

真正的高情商， 是让人心生暖意

善于倾听，尊重他人

有的人认为，“高情商”代表着有高超的说话技巧。其实，真正有高情商的人，往往是那些最懂得倾听的人。他们懂得尊重他人，能够专注听懂对方想表达的事情，不妄下评判。和他们相处，往往能够敞开心扉，彼此信任。

当朋友倾诉烦恼时，他们往往不会随意打断，不急于表达自己的观点，而是用心去体会每一句话背后的情感需求，给予真诚的反馈。

其实，真正的高情商并不是有什么说话技巧，而是一颗真诚的心。和他们相处，总是如沐春风，他们能让人心生暖意，驱散孤独的阴霾。

传递温暖，注重细节

高情商的人，往往注重细节。他们看得见别人的需求，与人方便。比如，帮同事捡起掉落的物品，为手提重物的朋友拉开门，在家人疲惫时递上一杯热茶。这些细节，虽然看似微不足道，却足以温暖人心。

别小看一句话、一个动作，很多时候，一个小小的举动、一句贴心的话语，都可能成为他人心中的一抹亮色。

这些蕴含着满满的关怀的细节，传递着温暖，让每一个平凡日子都闪着动人的光。

换位思考，以心换心

真正具备高情商的人，往往懂得换位思考，他们能够站在自己的位置看别人，也能站在别人的位置上看自己。将心比心，以心换心，方得人心。



人与人走近，心与心贴近，这需要我们拥有换位思考的智慧和能力。

换位思考，不仅是一份己所不欲、勿施于人的体贴，更是一份将心比心、以心换心的善良。乐见别人好，也是乐见自己好；成全别人，往往也能成就自己。

欣赏他人，真诚赞美

真正高情商的人，拥有一双发现美的眼睛，总能从他人的身上看到闪光点。他们不吝啬赞美，愿意给予他人肯定和鼓励。这种赞美源自内心的欣赏，带给他人自信与力量。

每个人都有自己独特的长处和优点，值得去学习和借鉴。卓越的人，从不吝啬对他人的掌声。你今日给出的掌声，会促使你变得更好，并在未来某个时刻、以某种方式给你以回声。

当你给别人送去温暖的同时，自己也成了一个内心有光的人。那些你给予的温暖，最终也会照亮你前行的路。

来源：人民网

被长处“绑架”

很久以前，我看了一篇小说，讲的是有一个人为了报复邻居，实施了一个阴险的计划——教邻居家的孩子学结巴说话。邻居家的孩子每次学着结巴说话，他就装作被逗得前仰后合，夸孩子聪明，甚至有时给他发糖鼓励，使得孩子将结巴作为一项显示自己聪明的才艺，久而久之，便再也改不过来了……

这个人显然是懂得人性中最重要的一个特性，即每个人都有“聪明癌”。当一个人在某方面的长处，被周围环境认可时，这个人便会有意无意地被这个特征鼓励甚至“绑架”，将这个特征发挥得淋漓尽致。比如，某人能说会道，某人厨艺精湛，某人舞跳得好等。这些标签，一旦贴在某人身 上，宛如给小怪兽贴上了符咒，眨眼之间便特征分明，异于常人。连阿Q被人贴上“真能做”的标签时，也容光焕发，很是喜欢。

当一个人将某项技能和长处作为自己的特征时，他便会乐于享受这种特征带来的快感，并且有意无意地强化它。比如，某人常被人们夸赞聪明，一有机会，他就会展示这种聪明，没有机会，创造机会也要展示。于是，我们常常看到这样的场景：被表扬书读得多的人，在每个话题都跳出来给别人“斧正”，直至把天聊死；歌唱得好的人，常常不自觉地成为“麦霸”，抢着一首接一首地唱；力气大的人，三五句话之内就能邀约对方来一场掰腕子比赛；常被夸穿衣有品位的人，会为了这个特征不仅将钱和精力全用在选衣服上，还时常因为对别人的穿衣品位表示鄙夷而得罪人……

所有的事，必须以特定的场景和时间为前提。在对的时间和场景展示自己的长处，是推介自己的好方法，反之则不然。

我年轻时就干过这样的蠢事。那时，我热爱诗歌，于是以为这个世界上所有的人都喜爱诗歌。在我生活的有四五百人的厂里，我的诗写得最好。在人们半真半假、客套搪塞的表扬之下，我就以为自己的诗真的写得不错，接着干出种种荒唐事。譬如，不择时间、地点和受众，随时从口袋里掏出诗稿，装作向人讨教实际是炫耀地展示；认为自己是诗人，不应再在轰鸣的机器前劳动；用糖哄小孩子来听我念诗等。这些行为，让我变得古怪又搞笑，直至有好朋友实在看不下去了，悄悄提醒：“你不要动不动就和人谈诗，连守门的和铲煤的都不肯放过，大家都有点怕你。”

这一记出人意料的晴空重锤，无疑是一剂清醒剂，虽然疼痛又尴尬，却让我明白自己已经陷入认知误区——被自己所谓的优点和长处“绑架”。所谓被长处“绑架”，实际上是被长处的表象蒙蔽，对自己缺乏客观认知的表现。破除这个魔障的唯一方法，就是认清真实的自己。这是一个说起来简单，实行起来却很难的事情。

曾颖

让平凡场景焕发出独特光彩



身处快节奏的生活，人们忙碌奔波，而内心则向往着一方宁静天地。作家陈晓辉的散文集《人间小喜》，像一卷被时光浸润的水墨画轴，徐徐展开时，山涧清泉、窗前细雨、灶台烟火皆化作笔尖流淌的暖意。他用文字搭建了一座桥，一端连接喧嚣尘世中疲惫的行人，一端通向草木芬芳的心灵原野。翻开书页，有露珠从荷叶滚落的轻响，有月光爬上瓦片的纹路，有花瓣飘落肩头的触动，生活的褶皱显露出了温柔光泽。

该书不是传统意义上的心灵鸡汤，而是一部生活的显微镜。作者以细腻的笔触，将日常生活中容易被忽视的细节放大：比如陪着青蛙看月光的童趣，冬日枯荷的禅意，青苔的倔强生长……看似平凡的场景，在作者笔下焕发出独特光彩。世间万物，皆是心灵的一面镜子，透过它们，可照见自己、觉察自己、疗愈自己。这种对生活的敏锐感知，不禁让人想起汪曾祺作品中的人间草木，都是一种对生活本真的回归。

若将这本书比作一株植物，它的根系必然深扎于对生命的质朴凝视中。开篇《陪着青蛙看月光》，作者在昏黄的路灯下，与萍水相逢的青蛙赏月，“或许，这只青蛙也是一位诗人吧，不然它也不会如此专注地看着月光。”孩童般的视角，不由联想到明代张岱“林下漏月光，疏疏如残雪”的意境，却又多了一份现代人所特有的疏离与觉醒。当他写枯荷“行走在四季交替”时，凋零不再是终结，而是生命向大地的庄严礼行；当他描摹青苔“成为豁达美丽的风景线”时，卑微的绿意俨然是时光的拓印者；当他感慨小小的蝉，“以短暂生命完美演绎自我”时，生命的坚韧与执着被展现得淋漓尽致。

陈晓辉的文字总带着某种湿润的质感，像江南梅雨季落在青石板上的雨滴，既轻盈又深沉。《活着，就是幸福》一文中，他写道：“去放下，去体验，去珍惜吧。不与人比，箪食，瓢饮，陋巷，亦是幸福。生命无常时时刻刻，珍惜每一寸时光、每一个当下、每一个不可复制的瞬间。”人生逆境无法避免，但只要还活着，我们就应该想起照在半山坡上的阳光，于微茫之中觉察出幸福和力量，对生活微微一笑，笃定前行。《没有一朵花会错过春天》更奏响了一曲激昂向上的生命赞歌，无论前方道路多么崎岖坎坷，只要心怀努力与坚持，就一定能绽放成自己梦想中的模样。

在作者看来，世间美有种种，都不如其面对困难时始终如一的内求——花开何须等春来，折一春色藏心房。《早春》一文里写道：“竹林前方的顽石旁，一支鹅黄的迎春花颤巍巍地摇摆于月末的风中。在安静而又喧哗的城市，它像一名宁死不屈的信使，向路人汇报了关于春的消息。”早春萌动希望的种子，冬藏孕育未来的期许，初秋的落叶诉说深情告别，初夏的蓬勃彰显生命活力……字里行间的四季，不是时间的简单更迭，而是内心世界的生动映照。万物皆遵循着各自的生长轨迹，人亦如此，磨难是成长中不可避免的关卡，却无法阻挡我们奔赴美好未来的坚定步伐。

纸上清风徐来，人间小喜真好。生活的真谛，往往藏在那些微小而确定的欢喜里。诚如作者所说：“小喜是平坦，是宁静，是绽放，是船舵”，愿我们都能在生活的航程中，珍视属于自己的“小喜”。任蓉华