

情商低怎么混职场?



《美剧《生活大爆炸》中的“谢耳朵”是一位典型的“技术宅男”，简单来说就是高智商，低情商。

本期话题

网友发问：我在一公司上班，公司新来了一经理，今天第一天报到，公司聚餐。同事们都敬他酒，只有我没有敬。我这人情商不高，老实内向，自卑，不擅言词，而且有社交恐惧症。我不但没敬他酒，而且见面也没向他问好。我是不是得罪了他呀？我以后的工作会不会很难呀？

□据《现代快报》

★专业解答

这位网友可能把简单的问题复杂化了。公司为迎接新员工而聚餐，本意就是让大家相互认识和了解，不管来的是领导还是普通员工，聚会时和他接触问好并敬一下酒是基本的职场礼仪而已。可能有人觉得来的是领导，身份地位不同，而大部分中国人又都有个尊卑的概念，所以不敢去

和领导敬酒和说话也正常。但领导也是人，你和一个普通人沟通时，对方也希望你的话语里能给他鼓励和尊重，领导也不例外。

所以，我给这位网友的建议是：和领导相处时，别把他当成领导，你和普通人怎么相处，就跟领导怎么相处。在这个基础上，如果能提高和人交际的能力，那对你的职场发展还是很有帮助的。

而和人交际的能力就属于情商范畴。情商和智商不同，大多数时候是可以通过后天努力而改变的，很多演讲天才小时候也都很

内向，不善交流，但通过后天的训练就改变了。如果想提高情商，建议可以多看看卡耐基等人写的自我激励的书。身在职场，情商对个人发展十分重要。因为我们都身在团队里工作，和他人合作交流是不可避免的，这时我们就需要有感知和识别他人情绪的能力，同时也需要对自我的情绪进行管理，而这正是你的情商所操控的。

——HR 张伟

★职场测试

【题目】
当你和一个陌生人第一次见面时，你最反感的是：
1. 跟你很疏远，不够大方——到结果 A
2. 主动靠近你，拍你的肩膀，跟你称兄道弟——到结果 B
3. 抢着讲话，油腔滑调，把你当听众——到结果 C
4. 不停地问你个人的问题，像身家调查一样——到结果 D

★查看结果

A

你是一个看似沉静，但心底又有很强企图心的人。

你希望能有一个圆满的人际关系，可是，你总认为主动去跟别人搭讪会很伤你的尊严，而且你认为自己有很高的人际魅力，但这只是你的个人期待，所以，一旦遇到那些不能满足你心理期待的人，你就会对对方产生反感。因此，你的这种主观期待很容易得罪人，所以，当你有敌人出现时，你最好反省一下，是不是又得罪人了。

B

你是一个自我保护心理比较强的人，对陌生人不会不自觉地想要保持距离。

因为对自己和别人都缺乏信心，所以，你下意识地会拒绝别人一开始就侵入你的私人领域，而且还不经过你的同意就触摸你的身体，你会因此而认为别人不尊重你，并将其视为异类。

你的敌人通常都是那种有自大倾向、不尊重你的人。有时你不要反应太强烈，也许人家并无恶意。

C

你是一个最不喜欢人际互动，总处于被动状态的人。

如果有人一见面就把你当听众，视为发泄情绪的对象，或者一开始就想把你压住，让你知道他的厉害。你会特别反感这种人，这也表明你在气势上不想被人压过，不希望别人不尊重你的发言权。所以，你的敌人就是这些有着强烈表现欲的“演讲狂”，或者是那些不让你发表意见的人。尤其是油腔滑调的人，更让你无法信赖。

D

你是一个有着轻微的自我封闭，想保有多一点个人隐私的人。

面对这种想控制你的人，你会觉得压力很大。其实这种人只是想进一步认识你，并且希望在很短的时间内对你有更深入的了解。不过，如果他只是一味地问，而不说明自己的背景，或是不让你反问，这就暗示他(她)是一个很有控制欲的人。

●本版电子邮箱：shzmbjs@sina.com

★职场心经

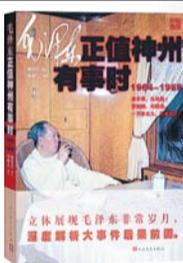
【智商不高而职场情商高的人必定会重写个人的命运】这种人虽然学识积淀得不深厚，智商也很平常，但是他们掌控自己和掌控别人情绪的能力很强，有良好的人际关系，要干事业时很容易在自己周围形成一个关系网络，各种人才群体和各种社会资源都会沿着人脉网络汇聚到他的身边，成就其伟业，取得大成就。



《坐着要健康》

武汉出版社 [韩]赵诚俊、崔润信/著

这本书可以帮你缓解颈部、肩膀、腰部等身体部位的紧张酸痛，可以消除忙碌的工作带来的健康压力，还可以让你在繁重生活中得到片刻的休息和释放。



《毛泽东：正值神州有事时》

人民文学出版社 顾保孜/著

此书时间跨度从1964至1969年，主要讲述了“文化大革命”最为动荡时期毛泽东的重大政治活动和个人生活。在生动地还原“文革”发生的同时，也探究了动乱发生的原委。

不要跷二郎腿

只有通过体力训练才能纠正腰部的变形。

容易引发的疾病：慢性腰痛、慢性肩周炎、慢性腹痛。

推荐饮用的茶水：木瓜茶，杜仲茶。

自我检测构造问题

左腿或右腿的膝盖酸痛。

蹲坐时，膝盖会自然向一边偏。

做伸展运动的时候，两边的柔软性不一样。

两条腿的粗细不一样，或者坐着的时候，两腿的高度不一样。

裤子向一边倾斜。

解决方法

这种驼背接近病态症状。由于肌肉的退化，脊椎和骨盆轻微变形，身体的构造发生变化。姿势不正确，骨盆错开，引起一系列的问题，比如腰部向一边倾斜。如果要阻止其进一步恶化，必须马上开始运动。

不要跷二郎腿。

保持正确的坐姿，不管在单位还是在家里，做一些简单的伸展运动。

做一些力量训练。

容易引发的疾病：脊椎相关的疾病、慢性腰痛、慢性肩周炎、下巴关节障碍。

推荐饮用的茶水：五加皮茶。

自我检测病态问题

坐下的时候腰部会痛。

走路的时候大脚趾无力。

腿麻，无力。

腰的某个部位僵硬，阵阵地刺痛。

早晨如果没有可以依靠的地方，会感到

上身瘫软无力。

解决方法

这种驼背已属于病态症状。这种情况应该立即去医院就医，咨询专业医生的意见，做一些适当的运动也是可以治疗的。但是很多年轻人因为过于懒惰，病情一拖再拖，结果导致早晨要扶着墙起床。通过及时的治疗，调养腰部肌肉是唯一的方法。如果要阻止其进一步恶化，必须马上开始运动。

做一些可以均匀地刺激腰部、腹部和下身的运动。

保持正确的坐姿，不管是在单位还是在家里，做一些简单的伸展运动。

容易引发的疾病：脊椎方面相关的疾病、颈椎和腰椎间盘错位、末梢神经障碍。

推荐饮用的茶水：五加皮茶。

小心电脑综合征，别让肩膀与脖子再受罪

清早在上班路上，常常会拿着手机与朋友聊天，或上网看朋友博客或微信的状态更新，或补看前一天晚上错过的电视剧；而在下班回家的路上，同样会拿出手机关注一下当天的热点话题，看看公司的业务表，要么就是聊聊有关上司的八卦新闻，总之手机一直处于忙碌状态。

而在公司，还要时刻面对着电脑屏幕，让眼睛难以有休息的时间。因此在这样的职场生活中，最常见的疾病就是由于电脑辐射所引起的头痛或者视觉疲劳等电脑终端综合征。

明天请看：眼泪就会慢慢蒸发

主席，这首词发不发表

众所周知，毛泽东在炮火纷飞的征岁月里写过不少诗作，他经历的战争、动荡、困苦与坎坷是作诗灵感的源泉，更是他心灵活动的真实记录。

这一次，相隔了三十六年，毛泽东再次寻找逝去的革命岁月，“犹记当时烽火里，九死一生如昨”。

毛泽东不由诗兴再起，“久有凌云志”——一首词就这么以铿锵有力的五个大字开了头……

5月25日，毛泽东上井冈山的第三天，一气呵成写下了《水调歌头·重上井冈山》。

词作写就不久，正巧汪东兴递送文件走进毛泽东房间。他看到主席正在对初稿进行推敲，于是忍不住问道：“主席，这首词发不发表？”

毛泽东虽然诗兴甚浓，但明确回答：“再放一放。”并不急于发表。

谁也没有想到，毛泽东这“放一放”，就是十一年！

他不仅是浪漫的诗人，也是一个改造社会和自然的政治家。

是啊，写诗和建设毕竟是两回事。今天再看毛泽东当年所作的这两首词，我们会发现，它们所蕴含的已不是单纯的对历史往事的怀念和岁月如梭的感慨，而是包含了一种要迎接“山雨欲来风满楼”的政治气候的准备。毛泽东用超前的战斗的眼光来看待这次重上井冈山，通过怀念革命事业的历程，赞扬了井冈山革命精神与武装夺取政权的正确道路。他是带着“凌云志”重来故地的。而这个“凌云志”在他胸中已经酝酿多时，他一定要将其付诸实际……

一次，他曾深有感触、不无忧虑地说：“我这次重上井冈山，真是弹指一挥间。千百万革命先烈用鲜血换来的人民江山，会不会因为我们队伍里滋长特权思想而改变颜色呢？我一想到建立红色政权牺牲了那么多的好青年、好同志，我就担心今天的政权。你们看，苏联党内特权、官僚集团占据了国家要害部门，捞取大量政治、经济利益，一般党员和老百姓没有什么权利，你提意见，他们不听，还要打击迫害。我们国家也有这种危险啊！官僚主义作风反过多次，仍然存在，甚至还很严重。你们比我知道得多，但报喜不报忧。做官有特权，有政治需要，有人情关系。县官不如现管，假话满天飞，这些很容易导致干部腐化、蜕化和变质，苏联就是教训。我很担心高级干部出现修正主义，担心有没有制度管住他们，所以我强调井冈山革命精神不能丢，不能从我们的第三代和第四代身上丢掉。”

决不能在我们的第三代和第四代身上看到井冈山革命精神的失落！这是毛泽东内心深处真正的隐忧。

毛泽东在诗兴盎然与忧患深空中，思路沿着当年的历史与今天的现实交叉前行着。上山后的几天里，他对往事一一回忆，对现实一一点评，让历史照进现实。此前，人们都感到苏共出修正主义这样的情事情离中共很远，但经过毛泽东如此尖锐指出并透彻分析后，才觉得是那么一回事。有人当时就表态：“我们国家谁走资本主义道路，全党全国都不会答应！”

明天请看：好作风指的是什么呢

连载编辑邮箱：ybyb9@163.com

22