

智慧树

情商分四级,你在哪一级?

紫杉

常和你在一起的朋友,是怎么评价你的?
不善言辞,容易相处,还是八面玲珑?
最想听到“高情商”这三个字,那意味着他们跟你在一起,开心愉悦。

看过不少所谓的诀窍,试着让每个人开心,很多人觉得自己情商不错,但到别人眼中,又是另一番模样。

真正的情商,是自己舒服,也让别人舒服。

人际交往中,情商有四个等级,看看你在哪一级?



1 | 低级情商,是讨好

《微笑百事达》里有句话:“你干嘛管别人,你又不是为了讨好别人而活的。”

我们常有个误区,高情商的人活得很累,因为他们忙着让别人开心,卖力讨好,掩盖了自己所有情绪。

必要的时候还去模仿,上赶着跟人说好话,夸得天花乱坠,有了委屈也不肯说。

那不叫情商,越是做得卖力,越让自己累,低情商暴露得越明显。

网上有段视频,博主刚找到工作,抢着帮同事拿快递、打印、报销,见谁都点头哈腰。为了帮别人整理文件,自己的事都没做完。

同事们有杂事就往她手里推,还偷偷议论她,是不是脑子不大好。

其实任何讨好,都给不了你好人缘,反而越是卑微,别人越不拿你当回事。

而对方收获了什么?

只不过是高高在上的优越感,叫你帮忙,他们不会有任何感激。

提起那些爱讨好的人,评价往往是:不擅长拒绝、不会表达感受、性情敏感、怕得罪人……跟高情商的表现恰好相反。

有人之所以愿意去讨好,不过是为只有讨好才能获得别人喜欢。

聊个天,附和着说“对”,从不提自己的想法;有冲突,马上就让;脏活累活,全包下来……最后得不到回馈,别人也并不舒服。

如果处于这个状态,要仔细想想,这样做到底值不值得,不值得,就趁早逃离它。

2 | 中级情商,讲技巧

稍有情商的人,跟人打交道会用技巧,代替卑微和讨好。

想给人留个好印象,他们会在网上、书本上留意高情商的话术、行为,记在心里,在恰当的时候按原样做。

想说“随便”,说成“听你的”;把“你没听清楚”,改为“我没说清楚”;别人难堪的事,尽量不聊;走出门后面有人,顺手撑一下门……

日常遇到的场景无非那么几种,让人舒服,道理也是相通的,做点简单的小改变,跟人相处总能融洽些。

想提高情商,甚至可以像《精准努力》中说的,随身带个本子,把周围人的高情商做法随手记下。

积累小技巧,机械照做,谁都能上手,但作用也有限。

试想身边一个人,光靠千篇一律的做法,刻意的话术,不带任何感情,你是会觉得他有情商,还是假呢?

有网友吐槽自己朋友:“你跟他分享高兴的事,他也跟着开心,但是不是装的,一眼就能看出;你难过了跟他说,他来来回回就那么几句敷衍,透着幸灾乐祸。”

两人终于渐行渐远。

聊得来才能做朋友,找话题永远只能是路人,再好用的情商技巧,没感情也是白费。

短时间还能挺一挺,时间长了,都能猜到要说什么,心意真假,谁也骗不了谁。

就像没有切身体验的演员,演不出角色的精髓,全靠着技巧,你也演不出高情商的人。

能有意识,是好事,若只靠技巧,情商也最多是普普通通。

3 | 高级情商,叫共情

真正的高情商,绝不仅仅靠话术,更多是用心去理解。

鲁迅在《而已集》里写过:“人类的悲欢并不相通,我只觉得他们吵闹。”

的确,人和人没什么天然的感同身受,可正因如此,会和人共情、换位思考,才格外不易。

了解普遍做法后,还能设身处地理解别人,情商就超过了绝大多数。常常被人夸情商高的陈道明,见冯小刚在聚会上要求女演员跳舞。

他赶紧拦下解围,说人家穿着高跟鞋,当众跳舞不方便,而且她是演员,也不是跳舞的。

再听人起哄,直接一句:“你没见过跳舞啊?”

没有任何一条技巧,但真正站在别人的角度考虑,表达理解,对方是能感受到的。

去年11月,有对老夫妻,每次听见外卖小哥上楼送货,提前打开门,微笑着接过东西道谢。

他们懂得小哥的辛苦,觉得只是举手之劳,甚至还记下43位小哥的名字,给他们写了感谢信。

不仅是外卖小哥,知道这事的每个人,无不觉得温暖。

高情商的人,都懂得推己及人,他们会试着体会别人的感受,了解别人的不易,尽量给别人多点方便,多点温暖。

当你能和别人共情,不管是亲人、朋友或陌生人,你们都不再是两个不同世界的人,沟通也就不再鸡同鸭讲。

跟别人调到同一频率,心的距离近了,相处总会更自在些。

做到这点的你,情商真的很高。

4 | 顶级情商,是善良

共情到了最高境界,有种人看到别人快乐,自己也会快乐,甚至甘愿多付出点。

拥有顶级的情商的人,无非都是心里有善。

有人评价贾玲,说她最大的优势就是“男人喜欢她,女人不嫉妒她”。

娱乐圈纷繁复杂,但贾玲跟谁都处得来。

她看似大大咧咧,却特地在节目上给新人抛梗,让他们多有露脸机会;别的明星接不上话了,总能第一时间出来解围,不惜调侃自己。

包贝尔婚礼上,柳岩被几个伴郎闹得过分,贾玲竟一屁股坐在她前面,把她护得死死的。

宁愿自己出丑,也不让别人难堪,这样的人,没有人会讨厌。

这样的情商,绝不是简单的努力提升能达到的,随时随地考虑别人,一定是发自内心的善良。

贝佐斯有句名言:“有一天你会明白,善良比聪明更难。聪明是一种天赋,而善良是一种选择。”

聪明的人,或许能快点脱离讨好,快点学会技巧,也许能试着共情。但给我们最深感动的那些人,都是先选择了善良。

善良的人,常被误解是没有锋芒,但真正的善良,从没纵容过恶者,从不曾委屈。他们只是对那些过路的可怜人,再温柔点,对生命里值得珍惜的人,再多点爱。

为让自己心里舒服,他们一举一动,都先让别人舒服。

心被善念填满,单是站在那里,就给人温暖和希望,不知不觉,就有了顶级的情商。

在社会上,我们不是截然独立的,既然与周围人有牵绊,就需要和人打交道。情商高点,就能更自在些,自己和别人都舒服些。

《德卡先生的信箱》里说:“礼貌和教养不是干瘪单薄的客套,还有推己及人的周到和体谅。”

真正的情商,也是如此。

微观点

所谓“圆滑”

人际关系这门学科永远没有学成毕业的时候,每天都似将身子在沙石中缓缓磨动,皮破血流之余所积得的宝贵经验,便是一般人说的圆滑。

——亦舒

当道歉成为一种习惯

有些人会很不经意地犯错,然后又很认真地道歉,一次又一次,犯错的时候显得比谁都无辜,道歉的时候又显得比谁都真诚。

殊不知,如果他真心悔改,就不会第二次再犯。有时候,当道歉成为一种习惯,犯错也会成为一种习惯。人是十分矛盾的,你越是爱一个人,越是不想被他欺骗。同样的,越是爱一个人,越是容易原谅他的错误。于是,爱导致欺骗,欺骗导致道歉,爱导致原谅,原谅纵容欺骗。到最后,很快就会分不清究竟是谁是爱,还是欺骗。或者,这种爱本身就是一种欺骗。

——江湖不挨刀

杂货铺

德性

看到儿子的成绩下滑,我拉住他就是一顿教育。

儿子听了半天,终于不耐烦了:“老爸你真是啰嗦,讲这么多大道理。老妈就比你简单多了。”我好奇地问:“你妈是怎么教育你的?”

儿子说:“老妈就一句话,你再这样不好好学习,以后就跟你老爸一个德性了……”

减肥

闺蜜过年长胖了,问我怎么减肥。

我告诉她,找一个丑一点的男朋友,最好找那种看一眼就吃不下饭的丑男。

什么时候吃饭,就什么时候打开视频和他聊天,慢慢就瘦了。

闺蜜说:“我上哪找你男朋友那样的啊!”

青蛙和癞蛤蟆

老师问:“青蛙和癞蛤蟆有什么区别?”

学生回答:“青蛙思想保守,不思进取,坐井观天,是负能量;而癞蛤蟆思想前卫,想吃天鹅肉有远大目标,是正能量。”

撞车

老头骑车不小心撞了路边的奥迪,撞完以后骑车要走。

车主下车就骂老头:“你瞎啊!撞完还想跑?”

老头转身淡定地说:“小伙子,你这么唠嗑,我可就躺下了!”

车主说:“叔,我跟您闹着玩呢!”

想得开

今天和出租车师傅聊天,他教育我说:“做人要知足常乐,不能攀比,咱比不上不足比下有余就行,对吧?不能被别人绑架着生活,别人爱咋咋地,自己要按自己的想法活,到了这年龄都得想开。”

我说:“师傅,你心态真好,羡慕你。”

他说:“不行,我以前也不行,执拗,想不开,这不拆迁了嘛,分了三套房,才想开”。