



3月读书报告

## 情商与影响力

作者：吴维库

李菁 整理

### 导读主席：程宇超

- 何谓“情绪智商”？(Emotion Quotient - EQ)
  - 情商是指人对自己的情感, 情绪的控制管理能力及在社会人际关系中交往, 调节的能力。
  - 相对与智商 (IQ) 它更能决定人生的成功及命运! 家庭的幸福与快乐。
- “情商” 包括了 5 个方面的能力:
  - (1) 认识自己情绪的能力。
  - (2) 妥善管理情绪的能力。
  - (3) 自我激励的能力。
  - (4) 认知他人情绪的能力。
  - (5) 人际关系管理的能力。

- 一个优秀的领导者，首先应该是一个自信、心胸豁达的人，懂得赞美、鼓励别人，拥有激情和良好心态的人。
- 情商是做人和做事的基础。
  - 智商高，情商也高的人，春风得意。
  - 智商不高，情商高的人，贵人相助。
  - 智商高，情商不高的人，怀才不遇。
  - 智商不高，情商不高的人，一事无成。
  - 一个高情商的人是一个愉快和成功的人。
- 高情商者，有 5 条迈向快乐的途径：
  - 1 学习不要存有憎恨的念头。
  - 2 学习不让忧虑占领你。
  - 3 学习简单的生活。
  - 4 学习多分享。
  - 5 学习少欲求。
- 情商的应用是无所不在：不管是对家人、太太、孩子、朋友、同事、上司、客户，影响都是非常大的！
- 如何培养更高的情绪智商呢？
  - 1 建立好的生活习惯。
  - 2 增强个人魅力。
  - 3 培养自信心。
  - 4 培养操之在我
  - 5 扩大影响力。
- 总结：
  - 本书的主要精神内容：  
培养高智商的能力。使人生更愉快！  
生活更丰富多彩。有意义。
  - 基本工具：

情商，移情，换位，自信，认可，赞美，宽容，话在当下，操之在我，聪明的工作，而不是愚蠢的盲从。

- 情商：是一个人了解自身感受，控制冲动和恼怒，理智处事，面对各种考验时保持平静和乐观心态的能力。
- 情商的核心内容：
  - 知道别人的情绪
  - 知道自己的情绪
  - 尊重别人的情绪
  - 调控自己的情绪
- 情商：
  - 缔造个人领导力的途径
  - 掌握情商工具——调控自我情绪
  - 影响他人情绪——获得他人认同
- 结语：
  - 生活因为热爱而丰富多采，生活因为信心，而瑰丽明快。
  - 激情创造未来，心态营造今天！

### 导读一：李一鹏

#### 建立良好的习惯

- 为卓越建立好习惯

许多人都认为，我们应拥有智商，因为智商代表我们的智慧。但我们还需要情商，因情商是智慧的进一步升华，再加上逆境商，它使我们能在困苦的逆境上，用坚毅不拔的精神面对它，而永不退缩。

简单来说： 智商 ----- 使人抓住机会。

情商 ----- 使人利用机会。

逆境商----- 使人不易放弃机会。

智商使我们的成功率占了 20%，而情商能我们的成功率达到 80%，可见情商是多么重要的因素。在情商的学习里，我觉得最重要是养成良好的习惯开始，才是成功的第一步。

每个人因不同的生活环境而养成不同的习惯，良好的习惯能帮助我们成功，但不好的习惯会令我们受挫。所以学习情商的第一步，就是先要摒弃不良的习惯，建立新的好习惯。

养成好习惯，就能自我控制情绪。不然一次的错误，可能会影响你的生意、你的朋友、家庭或伤害到别人；严重一点，甚至要遗憾终生。最近就有一个中学生因谈恋爱受老师责怪而跳楼自杀的悲剧。这件事如果由有情商的智者来处理，能冷静地用爱和关心，用移情和指导来引导他，这可怜的孩子就不会从高楼跳下来了。

➤ 思想决定命运

习惯分为两类：思维习惯与行为习惯。在改变行为之前，要先改变思维。简单来说，我们须有了思想上的认知，知道自己适应什么样的习惯才可以养成好的习惯，然后用行动去改变行为，重复去做，使它成为习惯。

➤ 改变习惯要有动力

举我自己的一个例子：小学的时候遇到一个很看不起穷人的老师，时常说我们穷人的孩子将来没有出息。这让我离开学校时，曾和一个同学一起发誓要到社会上好好努力，十五年后回乡找他算账……是十五年后，我们都没有找他，因为我们感谢他，这些年我们用他的行为转为了动力……从我十八岁到新加坡，直到此刻此时，我从来就没放弃学习与奋斗，这就是我永不停息的动力，因为要有一个目标，一个坚强的决心。

➤ 学会放弃和选择

知道自己有不好的习惯，要有决心，要对自己大声说：我要改变！并且是从现在开始，形成自己的压力。

我们要选择对自己有利的好习惯。想使一个行为成为习惯需要两个前提：强迫它重复发生和建立情感触发器。

重复的发生与练习，使它成为习惯，加上心中真正的感情，你会表现的很自然、很有真意，这才是真正成功的。

➤ 要坚持建立良好习惯有一些方法。

1 对自己要有信心，做出承诺。每天早上对自己讲一遍，激发自己去行动。

- 2 现在行动。不要唱明日歌，从现在此刻就开始。
- 3 关注结果。好的结果，也是你成功的开始。你一定要关注这个结果，它能让你的良好习惯继续坚持下去。
- 4 要时常去检讨与修正。当发现自己又出现不良习惯时，要敢敢地警告自己：我不能做错，如果我出现一次的不良习惯或行动错误，可能十次百次也不能补回，甚至可能会遗憾一生。
- 5 不要随便自责。做得不好时，不要轻易责怪自己，不要自抱自弃，一定要鼓励自己坚持下去。

➤ 补充：

今年一月我回到中国的乡下，闲时买到一本书“世界上最伟大的推销员”。我很喜欢这本书，内里有特选的十篇文章，第一篇就是用一个月的时间去修练习惯——从此刻开始，摒弃不良的习惯，养成良好的习惯。

我在一月就开始修练，刚好我们要读的这本“情商与影响力”，一样强调习惯的重要性。这使我更有信心和坚强的决心去学习，我觉得我改变了很多。让我们从此刻开始，在学习情商的同时，养成良好的习惯——勇敢地迈出你的第一步吧！

## 导读二：戴玉钗

### 情商与人生六大领域

- 情商是个人心智成长的激素之一，也是人生的处世哲学。
- 情商的管理与修炼，决定了你的人生与命运。书的封面就写道：献给有志于获得愉快心境和完美人生的人。
- 古老的成功学说：成功的要素是 1) 天时 + 2) 地利 + 3) 人和  
天时就是 AQ：逆境智商  
地利就是 IQ：聪明智商  
人和就是 EQ：情绪智商

“天时”和“地利”并不是完全可以由人为所控制，但“人和”却是完完全全是在人的控制范围内。“人和”所涉及的范围包括了人

生活的各个层面和角落，所以情商的修炼是最重要的。

■ 全面化人生的六大领域：

1、事业理财领域：

以客为尊，以笑容面对挑战；以快乐的心态协助克服困难。

2、家庭天伦领域：

真心相对，以爱以和为贵；敬老尊贤，潜移默化。

3、社交文化领域：

包容、谅解、沟通、尊重、鼓励、赞赏；互相关怀，真诚以待。

4、精神道德领域：

设定人生观，建立自信心；天生我才必有用。

5、心智教育领域：

心态决定命运，做到情商的修炼；去完美个人的人生。

6、身体健康领域：

锻炼强壮的体魄，平衡健康的身心；呈现俊美的面貌，散发迷人的魅力。

### 导读三：洪泽深

#### 操之在我

➤ 妥善管理自身的情绪：

主动——操之在我

被动——受制于人

- 认识自己的情绪
- 管理自己的情绪
- 自我激励
- 认知他人的情绪
- 人际关系处理

- 情商的体现
  - 学会制怒 平常心 自我暗示 调整自己 重新诠释
- 自我修炼
  - 修养 理性 心态 心境 思维 感受
- 学习与应用
  - 非单纯的忍 适当的宣传 善于利用
  - 屈而不折 懂得放下 塑造自己
- 操之在我与影响力
  - 有意识的影响别人。
  - 又有意识的不受别人影响。
  - 不批评指责别人而又能坦然面对别人的批评、指责。
- 影响力
  - 自如调动对方的情绪能力
  - 使得他人随他的情绪共舞
- 影响力本质的指挥
  - 知：知人
  - 用：善用，利用，应用，反应
  - 教：教/学
- 影响力的提升
  - 思想、主见
  - 表达、沟通
  - 有选择的影响
  - 敏感性
  - 法定权力
  - 有影响他人的欲望的热情
- 沟通（影响力）
  - 什么：内容

- 如何：方式
- 何时：时机
- 何地：场合、环境
- 回馈：重复理解、确认
- 情商与影响力
  - 对人：对上级 / 对同级 / 对下级
  - 性格与类型
- 人的性格
  - 活跃型：说
  - 能力型：做
  - 完善型：想
  - 平稳型：看
- 生物曲线的影响
  - 精神曲线—理智    心理曲线—情感    生理曲线—体能
- 人的态度
  - 互动      主动      反动      被动
- 情商 EQ
  - 是一种修炼，不在乎修得多少，贵乎于真情。
  - 少一点“自我”，但又不失原则。
  - 了解自己，理解他人。
  - 掌握自己，善用他人。
  - 真诚赞美。
- 总结：

当我是你，我会怎样！

当你是我，你将如何！



(完)