

迅速提升情商的方法

情商的特点

“那些在压力之下智力能保持独立的人们拥有较强的灵巧性，适应力并能独立于四周人的情绪，他们能更好地对付生活中的压力，人生道路也更为有条理，更成功，并能不为那些困扰平常人的问题所烦恼。——穆瑞·波温”

高情商的表现

- 1、尊敬全部人的人权和人品尊严。
- 2、不将自己的价值观强加于人。
- 3、对自己有清醒的认识，能蒙受压力。
- 4、自信而不自满。
- 5、人际关系优秀。
- 6、擅长办理生活中碰到的各方面的问题。

迅速提升情商的 5 大方法

- 1、一种办理自己悲观情绪的能力

唯恐这是情商管理最重要的一点：如何有效的管理我们的负面情绪，使其不会影响到我们的正常生活和判断。要想改变我们关于一件事的情绪，第一要改变我们关于这件事的认知方式。

要想改变不良的认知惹起的情绪，最好的参照方法是由埃利斯提出的 ABC 合理情绪疗法。

- 2、面对压力时，沉着对待的能力

几乎人人都经历着生活的压力。压力之下，最重要的是必定要保持冷静。以下是几个对策：

A. 假如你对某人生气不满，在你会说一些让自己懊悔的话从前，深呼吸，而后从 1 数到 10。大多半状况下，当你数到 10 的时候，你就能找到一个更好的交流方法。假如数到 10 后你仍是生气，那你就该临时走开这个问题，等沉着下来再议论这个话题。

B. 假如你感觉紧张、忧虑，泼点冷水到脸上，呼吸些新鲜的空气。当我们处于较冷的环境下，忧虑水平会有所降落。千万别喝含咖啡因的饮料，它们只会让你更紧张。

C. 你假如感觉惧怕、丧气，试一试一些有氧运动。（快走、慢跑、跑步、骑自行车、游泳和划船都是有氧运动。）给自己一些能量。我们使用自己身体的方式很大程度上影响了我们的感觉。当你在体验身体的活力时，你的自信也会自然增添。

D. 假如你感觉疲倦、疑惑、阻滞不前、毫无灵感时，不如走到室外，清空一下你的大脑。让自己被大自然包裹吧，你的心自然就能沉静下来。

3、读懂各样示意的能力

那些拥有高情商的人广泛更能精准地解读他人的情绪（从对方的肢体语言、口头语言和表情中）。他们也更懂得如何有效地在交流中表达自己的想法。你能够这么做提升这项能力：

A. 当我们在对方身上看到一个完好看不懂的表情时，在做任何结论前，想想一想起码两种可能的解读答案。比方，你的朋友没有给你回电话。一是，他忽视你；二是，他太忙了。在解读他人行为时，我们需要

去个性化，这样就能更客观一些。 防备防止他人的一大方法就是翻开自己的看法与视界。

B. 需要时就问清楚。假若有必需，就要好好咨询对方究竟为何做了这件事。你应当提一些开放式的问题，如：“我很好奇。你能不可以告诉我为何 ...”。防止谴责与判断。

4、坚定且在必需状况下能表达困难情绪的能力

“要想做自己，你就要敞开胸襟的表达你自己认为重要的事情，我们需要立场分明地表达出自己的界线和忍耐的范围。” —— Harriet

Lerner

在我们的生活中，有一些时候，必定要给自己和他人设置界线，不然他人就不知道我们在乎的是什麼。 这就意味着我们需要练习去表达否

定的情绪。你需要在不感觉到惭愧的状况下对他人说：“不！”有时，把我们更在乎的事情放在首位，争取你的付出所需的酬金。 这样你就会少受摧残和损害。

那究竟如何表达这样的情绪才是适合的呢

你能够用 XYZ 方法——当你在 X 的状况下做 Y 这件事我感觉 Z。以下是一些例子：

“我激烈感觉，我应当在为企业付出那么多的状况下获取更多的认同”

“昨天吃晚饭时，当你讥笑我的时候，我感觉很受伤。”

记住：切忌在句子里使用你开头，而后再搬出你的责问。比方：“你应当”“你一定”。由于这样会让倾听者感觉被冲犯。这样他们就更不愿意听你说了。

5、在亲密关系中表达个人情绪的能力

要保护亲密关系，就需要有效的表达出温柔的爱辞。

心理学家 **John Gottman** 认为亲密感情的表达十分重要。这是任何一种为了更亲密的关系而做出踊跃连接的行为。

口头上：“今日怎么样”“感觉好么”“我爱你”“我很赏识你”“你这么说的时侯，我可喜爱你了”“我很快乐能和你共度这样的光阴”“你是这样的好”“真的好对不起”

肢体上：踊跃的眼神对视，拥抱，浅笑，双臂圈住对方的肩膀。

行为上：给对方供给食品、饮料；一个精心准备的礼品；帮一个忙；感同身受的倾听。这些都能使得你们的感情变得更近。

依据 **John Gottman** 的研究，在优秀的关系中，一天内，两方会做出上百次这样的行为。连续的、变换的对爱的表达，就好似是爱的维生素。

提升情商的 47种练习方法

基础篇：高情商人群拥有一些基本的特点和能力。本部分集中商讨这些人的成长之路。

方法一 理解你的底线

让他人理解你能够忍耐到什么程度是很重要的，同时让他们理解有哪些是你没法忍耐的相同重要。

练习：着手熟习你的底线，当感觉受损害，生气或被欺侮，认真想一下，看能否是你的底线所在，能否是准备不惜全部代价对此采纳的确的行动。

（注意控制底线的数目，底线太多，你就会怨言满腹，很难相处；底线太少，你就是一个可怜虫，人人都会欺凌你。

底线不是杂事，对某件事反响激烈与绝对不可以容忍有所不同。坚持一些无心义的杂事底线，毫无心义。）

方法二 划定适合的心理界线

爱一个人，就是为他付出全部而不丧失自我。——维多利亚·萨特练习：学会划定适合的心理界线，这样对每一个人都有利处。

（你应当知道哪些事情会让你无穷烦忧，假如他人做了那些损害了你的事情，你不该当一味地为了获取好评而将就。）

方法三 学会坚决

自私是把自己的快乐成立在他人的难过之上。——琼·泰玻曼练习：学会坚决。熟习你的感情家园并捍卫你的精神领地。在习惯地回答“好吧”从前学会停留一下，说：“让我先考虑一下。”

（假如你不够坚决，审察一下你的归属感。你能否是感觉自己没什么价值，能否是感觉没有自己的精神领地能否是没有找到自己应有的地点过去的什么经历置你于这样的境地你能做到什么去成立一个新的模式）

方法四 为人正直

全部迫使你违反誓言、丧失自尊、愤恨他人、思疑、诅咒、虚伪或任何见不得人的事都不要去做。 ---马科斯·奥若留斯

练习：祖母送给我一个笔录本作为我十岁诞辰礼品。她在扉页上写道：“不要做你羞于写在笔录本里的事。”这就是保持正直的好方法。

“对得起自己的良知，夜晚能睡个宽慰觉。”

方法五 采纳的确的行动

每一个人都可能背叛他人，由于人只忠实于自己的灵魂。 --- . 劳伦斯

去除借口，发现事情的实情，对自己负责，采纳的确的步骤来解决问题或靠近生活中的目标。

采纳的确的行动会令人担忧，由于这样做往常都要付出我们已经获得的一些东西。一味诉苦或幻想而不付诸行动要简单得多。 但代价就是你不得不连续忍耐现状带给你的不快和难过，并且向来这样下去。

练习：找出阻挡实现目的的要素，考虑清楚要付出的代价和实现目的所需采纳的必需举措，而后的确地行动起来。

方法六 学会自我宽慰

愤慨会让你丧失理智。 ---伊凡·艾沙

当脑筋沉着时，血液会进入大脑，使你能好好地思虑。当你狂怒的时候，血液走开你的大脑流向你的手脚和舌头，于是你的大脑就空了，成了个笨蛋。血液流向哪里，哪儿就会起到支配作用，血液充满大脑以后，你脑筋清醒，举止适当；反之，当血液都流向你的四肢和舌头，就会做傻事，打人，踢人或说一些不该说的话。所以，学会保持沉着，你

就会表现得聪慧，而聪慧的人会远离麻烦。（愤慨会让人退化为好斗的恐龙。）

当你感觉愤慨时，能够选择走开或暂停讲话。并试试以下方法沉静心情：

1、深呼吸，直至沉着下来。慢慢地、深深地吸气，让新鲜的空气充满你的肺，你的肚子，你的脑子，以致你的浑身。

2、喃喃自语。比方对自己说：“我正在沉着。”或许说：“全部都会过去。”

3、试着去跑跑步或快走一会儿，或是去健身房。

4、洗个热水澡。

5、想着不快乐的事情，把指尖放在眉心，大拇指按着太阳穴，深呼吸。

高情商的主要特点之一就是能适合地控制情绪。

练习：找到一个适合自己的方法，在感觉快要失掉理智时使自己平静下来，进而使血液留在大脑里，做出理智的行动。

方法七 讲究诉苦的技巧

怨言满腹的人没人怜悯。——轶名

练习：想诉苦时，停一下先自问：“我是想连续忍耐这看起来没法改变的情况呢仍是想改变它呢

1、假如是前者，去见一个怜悯你的朋友倒苦水，看他会不会在听完你的话后说：“可怜的宝贝。”接着深吸一口气，回来从头面对情况。

2、假如你想改变现状，那就先不要诉苦。当压力抵达极限时，会促进你采纳切推行动进行改变。”

方法八 学会忍耐杂乱与诱惑

临时牺牲安全感是成长的需要。 --- 盖尔 . 希黑

练习：要能忍耐陪伴着改变而来的杂乱、诱惑和不快，必需时想办法使自己沉着一下。

方法九 学会商判

你愿意自己是对的，仍是愿意自己是快乐的呢 --- 奇观训练课

练习：当你与人发生争议时：

- 1、理解你不可以妥协的底线。
- 2、假如这个问题是能够谈判的，集中精力解决它。
- 3、有没有可能同时知足两方的解决方法
- 4、假如没有，看可否达成妥协
- 5、假如仍是不可以，试着经过一此中介调解人来解决。

方法十 不要先入为主

不用介怀责备。假如责备不实，不要管它；假如责备公正，不要生气；假如责备无知，付之一笑；假如言之有理，从中学习。 --- 轶名

责备与投射相近似，囿于先前的经验，责备者注定会以某种方式来责备你。你的全部都会刺激到他先前的经历里的东西，而他把这些经历以责备的方式投射到你身上。

那个人身上发生过什么使他对你产生这样的印象是他真切的见解
仍是他自己经历的投射那人说的有合理之处吗能否是以责备的形式表
达希望你改变的要求

假如你能超脱一点，不带感情地审察责备，你就能权衡出是否需要
依据责备做出调整，而不必因受责备而难过，他人说的其实不是真切的
呢。练习：倾听每个责备。“有则改之，无则加勉。”

方法十一 把责备当作礼品

我们应当把揭露出我们的弊端的责备者看作是一个挖掘我们不自
知的潜伏宝藏的人。——维那拉波·黑尼波乐

练习：面对责备，对自己说：“唔，让我想想。”假如进行改变能够
使你的生活得以改观或改良你的关系，那就改吧。并且感谢馈赠你这样
美好礼品的人。

方法十二 培育风趣感

或许我们到达世上是为了一个伟大的目的，即培育一种巧妙的风趣
感。或许笑声是翻开欢喜之锁的金钥匙。——唐·米尔曼人生如
棋局：只有那些看淡结果的棋手才是真切的好棋手。练习：
存心识地培育风趣感，你的情商会大大提升。

挣脱旧习：在提升情商过程中通常会碰到阻力，消除这些阻碍会使
得我们进步得更快。

方法十三 挣脱羁绊

假如你真的想获得成功，那么第一去掉困扰你的东西，这些东西会
耗费你的精力，使你易怒和疲倦不堪。——塔莱尼·米丹尔

1. 常常列出耗费你精力的事情。
2. 系统地剖析一下名单，并分红两部分：
 - A、能够有所改变的；
 - B、不可以改变的。
- 3、逐个解决 A 单中的问题，比方我来说，把汽车钥匙挂在一个固定的钩子上，这样就不用各处乱找，浪费时间并被深深困扰了。
- 4、再看一下 B 单中的问题， 你能否有掌握有没有把此中一些移到 A 单加以解决的可能
- 5、说服自己的心里，不再去想 B 单中的问题。

方法十四 清理最后事项

我把未达成的事情比作生命的水杯上的破洞。除非把洞补上，不然杯子永久不可以装满水。 --汤姆斯·里昂那多

未达成的工作就是老让你惦念着，让你心烦的事情。把这些工作清理掉，免得让它们耗资你的精力。

练习：把未达成的工作列出一张清单。预计出达成每一项工作所需的时间，而后加倍。相信我，借着腾出点时间把这些工作逐个达成，然后把它们从脑筋里忘记，从清单中划去。或许就决定不再去做。天知道，达成这项工作或许会让你快乐到载歌载舞！

方法十五 放弃瘾癖

瘾癖就是不由自主地追求某种物质，而不管其潜伏的社会意理和身体上的负作用。 --玛由·克利尼克

练习：戒掉影响你发挥潜能的隐僻，若有需要，追求帮助。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/51802403700006124>