

<<情商是女人幸福的资本>>

图书基本信息

书名：<<情商是女人幸福的资本>>

13位ISBN编号：9787509404362

10位ISBN编号：7509404363

出版时间：2010-8

出版时间：蓝天出版社

作者：张馨月

页数：224

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>

<<情商是女人幸福的资本>>

前言

保加利亚的希米契娃号称是世界上最聪明的女人，其智商高达200，据说世上只有一个男人——两度获得诺贝尔奖的科学家库利和她的智商一样高。

她在学业上成就广泛，先后在保加利亚和英国取得了五个学士学位。

但她却有两年时间找不到工作。

就算找到了工作。

其收入也达不到当地的中等收入水平。

希米契娃的事例说明，智力在赢得成功方面并没有绝对优势。

这也正是丹尼尔。

戈尔曼的观点：情商比智商重要。

事实上，他那本广为人知的《EQ：情感智商》，书名直译就是《情商：为什么它比智商更重要》。

但情商并非只是我们通常以为的善于处理人际关系，自我认知、自我管理和平衡、与自我和谐相处，才是情商的核心和基础。

美国心理学家克尔斯汀·维尔丁发现，学术、事业和物质生活的成功未必是幸福所需，有时候甚至恰恰相反：有些人不富有，却幸福满足；而那些相对富有的人，却总是在焦虑、抱怨。

原因就是，后者因缺乏情商，不仅很难体会他人的情感和立场、无法与他人和睦相处，更缺乏自我调节和自我意识，无法接纳自己、无法控制自己的情绪，因此也就很难得到幸福。

<<情商是女人幸福的资本>>

内容概要

本书选择了《红楼梦》中18位各具特色的女子，对她们的性格、情商逐一进行分析和解读。看她们如何自我认知，如何对待爱人，如何与身边的各色人相处，如何寻找自己的未来与幸福；并针对当下的情场和职场，提供了延伸阅读，制定了一系列的女性实用法则。

<<情商是女人幸福的资本>>

作者简介

张馨月，二级执业心理咨询师，NLP神经语言学专家，印象女人国际机构创始人兼总裁。在北京、深圳等多个城市设立身心灵成长工作室，长期从事女性身心灵成长、心理疏导等。现居加拿大。

<<情商是女人幸福的资本>>

书籍目录

PART 1 宝姐姐上位有缘由PART 2 宝哥哥就爱林妹妹PART 3 不让须眉凤姐儿PART 4 “兼美”理想秦可卿PART 5 “大条”湘云乐天派PART 6 低调从容说李纨PART 7 “贤孝才德”话贵妃PART 8 “二木头”绝配“中山狼”PART 9 庶出荣耀贾探春PART 10 冷若冰霜贾惜春PART 11 妙玉只在栊翠庵PART 12 自绝于世金钏儿PART 13 平和淳厚赞平儿PART 14 坦然随形花袭人PART 15 率真要强勇晴雯PART 16 第一秘书说鸳鸯PART 17 香菱身世令人怜PART 18 丧失自我尤二姐后记

<<情商是女人幸福的资本>>

章节摘录

情商是女人幸福的资本人物：薛宝钗情商指数： 贾宝玉的表姊妹一共有三位，分别是薛宝钗、林黛玉和史湘云。

薛宝钗比宝玉大，所以是宝姐姐，其他两位，则是妹妹。

薛宝钗，别号蘅芜君，王夫人的内侄女，薛宝琴的姐姐，薛蟠(就是打死冯渊、抢走英莲的那个呆霸王)的妹妹。

她出身于皇商之家，是金陵四大家族之一的“珍珠如雪金如铁”的薛家，紫薇舍人薛公之后，领内府帑银行商。

舅舅王子腾曾任京营节度使，掌管着京城一带的军队，为当时重要的军政要员，后升任九省统制。

薛宝钗还是个博学的才女。

她的诗，雄浑含蓄、富有哲理，大观园里每次诗社，也只有黛玉可以和她抗衡。

但她还懂得医理，对着林妹妹的药方子也能讲出内行话来。

又晓绘画，惜春要画园子时，她就发表了一番精彩的绘画知识。

她还有管理才华，能和李纨、探春一起管理大观园。

这就是林妹妹远不能及的了。

情商分析情绪管理的高手薛宝钗具有良好的情绪管理和自我平衡能力，特别善于处理各种复杂的人际关系，知道怎样应对不同的人。

她很清楚自己该做什么，不该做什么，懂得进退，能把握好分寸。

但她并不是一味圆滑或忍让，而是外柔内刚，不怒自威，连刁蛮泼悍之妇金桂，在她面前也不敢放肆。

最可圈可点的，是她竟然可以处理好与林妹妹的关系。

人人都知道“金玉良姻”的说法，林妹妹更将她视为第一劲敌，但她对林妹妹完全是尽心尽力，行动之间俨然掏心窝子，把后者感动得赤诚以待——可以笼络自己的情敌，情商够高了吧？

宝钗在情商方面的缺憾是，太在乎别人，活得不够自我，难有真正的快乐。

另外她的情商技巧可能更适用于职场而非情场，这是她始终无法真正得到贾宝玉的根本原因。

处事得体，讨人欢心薛宝钗的确是情商很高的人。

她善于区别对待各色人等，尤其是对长辈，她很善于做一些让长辈舒服的事，说一些让长辈高兴的话，却又得体自然，不着痕迹，而不是一味吹捧。

她还善于替人着想，帮人排忧解难，化解情绪纠结，结果自然是让人越来越喜欢和看重她。

乐于助人，广结善缘黛玉，那是非哭不可，甚至会有一场轩然大波——事实也的确如此，史湘云说小旦龄官有点像黛玉，黛玉确实翻了脸。

说实话，亲戚好友间的这种玩笑根本就不必过于认真，宝钗的态度是正确的。

进退自如，守愚藏拙薛宝钗受命管理大观园。

无论古今中外，做管理都要面对错综复杂的关系，要损害一部分人的既得利益，这实在是个得罪人的差使。

情商补丁认清自我，择适而从1.诚实地面对自己薛宝钗属于“给予型人格”。

她所做的一切，其实在很大程度上是为了得到别人的认同。

她总顾忌别人对她有什么看法。

完全以自我为中心者当然不对，但是像宝钗这样缺乏自我意识，为了别人把自己包裹起来，却也不可取。

她就算做到很完美，却活得很不真实，很不自我，也很难有真实的快乐。

2.对自己的感受负责薛宝钗曾经劝谏贾宝玉留意经济仕途，碰了钉子后，自己讪了一阵子，也就去了。

后来就没见她再提过此类话题。

她似乎更愿意委曲求全，不愿意和人发生冲突。

但这些只是绕开了矛盾，而没有真正解决问题。

<<情商是女人幸福的资本>>

同时，也会让人更加无视她。

你看，宝玉对黛玉总是小心呵护，对宝钗就不当一回事，说晾着就晾着了。

正是宝钗的个性培养出了宝玉的对她的行为习惯。

薛宝钗可以再果断一些，她有权说出自己内心的真实感受，可以勇敢而冷静地说出“你对我这样说话（这样做），我很不高兴”。

对自己的感受负责，同时告诉别人他们的行为正在自己身上产生这样的感受。

3.找对适合的人薛宝钗最终嫁给了宝玉，但得到了他的人，却得不到他的心。

薛宝钗处事周全、爱讲仕途经济，而贾宝玉却是至性至情的人，他们之间并不合适，硬凑合到一起，就是悲剧。

当然，在那个时代，她没的选。

不过，即使她有的选，她可能也并不知道，自己到底需要一个什么样的人。

现代的宝姐姐们，需要认真反思，自己想要的到底是什么，找对适合自己的人。

延伸阅读适用于职场而非情场的五个法则以下是五条可以让你的事业更成功的法则，但是，对于爱情可能不是这样。

（1）提前做计划。

设定目标、计划每一具体步骤，然后实施，是许多成功人士的做法。

但是对爱情和性做出特殊的目标、严格的计划则可能是一件很糟糕的事。

太功利的爱情往往不是好的爱情。

你可能要有许多次尝试，才能找到适合自己的人。

不必计较投入和产出比，不必严格计划，随心所欲一点，也不必担心最终结果，那一刻来了就集中精力享受好了。

（2）总是让别人快乐。

顾客、老板和公司总是第一位的——如果你想在事业上进步，这是一条很安全而有用的法则。

但是在你和伴侣，太顾及他人和太自私的后果是一样的，同样都会损害爱情——尤其是性。

你需要在满足伴侣和满足自己之间寻找一个平衡，甚至不妨偶尔“自私”一点，让自己更High。

一个有趣的事实是，你的伴侣会因你的快乐而被激发起快乐。

（3）戴上假面具。

永远给人以坚定、能干、可靠、有实力的形象，对事业成功很有好处和必要。

你可能听到过这样的警句，永远不要让别人看到你流泪。

但是在爱人面前暴露自己的脆弱，不仅是接受的，而且可以增加双方的亲密感。

一位杀伐决断、有铁娘子风范的女性高管说：“我在公司里完全是个男人。

但是在家里，我可能对爱人说出‘我不能’、‘我害怕’，而不用担心他嘲笑轻视我，这使我十分慰藉。

”（4）自我控制。

在办公室或商业洽谈时，你不能因兴奋而跳跃，也不能因沮丧而尖叫。

你必须控制自己，端庄得体。

但是伴侣之间，过于自制并没有好处。

在爱人面前，你可以非常放松，让他明了你的喜怒哀乐，这样有助于更好地亲密关系。

但是必须注意，是不要“过于”自制而不是完全不要自制。

总把爱人当成出气筒、情感垃圾箱也是不健康的。

（5）一门心思。

为了达到事业的巅峰，你可能会有一门心思在工作上，做出许多个人牺牲，包括自己的伴侣和孩子。

但与此相反，为了拥有良好的爱情，你就不能只专注于二人世界，而要关注更多。

如果你在现实生活中的其他方面是成功的、稳定的、满足的，你的爱情也将会反映你这种满足感。

关键在于平衡。

同时适用于职场和情场的五个法则然而，职场与情场也并非完全对立。

<<情商是女人幸福的资本>>

有一些法则，是既适用于职场，也对情场有益的。

(1) 解脱固定的性别类型。

在工作中，具备与自己性别相反的特征往往有助于成功。

比如女性具备坚强、独立的品质，而男性更为细心、耐心。

在情场里也是一样的。

具备自己性别以外的特质，会让你在异性中更受欢迎。

贾宝玉为何讨得那么多女孩子的欢心？

这当然与他的身份有关，但更主要的是，他心细如发，是女孩子们的知己。

另一个例子是李宇春，略显中性的她，受到了许多女性的拥护，这其实暴露了女性潜意识中的择偶和性幻想标准。

(2) 勇于承担责任。

当你在事业中承担责任时，你更能表现出自己的能力、毅力和才能，更容易让人欣赏，更容易与他人相处。

同样，在二人世界里，你也需要勇于承担责任。

所有的麻烦和琐事，甚至你的心情好坏都需要伴侣来负责，最终可能会让伴侣疲惫不堪。

你在爱情里的快乐不只是伴侣给予的，还需要你自己的努力。

切记，他爱你，但并不承担让你满意和快乐的责任。

(3) 表明自己。

成功的人不会等待机会掉在自己头上，他们会去寻找机会，促使事情发生。

你不能奢望老板发现你的才华，而需要主动表现、证明给他看。

同样，在二人世界里，你需要去要求你想得到的，而不能希望伴侣去读懂、发现你的心思。

唐僧说得很有道理：“你想要你就说嘛！”

你不说我怎么知道你想要呢？

”(4) 学会说“不”。

在工作中有个限度十分必要。

如果你不敢或者不会说“不”，那你将不得不承担更多的工作，把自己弄得筋疲力尽，而且也会损害工作。

同样，如果你太在意被别人喜欢，那么在二人世界里你就会过于顺从，最终你会被要求以你不想、你不能控制甚至是让你觉得痛苦的方式行事。

学会技巧地告诉你的主管和你的伴侣，什么是你真正想做的事，什么又是你不能做的事。

(5) 承认自己“高人一筹”。

在办公室里表现出你的才华，可能会招人妒忌，却是你成功的必备条件。

你永远泯然于众人，那你就永远不能有所成就。

同样，在二人世界里，你需要坦然接受自己的“表现突出”——这一点对女性更为重要。

你不需要压抑自己以求得伴侣的认同。

你可以而且应该表现出自己的优秀，那样才可能找到更适合自己的入。

人物：林黛玉情商指数：多愁善感的潇湘妃子林黛玉是老太君贾母的外孙女，字颦颦（本无字，与宝玉初相见时，宝玉所赠），居潇湘馆，海棠诗社号潇湘妃子，情榜评为“情情”。

黛玉祖籍姑苏，家住扬州。

先祖曾世袭列侯，父亲林如海乃是前科探花，升至兰台寺大夫，又被钦点为扬州巡盐御史；母亲贾敏是贾母的女儿，贾政的妹妹。

她的出身可谓既有“钟鼎之家”的尊贵，又不乏“书香之族”的高雅。

林如海曾有一子，但不幸早夭，只有一个黛玉，爱如珍宝。

林黛玉母亲去世后，贾母怜其孤独，接来荣国府抚养。

她入贾府时只有七岁，深得贾母宠爱。

不久父亲病故，她便长住贾府，与宝玉一起长大，相爱。

黛玉从小与诗书为伴，虽然父母让她读书识字，“不过假充养子之意，聊解膝下荒凉之叹”。

<<情商是女人幸福的资本>>

但她聪慧过人，有过目不忘、一目十行之功。

她极工诗词，且诗思敏捷，《咏白海棠》、《葬花吟》等诗皆文笔意趣俱佳，在红楼诸钗中宝钗和湘云的诗才或可与黛玉并肩，但若论作品之多，佳作之频，无人可以比。

她还善鼓琴，亦识谱，故有才女之称。

黛玉是个“捧心西子”，从小体弱多病，从会吃饭时便开始吃药。

这种体质，也正符合她的悲剧性格。

曹雪芹写道，黛玉前世为离恨天上三生石畔一棵绛珠仙草，得神瑛侍者即后来的贾宝玉灌溉，采天地灵气而修成女体，因此要随他到人间，还他一世的眼泪。

所以，哭对林黛玉来说，简直是家常便饭。

她第一次见到贾宝玉，就是哭，脂砚斋说：“这是第一次还泪。

”此后，“不是闷坐，就是长叹，好端端的不知为什么，常是自泪不干的”。

她的诗，也常常是字字血，字字泪。

诗与泪，正是黛玉的两个明显特征。

情商分析：欣赏容易相处难即使是在《红楼梦》中，宝黛之恋最终也是一场悲剧。

黛玉原本在各个方面是优于宝钗的。

但凡读过《红楼梦》的人，都会知道宝玉倾心的是黛玉。

宝玉的三位表姊妹，从贾母的角度来看，黛玉最亲，湘云次之，宝钗最疏。

平时贾母、王夫人的态度，以及王熙凤的玩笑，也都透露着非黛玉莫属的意思。

但最终和宝玉结婚的人，却是宝钗。

这就好比一个上来就抓了一把好牌的人，最终一败涂地——能怪谁？

除了说运气不好，也得怪自己牌技太差吧？

但有趣的是，这样一个林妹妹，却一直是宝哥哥的最爱；而且，即使是表示自己决不会娶林妹妹的人里面，也有相当一部分人是很喜欢她的，只是觉得她不是合适的老婆人选罢了。

用小沈阳的话来说，这是为什么呢？

坚守自己的天性，能勇敢追求爱情周思源说，在贾府众多美好的少女、少妇之中，林黛玉的天性是保持得最好的。

她喜欢自由自在，不愿受到束缚，具有独立的人格意识，最得天地之钟灵毓秀，身上有着某种空灵的气质，用心理学术语来说就是艺术型人格。

这种类型的人固然容易多愁善感、情绪多变，但也有着特别的光彩，对异性有着致命的吸引力。

别说贾宝玉，就是薛蟠那样粗俗不堪的人物，也是“忽一眼瞥见了林黛玉风流婉转，已酥倒那里”。

贾宝玉看似是贾府的心肝宝贝，实际上也受到种种限制，比如不能自由自在地读书、活动、交友，他对自己的生存环境和生活质量是十分不满的。

薛宝钗则是关注仕途经济的，跟他也不是一类人，只有林黛玉才能理解他，才是他的唯一知己。

整部《红楼梦》中，贾宝玉和林黛玉是最有思想，最能坚守自己天性的人，这是他们志同道合，爱得死去活来的思想基础。

而黛玉对宝玉的认同和支持又是体现在行动上的。

贾政在外做官几年，回来时要检查宝玉的功课，黛玉早就模仿宝玉的笔迹写了许多张字出来。

元春归省探亲，她又为宝玉做枪手写诗。

林黛玉是个追求感情至上的人，她追求的是心灵上息息相通的知己，并不关心所爱的男人是否将来能走上仕途，自己跟着夫贵妻荣，当上诰命夫人。

尊重感情，尊重自己所爱的男人做出的选择，这是一种重要的品质，高贵而动人。

所以宝玉才会说黛玉从不说那些混账话，因此对她“深敬”。

但是，林黛玉在追求爱情时，因过度依赖，也失去了自我。

这使得他们之间的关系变得畸形和病态。

按照曹雪芹的说法，绛珠小草的生命是神瑛侍者给的，他们之间的关系，一开始就不是平等的。

林黛玉对贾宝玉是极度依赖，唯恐失去他，这是最根本的问题。

她的小心眼、妒忌心，大半由此而来。

<<情商是女人幸福的资本>>

许多女孩子往往把心爱的男人看成自己的一切，因为爱情，失去自我。

她们和爱人之间，是藤和树的关系。

藤要缠在树上，没有了树，藤也就站不起来。

而好的两性关系，应该如同舒婷在《致橡树》中写的那样：“我愿是你身旁的一棵木棉树，而不是攀援的凌霄花。

”做一个独立的人，而不要把自己的幸福依赖于配偶。

一个人在独立中可以得到幸福，那么在两性中得到幸福的可能性就会更大一些。

<<情商是女人幸福的资本>>

后记

前辈先贤王国维有治学“三境界说”。

第一重境界为“昨夜西风凋碧树，独上高楼，望尽天涯路”；第二重境界是“衣带渐宽终不悔。

为伊消得人憔悴”；第三重境界则是“众里寻她千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处”。

仿袭此格式，我读红楼，也有三重境界：电视剧《红楼梦》热播时，我正是情窦初开、懵懵懂懂，关心的只是宝哥哥和林妹妹的爱情。

少女情怀读红楼，当然只看到缠绵。

这是我读红楼的第一重境界。

后来大学毕业，行走职场江湖，感受到钩心斗角、人情冷暖，忽然发现，原来《红楼梦》写的中国旧式大家庭，竟然像极了一个现代公司。

一样的等级分明，一样的权力斗争，一样有各种职场显规则或潜规则。

以职场中人的眼光来读红楼，是第二重境界。

<<情商是女人幸福的资本>>

编辑推荐

《情商是女人幸福的资本:跟红楼金钗学情商》：幸福女人永远不愿告诉你的幸福叫小秘诀著名心理咨询师为你解密教给你不得不知的高情商培养法则你的老公是否时常对你冷淡，却托故工作很忙?你是否觉得身边的朋友、同事对你满不在乎?你是否经常觉得压力很大，却又不知该如何释放?你是否不管什么事总是一味忍让?让你在商场、情场游刃有余，轻松走过幸福一生培养高情商，做幸福小女人你的老公是否时常对你冷淡，却托故工作很忙?你是否经常觉得压力很大，却又不知该如何释放?你是否觉得身边的朋友、同事对你满不在乎?你是否不管什么事总是一味忍让?快拿起这本书吧，让你从此以后的人生大有不同!

<<情商是女人幸福的资本>>

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>