

安越下午茶

每周五的
职场舒心之旅

范冰冰机智回应被错认
签名：高情商原来如此
练就！



1

前两天范冰冰参加戛纳电影节，在机场闹了一场尴尬的乌龙。抵达法国尼斯机场时，有外国朋友拿李冰冰照片给范冰冰签名，一度引起争议。

随后范冰冰在戛纳接受媒体访问，被问及此事，范爷的回应让很多人重新认识了她的高情商，范冰冰是这样说的：

“挺正常的，名字很相近，和李冰冰也是很多年的朋友，没有什么尴尬，大家也会叫错她，已经习惯了。”



没有责怪粉丝错认自己，也没耍大牌恼羞成怒，轻描淡写的一句话不仅没有抬高自己，贬低对方（李冰冰），反而给人一种友好和谐，有容乃大的气度，让人不得不佩服范爷的高情商。

虽然近些年范冰冰演技和作品一直备受质疑，可其情商高，会办事却让人不服不行。肯花费近10年时间，在情商养成之路上越走越远，以自己超高情商得体地处理和化解危机，不由得让人再次慨叹：“没有人随随便便成功”。



王思聪

05-18 23:07 来自 iPhone 6

+关注

之前在采访中我曾经说过明星不同于演员，想表达的就是如此。我眼中的演员如宋丹丹老师，李雪健老师，张国立老师等。明星却不一样，如毯星某冰某予，除了根本无作品和不会演戏的硬伤，火起来主要靠绯闻水军话题和炒作。



范冰冰

05-20 02:33 来自 iPhone 6



飞机上竟也有Wi-Fi，😄😄🌹太高级了，噢！对了，在这特别的日子，也想说一句😄：你找你的爸，我干我的活，我们都算自强不息！😄😄

2

两年前“王思聪大战范冰冰”的微博事件曾喧嚣一时，大家回忆下当时范冰冰的表现。王思聪的确说到了范冰冰的短板，一般人都肯定受不了，必然立马反击和炮轰。

但是她没有这么做，微博上语气轻松，含蓄批判王思聪有今天不过是仗着自己有个有钱的老爸而已，却没指名道姓，滴水不露。



这给我们的启发是，当职场上遭到对方言辞不屑，无礼甚至辱骂时，我们该如何面对？

低阶的做法：和对方针锋相对般撕逼，而一旦如此，不仅无法打压对方，挽回颜面，还会自贬身价，和对方处于一个档次，谁也好不到哪去。

高明的做法：态度温和，语气坚定，绵里藏针，抓住对方最要害和致命的地方进行精准性打击，需要注意，这里的关键是，骂人不带脏字

曾经有一位心理学教授讲过这样一句话，我深以为然：对一切恶保持微笑，对一切善激烈鼓掌！



华师大不欢迎这样的戏子！本来是好端端的一场关于电影文学的学术研讨会，硬夹塞一个戏子弄得混乱不堪，实在是败人胃口！

@927事事关心:关于范冰冰，昨晚在武汉发生了什么……

3

2016年10月24日，冯小刚同范冰冰携新作《我不是潘金莲》到华中师大做路演时遭遇风波，路演还未结束范冰冰就被劝离场。该事件起因是华中师大某教授认为范冰冰是戏子，不应该出现在那样正经严肃的电影学术研讨场合。即便当范冰冰发出和事佬般的微博后，该教授依旧不依不饶，在微博上继续辱骂范冰冰。

无论怎样，如此过激又带有人身攻击性质的言论都不仅让人不舒服，而且是对发言者身为高校教师身份的一个巨大嘲讽！范冰冰随即给予回应称，自己有很多粉丝支持（“冰邦”）并不害怕背锅，自己能承受多大的诋毁，就能接多大的赞美。



去。了解我的还记得我说过的这句话吗：我经得住多大的诋毁，就担得起多少的赞美。这锅从我头上拿下来，那我就背上了，也能背得起！没那么复杂到想不明白，来来回回都那点事儿！ Ps 演员是我的梦想，是我引以为豪的职业，虽有不足，但也在努力奔跑的过程中。我很尊重并敬畏我的职业，也认为不该有人歧视任何一种职业，不尊重他人的人也不会

生活中和职场时，我们总难以避免会遭受委屈和误解，到底是忍气吞声，逆来顺受还是唇枪舌剑，以牙还牙？范冰冰的态度和回应值得我们借鉴：承认自己存在不足，却在努力改进中，但即便如此，也不能成为被人贬损甚至侮辱的理由。

从容不迫，不和对方纠缠于攻击和谩骂，而是上升到更高的层次和情怀，如人性，尊重和平等，让对方都没脸还击，这才是高级的做法。每一次受委屈，或许都是我们难得一次的成长机会。当我们不断强大并能包容更多时，事情的结果就越来越在自己的掌控之中，就越来越不会受委屈了。



4

范冰冰在出道的头10年，情商并没有现在这么高，有些甚至完全是因为“情商低，不会说话”而给自己招黑的。比如曾经说过“小三很伟大”这种智障又脑残的话，引起骂声一片。她还不止一次呛过记者，经常和媒体交恶，让自己始终处于负面漩涡中。

后来范冰冰开始慢慢学习如何与媒体同行打交道，学习说话的艺术和技巧，不但减少和避免了很多冲突和危机，还让大家对其好感倍增。比如多年前，电影《赵氏孤儿》媒体探班发生了“塌台事件”，记者要求所有到场明星针对事故表态。当时只有范冰冰挺身而出，不但向记者们主动道歉，还和记者一起坐火车回北京，甚至买零食记者吃，完全靠自己的情商化解了一场舆论危机。



面对同行的指责与非议，范冰冰更是善于运用高情商做法避免撕逼和互怼。金星在节目里抨击范冰冰“没作品，只会马震”，范冰冰虚心接受建议，主动与金星寻求合作，握手言和，避免了一场撕逼大战。

年轻时，没有人不曾犯错，犯傻和犯浑过，但是只有那些不断反省和思考，不断看到自身不足然后努力改进的人，才能最终突破自我，实现跃迁，蜕变为那个优秀的自己。法国牧师纳德·兰塞姆去世后，墓碑上工工整整地刻着他的手迹，道出了反省之于人生的重大意义：“假如时光可以倒流，世界上将有一半的人可以成为伟人。”



5

不管你是否喜欢范冰冰，都无法否认当年《还珠格格》的小金锁有朝一日能成为今天那个可以口放豪言：“我就是豪门”！的“范爷”，给人太大的意外。

在残酷的娱乐圈，范冰冰一次次以自己的高情商表现和媒体，同行甚至对手化干戈为玉帛，她的会讲话，会做事，会做人，让大家有目共睹。



职场上又何尝不是如此，年轻气盛时经常看不惯事，瞧不起人；今天怼了这个，明天凶了那个；上班骂老板，下班怨社会。如此一来，你就会慢慢发现：朋友少了，对头多了；少人帮忙，没人提携；本事没怎么长，脾气却越来越大。最后吃亏倒霉的还是自己，等到人过30，上了年纪，才发现当初的自己多么幼稚和无知，自毁和耽误了多少前程和未来。

何必要等到那个时候才追悔莫及，为什么不现在就开始学会如何与人相处，如何提高自己的情商水平，让自己处于良好而健康的人际关系氛围？人生从来没有太晚的开始，比如今天。在这点上，范冰冰有资格当我们的老师。



怎样培养自己的高情商呢？从养成这六个习惯做起

有一条广为流传的公式：人的成功=1%的智商+99%的情商。很多人会发现，有些朋友可能没有高学历，但和他聊天时总是感觉如沐春风，这类人往往在社会上“吃得开、混得好”。

而有些人，一出口就一片冷场，他们在社会中也总是处处碰壁。究其原因，就是情商的问题。6个高情商的习惯，一点点的改变着你的人生。



1、高情商的人，善于倾听

倾听是一种艺术，一种品德，更是一种高情商的表现。什么叫善于倾听？善于倾听就是专注的等别人把话说完。情商高的人说出来的话，是先倾听别人的心里话，边听边想，再站在对方的角度来说。所以他们的话才更容易受到大家的欢迎。

子期倾听伯牙之高山流水，于是有了知音；三毛与荷西的深情，是六年时间里不断拂面而来的表白。如果你成了别人的忠实听众，对方一定会觉得自己受到了重视，从而对你产生好感，愿意同你交往。



2、高情商的人，能控制自己的情绪

控制不住自己情绪的人，能力再大也无济于事。张飞不但能力超强，而且能征善战。但张飞之死，其实很憋屈。听到好兄弟关羽被害，他首先就抑制不住哀伤，血泪粘襟。随后借醉鞭打士兵，要他们日夜赶造兵器，想要马上为兄弟报仇。最后部下范强与张达将他刺杀在军营里。

情绪易于波动、喜怒轻易形于色的人，与其说是坦率，不如说是缺乏内心历练。任何时候都能做到头脑冷静，行为理智，抑制感情冲动，克制急切欲望，使自己始终保持良好的心境，心情开朗，胸怀豁达，才是高情商的表现。



3、高情商的人，拿得起，放得下

人生从不是一片坦途，我们会收获鲜花掌声，也会经历挫折苦难。但高情商的人，既有勇气和担当拿得起，又有胸怀和智慧放得下。汉朝有个叫孟敏的人，背了个大陶瓶在路上走，结果一不小心瓶子掉在地上了，孟敏就仍旧朝前走，头也不回。路人问他怎么看都不看一下，孟敏说：“陶子已经破了，再看还有什么用呢？”

拿得起是生存，放得下是生活；拿得起是能力，放得下是智慧。情感也好，虚名也罢，要拿得起放得下，拿得起，是在乎别人，放得下，是成全自己，这才是高情商人应有的素养。



4、高情商的人，做事有分寸

周国平曾说过：“一切交往都有不可超越的最后界限，这两人之间，这界限是不清晰的，然而又是确定的。一切麻烦和冲突都起于无意中想突破这界限。”可以说什么话，能说到什么程度，如何让对方感觉舒适，对这些问题的掌握体现着一个人情商。真正的高情商，是待人有分寸，自己有底线。

分寸，是一把量尺：做人没分寸，过亲则疏，过热便冷。当你不会在众人的面前故意让别人难堪，知道该怎样与人恰到好处的相处时，你就掌握了高情商的分寸。



5、高情商的人，懂得适时拒绝

中国文化里，讲究做事要顾忌面子、做得体面，不能让别人在背后戳你脊梁骨，顾忌自己的行为对他人的影响，以及他人对自己的看法。但有时，懂得拒绝，人生才能豁然开朗。拒绝需要勇气，而高情商的人都懂得适时拒绝。

拒绝不是冷漠，而是拒绝不合理要求、拒绝不属于分内之事、拒绝让自己痛苦。高情商的人，会用适当的拒绝方式，能让自己活得顺利与满足，也让自己不会过于委屈。



6、高情商的人，懂得替别人着想

丹尼尔·戈尔曼在《情商》一书中写道：“智商不高、情商高的人，贵人相助；智商高、情商不高的人，怀才不遇。”如果你实在觉得情商低没救了，那请记住一点就好了：用真诚的心，替别人着想。

日久见人心，你不一定能看透一个人有多么好或不好，但是一定能看出来一个人是否自私，是否善于为他人着想，是否具有高情商。很多人情商不高就是因为做不到为别人着想，因为他们得失心很重，老怕吃亏。最高的情商不是心机，而是替别人着想的善意。

安越 下午茶

每周五的
职场舒心之旅

一杯咖啡 一份甜点
一次10分钟心灵按摩
周末愉快
积蓄能量再前行

