

## 成功 80%来自情商

### 成功80%来自情商

提起情商,恐怕很多人第一反应想到的可能是智商。但仅有高智商是不够的,美国哈佛大学心理学家霍华德加德纳在1983年提出,人有“多元智慧”,并首次将情商提到了与智商并列的高度。而真正的“情商”一词,则是由耶鲁大学心理学家彼得塞拉维和新罕布什尔大学的琼梅耶首创,即EQ。

北京大学心理学系教授谢晓非说,情商是对情绪的管理和控制能力。美国权威调查显示,近20年来,该国政界和商界成功人士的平均智商仅在中等,情商却很高。社会心理学家发现,一个人能否取得成功,智商只起到20%的作用,剩下的80%则来自情商。“不过,到目前为止,与智商测试相比,对情商高低的判定并没有统一的量化标准。”谢晓非说。

但美国心理学家《情绪智力》的作者丹尼尔·戈尔曼对情商进行的5个方面的概括,可以作为我们衡量的大致标准:一是自我察觉情绪。对自己的情绪变化了解比较清楚,如恼怒时能马上意识到自己的失态。二是驾驭心情。尤其在坏心情不期而至时,能很快冷静下来,甚至从另一个积极的角度重新审视。比如在公路上,有辆汽车突然插到你的前面。你的第一反应恐怕是在心里暗骂:“可恶!差点就撞到我!”然后越想越生气,甚至可能导致鲁莽驾驶。这时,比较有效的方法是“重新评断”。你可以告诉自己:“这个司机也许有急事”。另一个办法是独自走开,让自己冷静下来。三是自我激励。前进时富有激情和目标,摔倒时很快爬起来;四是理解他人情绪,也就是能想人所想,忧人所忧。五是人际关系中的艺术和技巧,比如第一次就记住

### 别人名字。

### 高情商可以自救

情商高的人不仅容易成功,同样可能在困境中自救。

古今中外,凡成大业者无一不是历经磨难——贝多芬在双耳失聪的情况下,“扼住了命运的喉咙”,创作了著名的《命运交响曲》;曹雪芹在家破人亡后,著成《红楼梦》。在种种磨难面前,他们没有低头,反而迎难而上,走出了生活的泥沼。

灾难幸存者中,也不乏类似高情商的人。1976年唐山大地震的幸存者卢桂兰老人在废墟下足足被埋了13天。她事后回忆说,被埋期间自己一直暗暗唱歌,唱《下定决心》,唱《东方红》,“我一想到死,就觉得解放军会来救我。”此次汶川地震后,参与抢救的广州军区武汉总医院医师方庆表示,就营救情况看,获救女性的比例要稍高于男性,这与女性的心理状态和身体构造有很大关系。“在心理方面,女性更能稳住情绪,平和的心态会减少能量消耗,能让人在恶劣的环境下支撑更久。”北京大学精神卫生研究所教授吕秋云则表示,人在困境中,心态非常重要。心态积极的人会想“我会得救的,我会活下去的”,这时他们会比较冷静地想办法活下去;心态消极的人就容易放弃。

美国心理学专家、研究者培训咨询专家保罗·斯托茨博士自上世纪90年代初开始,连续进行了10年研究。在1500项研究结果中,他发现,在刚做完手术,生死未卜的患者中,情商高的患者,度过危险期的几率更大,身体恢复得也更快。他指出,生死攸关时,高情商的人更善于察觉自己惊慌、恐惧的情绪。之后,他们会尽快清除这些不良情绪,把寻求解决

之道作为最紧要的任务。同时,他们又都执著于某个目标,此时,争取胜利的希望就成了他们坚持的动力。

### 情商可以后天提高

“智商大多由先天因素决定,难以更改;而情商却是可以从小培养的,即便成年之后,情商还是可以通过训练得到提高。”谢晓非指出。

对孩子来说,家长要从小培养他们的情商。首先,让孩子学会等待。比如给孩子一块糖,让他们自己剥开糖纸,即使这要花费很长时间,家长也不应该代劳。再比如,带着孩子排队等公交车,让孩子知道一定要学会等待,培养他们的耐心。其次,学会善始善终。孩子玩完玩具后,一定要让他们把玩具放回原位。如果他们这样做了,那么不要吝啬你的表扬;反之则要有一定的惩罚。最后,让孩子说出感受。家长可以鼓励孩子每天都说一说自己的感受,无论愉快还是悲伤,这样能锻炼他们对自己情绪的敏锐度。

而作为成人,一方面要控制自己的情绪。遇事时,察觉情绪的最好办法是密切注意自己的心率,当心跳每分钟快至100次左右,就必须调整心理了。深呼吸是最常见的方式,此外,自言自语“我正在冷静”,洗个热水澡都是不错的办法。当然,美国心理学家唐纳·艾查的方法更值得推荐:想着不愉快的事,将指尖放在眉毛上方的额头上,拇指按压太阳穴,深呼吸。只需几分钟,血液就能重回大脑皮层,你便会控制冲动了。

另一方面,扫除浪费精力的事情。不利于情商提高的一大障碍,就是那些浪费精力的事情。你要做的首先是列出所有浪费精力的事,然后分出可以改变的和不能改变的。放弃后者,将可以改变的加以解决。如常为找不到车钥匙费神,那就记得在门口贴个挂钩,把钥匙挂在上面。长此以往,你会发现自己处理问题和应对危机的能力提高了。

摘自《生命时报》

## 简单的智慧

很多难题,考虑得越复杂越难以解决,想法越简单越能找到捷径。

柯特大饭店是美国加州圣迭哥市的大饭店,为了扩建新电梯,老板犯了难:若要施工,饭店得歇

业半年。他正在犯愁时,一位清洁工随口说出的一句话,让他茅塞顿开:“如果我来做,会把电梯装在屋子外面。”从此,世界上有了屋外的电梯。

美国旧金山的金门大桥横跨金

门海峡,大桥建成通车后马上遇到了一个堵车的难题,后来有个人想出一个简单的解决办法:将原来的“4+4”车道改成了“6+2”车道。上午左边车道为六道,右边车道为二道,下午则相反。如此安排,便适应了上下班车流的需要,拥堵问题马上得到解决。

简单的话其实不简单,里面往往蕴含着大道理、大智慧。

摘自《城市快报》

## 美国博士不爱做官

美国是世界上培养博士人才人数最多的国家之一,博士学位获得者成为高等教育、尖端研究、高新科技发展重要的骨干力量。同时职业性博士学位又成为进入医学和法律精英阶层的阶梯。相比之下,美国接受博士学位教育的人群,有一部分进入政界,但总体而言博士生当官的人数比例不大。

2008年在美国3亿多人口中,获得大学学士学位的人数是3755万人,获得硕士学位的人数是1473万,获得职业性博士学位的人数是299万,获得博士学位的人数是247万。两种博士学位获得者的人数为546万,占人口总数1.8%,也就是100个人中有近两个人拥有博士学位。

美国的博士一般不愿从政,主要的原因有三点,一是政治人物的职业生涯寿命比较短,即使当上总统最多干8年,少的是4年,况且也没几个人能当上总统。二是从事教育、研究和科技等行业,有一种科学家的风貌及精神,在社会上

受人尊敬、在自己的生涯中易有成就感,同时在收入上也不菲。第三,为当官收入并不高,而且天天要接受媒体的监督,缺少个人隐私权。

获得博士学位的人群应当说是美国的高收入人群,特别是从一个行业或是一种职业来看,博士学位拥有者在其所从事的领域,收入往往都会在收入最高的前10%之列。美国州长的平均年薪是12万4398美元,国会议员的年薪是17万4000美元。在美国须拥有博士学位的三大职业是医生、律师和大学终身教授,他们的平均收入又是如何呢?

美国麻醉医生中收入最低百分之十医生平均年薪为20万5122美元,中间百分之五十心脏移植医生的平均年薪从25万8281至37万2171美元,收入最高百分之十的心脏移植医生平均年薪为42万2903美元。全美麻醉医生的中位年薪为31万6670美元。

大学法学院教授中收入最低百分之十教授平均年薪为6万4074美

## 日本送礼的忌讳

说起日本送礼中的“忌讳”,还真有不少。比如,对年长的人,不能送钟表、书包,因为那样做意味着看不起人家,暗示人家应该多学习。还有,送礼不能送拖鞋、袜子,因为这在着要把对方“踩在脚下”的寓意。我的一个朋友把北京奥运会的领带作为礼品送给日本朋友,结果对方告诉他:“在日本送人领带,就是让对方去自杀”。

据说,日本还有这样的习俗,把蔬菜、鱼、鸡以及鲜花等作为礼品赠送时,只能送到主人家门口。如果是送现金,一般都要装在信封里面,最忌讳直接用手递钱。而装钱的信封也都是有正反面的。为喜庆的事情送钱,要把纸币有人物的一面与信封正面相吻合,如果是为丧事送钱,就要把纸币有人物的一面面对信封的背面。此外,到医院探望病

人时,不能送鲜花,前者含有盼人早死的意味,后者是在葬礼上使用的。对新娘子,不能赠送茶叶。中国有“嫁出去的闺女,泼出去的水”的俗语,日本有“嫁出去的女儿,泼出去的茶”的俗语,送新媳妇茶叶,犹如叫新媳妇从此不再回家一样。

对新婚夫妇,不能送厨房使用的刀具以及瓷器。刀具含有切断姻缘的意味,瓷器易碎,而夫妻关系当然是越牢固越好。遇到新店开张,不能送大红颜色,如果是为丧事会让人想起“火灾”,自然无法接受。

摘自《世界新闻报》

## ZHENGZHOU DAILY

编辑 李昆霞 电话 67655539 E-mail:zzwbwh1616@sina.com

## 喷水池理论

吴小莉

很多人都问过我是否一直像屏幕上一样总是精神满满的,其实没有,生活工作总有不如意和失落,但重要的是,无论遭遇什么,心态保持明朗的笑容,积极上进的心态。

记得初到香港时,我刚结束一场长达七年的初恋。人生地不熟,又不懂粤语,连日常生活沟通都成问题。尤其在情人节或圣诞节,我形单影只,繁华中更觉落寞。香港的工作生活节奏都很快,我也不适应,让我无不合拍的感觉和噬人的孤独,使我无所适从。那时,我特别害怕下班,钥匙插开的房间空空荡荡,就是四面墙,家具一应俱全“无”,只临时买了个床垫铺在地上。黄昏闻到楼下煎鸡

蛋的香味,我就想到远方的家。从不失眠的我,开始整夜睡不着,频频想爬起来打电话回去,又怕家人担心,于是躺在黑暗中,一遍遍地跟自己说:“静下来,静下来,都会过去的,明天太阳照样升起。”早上起来,对着镜子照出自己的微笑:“打起精神来,今天又是新的一天。”

有一次我在某大楼的喷水池前等个朋友,看到水花不断上涌,再形成美丽的透明图案,兴致盎然。喷水池的水怎样往上走的呢?并且永远保持一种向上的姿态?是因为水流被喷射出来,形成水柱,这种力量一直往上推,才让顶端的水花永远盛开。

其实,伤害和挫折并不可怕,重

要的是化解痛苦,寻找来自内心的支持的力量。只要心底有力量,就会保持一种向上的姿态,否则,1分钟的懈怠都可能让顶端的水花一泻千里。喷水池源源不断地补充新的水柱,而对人心而言,学习才是最好的活水之源。

改变需要勇气,那段艰难的日子的历历在目,我都笑着走过来了。其实人最大的敌人就是自己,终其一生,都在斗争。这么多年,我一直坚持学习,不仅是多读书本,而且每一次采访,都能让我如同海绵吸收新鲜的东西。现在正在做的媒体经营管理工作,也需要我更多更新的知识去应对。

回望这十多年的职场生涯,走到今天,喷水池理论让我受益匪浅,是积极向上的心态让我在千变万化中葆有了希望和人生事业的恒温。

摘自《文苑》

毛主席他老人家问个好!我艺术功底不够还要多磨炼,再说,我文化浅,去了也说不出什么道道来……”毛主席接见新凤霞时,笑着问:“一直跟在你身边的三仙姑怎么没来?”新凤霞只得把赵丽蓉所言“磨炼”的话如实告诉主席,主席欣慰地点着头:“没想到,这个三仙姑还是一个谦虚的人哟,好!好!谦虚使人进步嘛!”

摘自《特别文摘》

小,很多过去爸爸教我的反过来我得把他着了,担心他露怯出丑,老得帮他罩着。

最后他病倒了,成了一个无能为力的小小孩,我感慨地想:老爷子这一辈子忙什么了?既没有积蓄下丰厚的物质财产,也没有积累下丰富的精神财富,不能说碌碌无为起码也是全给别人干了。

人说每天生活在身边,再伟大的传奇人物也会显得平庸。我不知道父亲是否算得一个伟大人物,但他这一辈子忙什么了?既没有积蓄下丰厚的物质财产,也没有积累下丰富的精神财富,也没有积累下丰富的精神财富,不能说碌碌无为起码也是全给别人干了。

摘自《水流云在》

## 冯小刚这20年

20年前的冯小刚在北京电视艺术中心担任美工,之前的工作是在城建公司工会做文体干事,那会儿中国人的精神世界可谓处于黑暗当中,几乎没人去看电影,电视台有台带小品的晚会看就欣喜若狂了,冯导还没拍过电影,和王朔联合编剧的《编辑部的故事》也还仅仅是酒桌上侃大山的狂想。之后的几年中,他无数次地试图拍出自己心中的电影,却一次又一次地被禁。

1996年,冯小刚的电影《过着狼狽不堪的生活》开拍不久被迫停机,当时广电总局的理由是:“剧本过于挑逗、追逐……暴露丑恶而不鞭丑丑恶,有违社会公认道德标准的价值观念,错误引导大众审美趣味……”

20年后的冯小刚则是一个庞大的娱乐帝国的领袖,也正确地引导

了大众审美趣味。他从《甲方乙方》开始,不断地创造着每年春节的话题——从“打死我也不说”、“趴下老实点少废话”、“十三、路易的”、“不求最好,但求最贵”……

冯小刚经常和张艺谋、陈凯歌等导演被相提并论,但是他们的路还有些不同,冯小刚和科班出身的导演相比,似乎更为草根,他是个退役军人,后来又有长期的基层工作经验,有人说王朔成就了冯小刚,但王朔为什么能看上冯小刚,在他默默无闻时把他写进小说,拉进剧组?显然冯小刚聪明,他足以和王朔为友和对话,冯小刚善于模仿别人的成功模式,而后,当冯小刚成为一路诸侯,可以有刘震云等多位合作伙伴的时候,他已经不再是王朔的影子了,他不是一个人在战斗,他

## 云天之上的第5根弦

被他拉琴的样子感动了。

1977年,他就用这把只有3根弦的小提琴,报考了上海音乐学院。怪琴怪人怪曲子,但他却被录取了。因为主考官流泪了。主考官说:“他那样子,他那声音,是音乐真正的魂。”

上海音乐学院。中央音乐学院。他有了4根弦的小提琴,他知道了莫扎特、贝多芬……他成了小提琴顶尖高手,他能把所有经典的曲子拉出新的灵魂来。可是,他不满意,甚至更焦急更痛苦了,他无法表现出他12岁时的那种感觉,那样子,那声音!他不喜欢名人死人的曲子,他认为那些曲子根本就表现不了他的灵魂之啸!

他要求证。

1986年,他到了美国纽约哥伦比亚大学,攻读博士学位,他要登上文化的巅峰看云天之上的真魂——音乐。博士学位。西方音乐最高学历。最权威的学识。这些,还是不能让他看到他意

有一个强悍的队伍,他也不再有当年投资方躲着走的“习惯性流产”导演,而是一块金字招牌,一棵伟大的摇钱树。

成就了票房神话的人,可以探索,老板和银行愿意掏出钱来让他尝试《集结号》,他可以去拍《唐山大地震》,需要战绩的时候,他可以轻轻松松地用一部轻松爱情戏收回上亿票房,比如《非诚勿扰》,尽管那里面影帝葛大爷已经年过五十。

偶尔冯小刚也会用电影里的台词追忆自己的20年前,追忆自己的80年代。冯远征演的“艾茉莉”自曝是秦奋城建集团时的同事,茉莉追忆并对比着过去和现在的秦奋,终于做出了一个评价,就是今天的这个成熟的男人更有魅力更性感:“哥,皮肤真好,白。”

冯导也是如此,想拍的东西,他还在努力,没有放弃。他已经掌握了更多可以调动的资源。每个人都应该如此构思自己的下一个20年。

摘自《新世纪周刊》

## 赵丽蓉“拒见”毛泽东

上世纪60年代,赵丽蓉出演的评剧作品,先后被拍成电影搬上银幕,毛泽东看了评剧《小二黑结婚》、《花为媒》这几部片子后,认为“讲理明,通神韵”,决定接见新凤霞等主要演员,新凤霞执意让赵丽蓉一同去。

当时人民大会堂里已有多家中央媒体记者等在那里准备报道毛泽东接见艺术家的新闻,这对艺术家来讲无疑是巨大的政治荣誉,也是不可多得的名声的机会。赵丽蓉却推脱说:“你去就代表我们大伙啦!代我向

## 较劲一生的对手

英达

从小到大,我对“爸爸”这一重大历史人物经历了如下心路历程:先是无比高大。无所不能,骑马定军,演戏绘画,泥瓦木工。抽烟喝酒,总之没他拿不起来的。这样一个爸比哪个同学的都拿得出手。后来他就失踪了,也不知道是干了特务还是反革命,反正让人民政府给抓起来了。当他的儿子就自认倒霉吧,是个人有个爸就比我强。老师、亲戚都教育我,必须跟你爸划清界限!我自己也早早立下革命志:就算他哪天出来了我也不认他!

等他真被放出来的时候我又改变了主意:还是帮助教育他为主,万一他能改造好呢?后来他还真越改

越好,演出出名,翻译出版,最后还当上了部长老出国!这爸爸可真了不起啊,电影、话剧拿过来就演不说,还张嘴就练英语!试想见到个刚练好普通话的小歌星都尖叫的年轻人,有这样的爸意味着什么?崇拜!粉丝!很多年我就是我爸的粉丝。

可时间长了就不行了,总生活在他老人家的阴影下,好好的学名没人叫,常年被人称为谁谁他儿子,烦不烦哪?况且慢慢发现这老头儿也不是什么都行。不光拼力气比速度不是我的个儿,很多新鲜事物新观念上简直就是迟钝落伍嘛!

再往后自己真的成长起来了,也出名了,出的也不比他老人家名头

摘自《当代青年》