的衝突擴大化或向消極方向發展

<<情商比智商更重要>>

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>