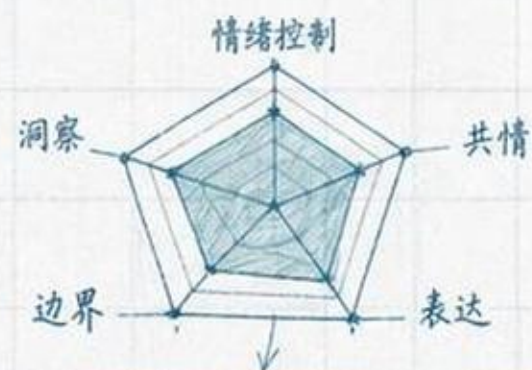




高情商公式 (表层)

- ✓ 情绪管理
- ✓ 共情能力
- ✓ 边界感
- ✓ 沟通技巧
- ✓ 人际关系



外在表现: 从容、得体、受欢迎

内在驱动: 被认可、被接纳、安全感



越懂人心
越不敢交心

社交面具

- ✓ 得体微笑
- ✓ 情绪稳定
- ✓ 善于倾听
- ✓ 懂得分寸



高情商, 是天生还是缺爱逼出?

看起来没事
其实很累

内心的孤独小孩

- 渴望被理解
- 害怕被抛弃
- 习惯性自我保护



自我保护机制

- 🎭 隐藏脆弱
- 👥 讨好他人
- 🗣️ 压抑情绪
- 🧑 过度独立

看不见的天线

正在接收...

情绪信号

情绪信号

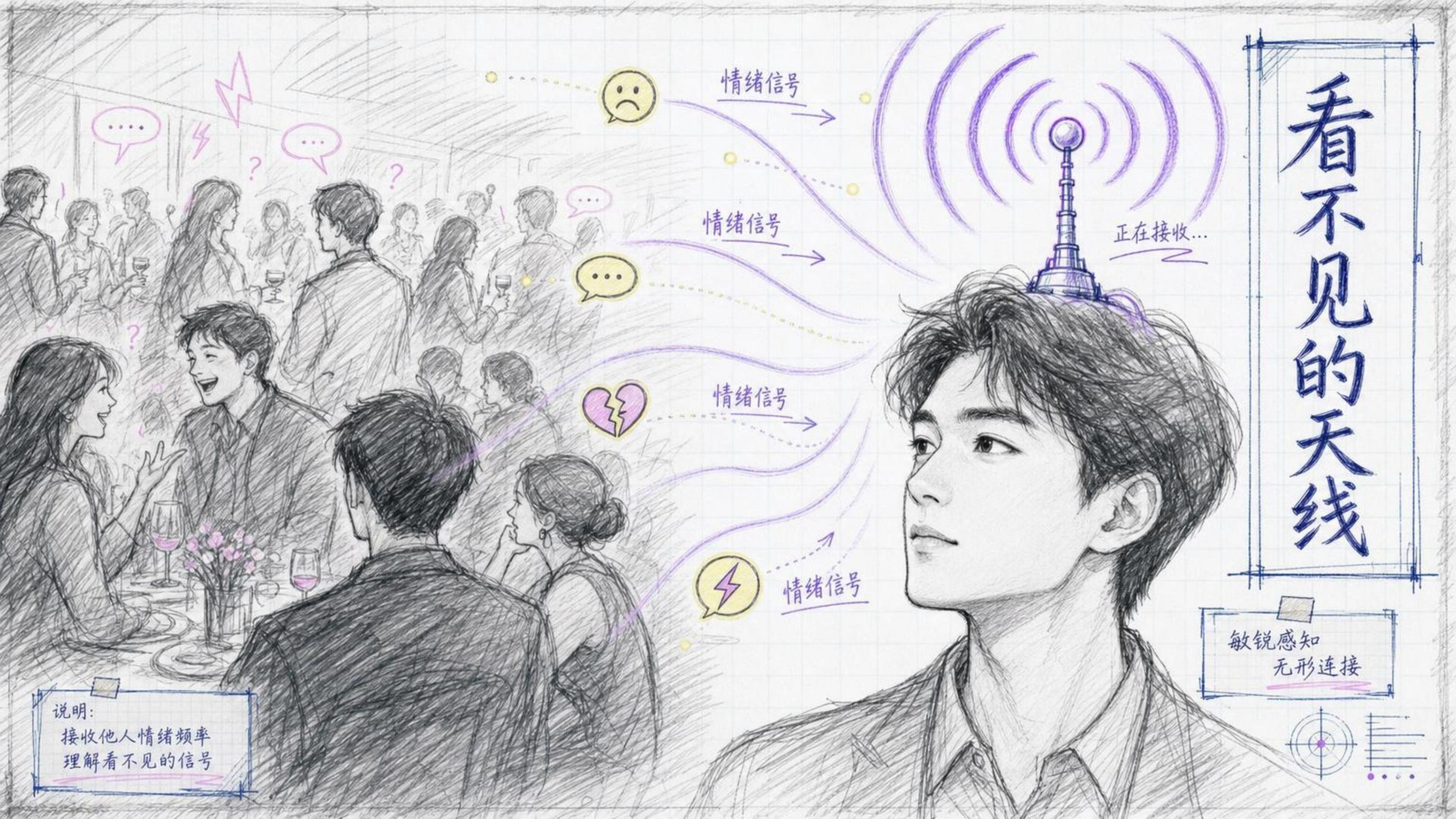
情绪信号

情绪信号

说明:

接收他人情绪频率
理解看不见的信号

敏锐感知
无形连接



情商从哪来？

环境塑造感受
感受孕育情商

富养

情绪稳定
安全感足
孩子自由生长



- ✓ 表情柔和
- ✓ 语气平和
- ✓ 情绪稳定
- ✓ 接纳支持

安心依恋
信任世界

察言观色的本领

在安全的环境中，
孩子学会理解与共情，
情商自然生长。



穷养

情绪多变
压力高压
孩子小心翼翼



- ✗ 表情阴沉
- ✗ 语气尖锐
- ✗ 情绪爆发
- ✗ 否定打压

时刻警觉
小心应对

察言观色的本领

在不稳定的环境中，
孩子被迫解读情绪，
学会察言观色以保护自己。



情商的起点，不是天赋，而是早年环境中的“情绪学习”。

我们看待情绪的方式，
将成为孩子应对世界的方式。

用科学来查一查

- 情绪识别
- 生理信号

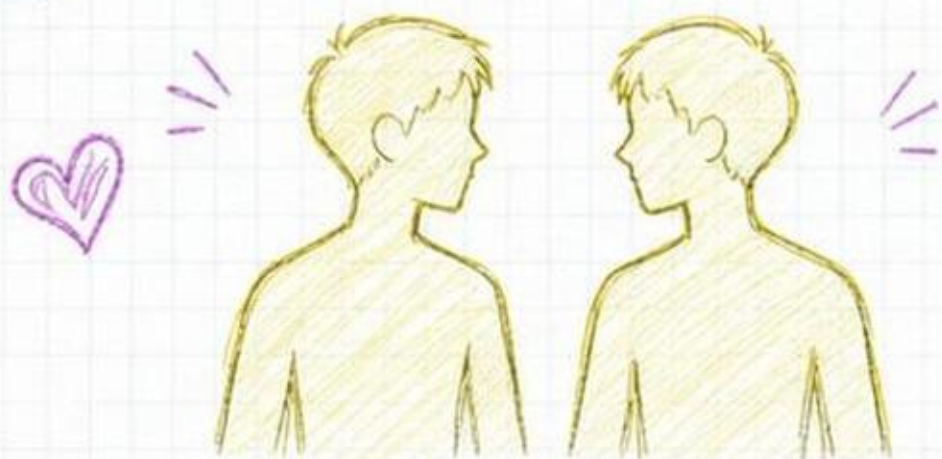
- 数据分析
- 模式识别
- 科学验证

科学验证进行中

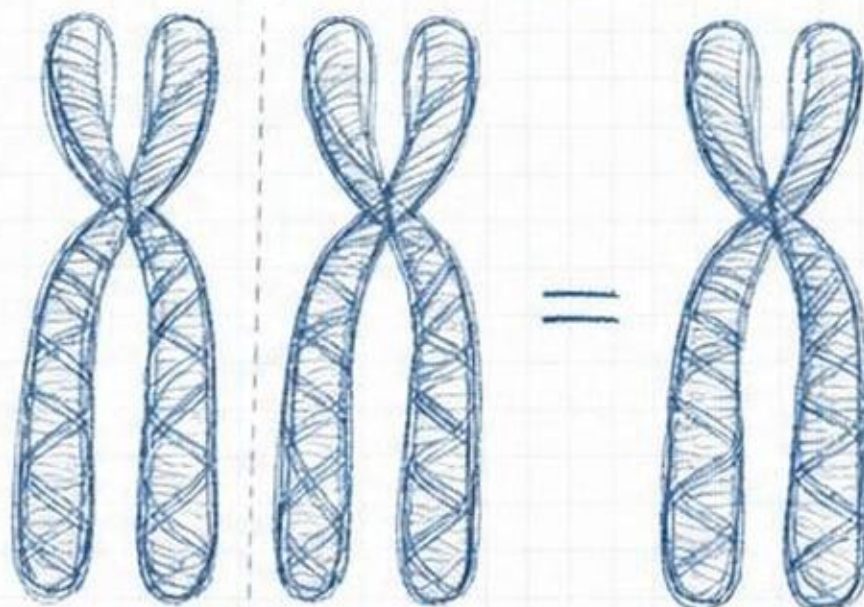
显微镜

王利杰

同卵双胞胎 · 基因重合 100%



外表相似度高，情绪反应更接近



23对
染色体

1 2 ... 23

染色体完全一致 ✓

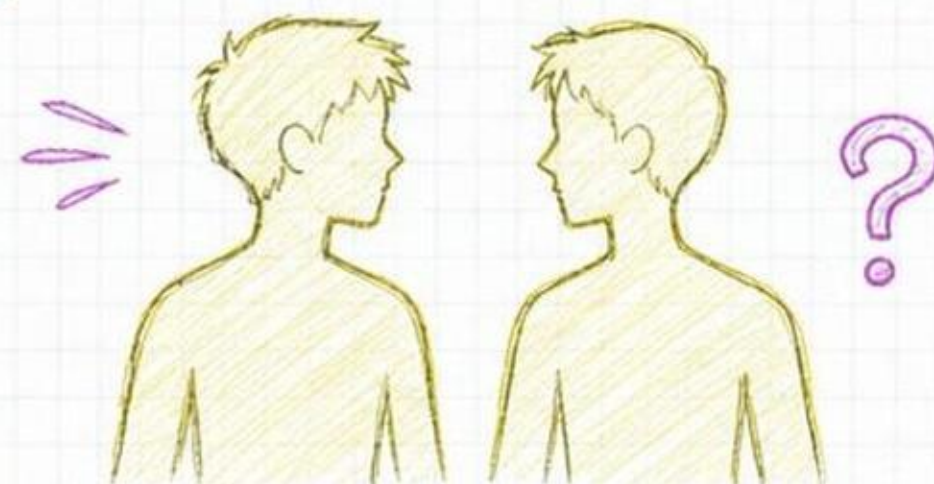
特质情商遗传度

40%~45%

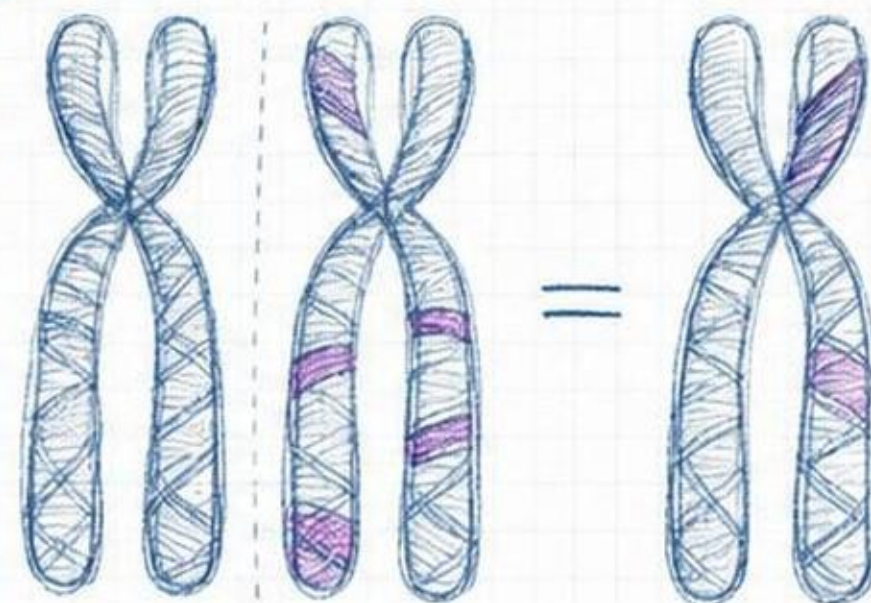
遗传因素 (40%~45%)

环境因素 (55%~60%)

异卵双胞胎 · 基因重合 50%



外表相似度较低，情绪反应略有差异



23对
染色体

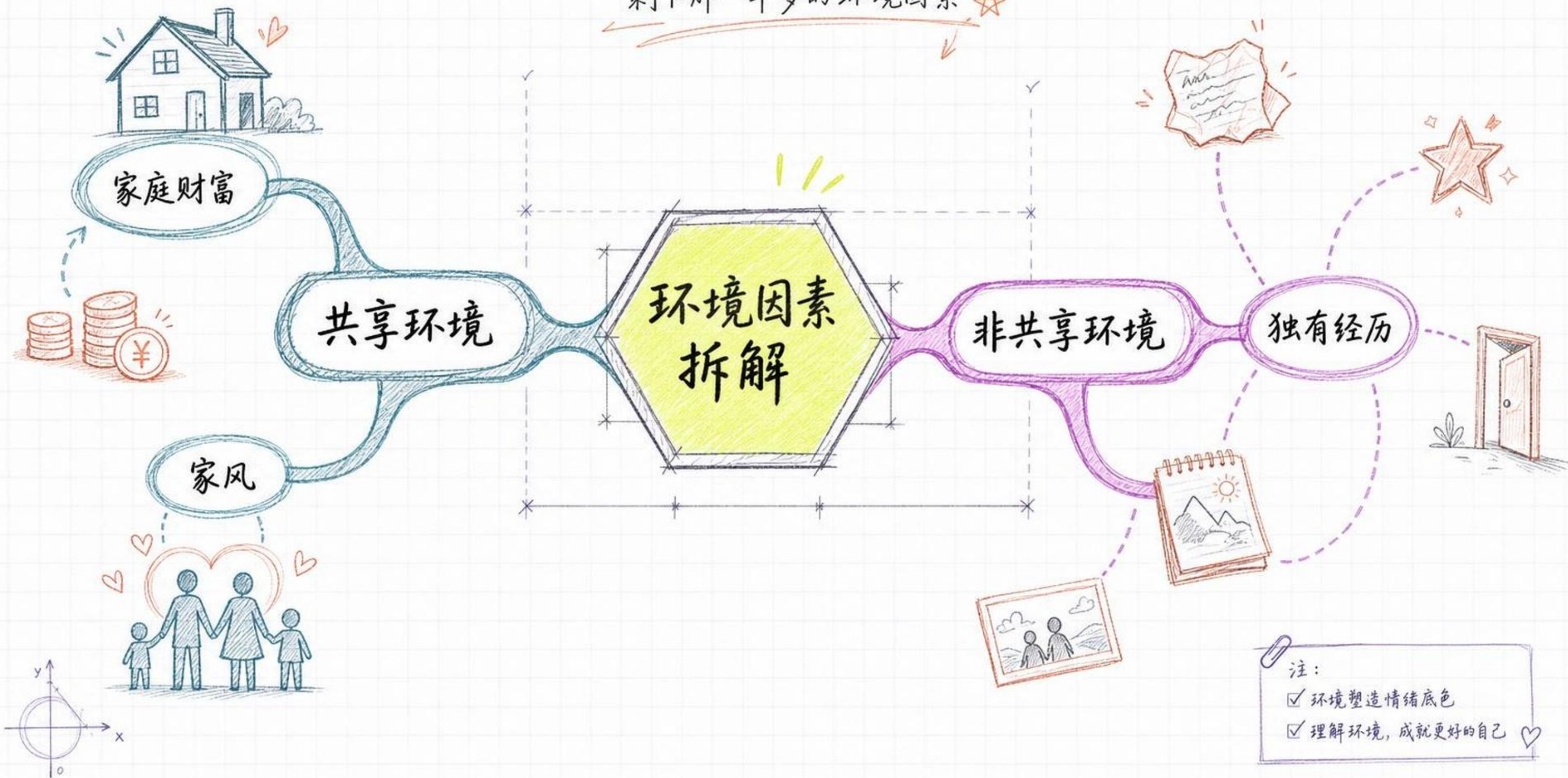
1 2 ... 23

约50%的染色体相同 ✓



先天情绪硬件

剩下那一半多的环境因素 ☆



决定情商的环境因素

共享环境（家庭大氛围）



非共享环境（独有经历）





成长的
隐秘刻度

每一步，
都是独一无二的内在塑造。

非共享经历

内在体验
不可复制

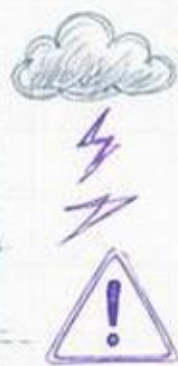
900

2100

同一个屋檐下

老大的世界

- 压力
- 责备
- 冲突
- 不安
- 孤独



老二的世界

- 理解
- 鼓励
- 支持
- 自由
- 安全



同一对父母，两种截然不同的经历

3.60

3.60



手忙脚乱·激烈争吵

- 焦虑累积
- 情绪爆发
- 亲子冲突

孕期/新手期
期待与不安并存



育儿初期
手忙脚乱的适应



学龄前期
挑战不断上升



父母状态
轨迹

同一对父母，
不同的命运起点



从容蜕变·平稳期

- 情绪稳定
- 有效沟通
- 共同成长

缺乏安全感
情绪敏感
易冲动、自卑

内心安全
情绪平和
自信从容



老大的世界



老二的世界

那些无人知晓
的时刻

悄悄记住的事：

- 一瞬间的语气
- 一个眼神
- 一次沉默
-

听不见的
影响
却一直都在

内心天线

最私人的经历，悄悄塑造内心天线

虐待儿童研究

虐待儿童研究

波拉克的实验

CASE FILE

虐待儿童研究

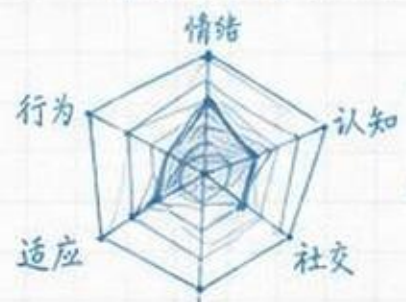
虐待儿童研究

虐待儿童研究

情感反应低
→ 回避倾向
→ 社交退缩

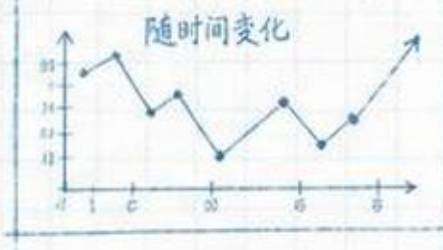
研究维度

- ☒ 情绪反应
- ☒ 行为模式
- ☒ 认知发展
- ☒ 社会适应

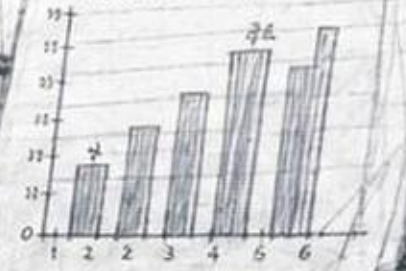


经典实验

- 控制变量
- 长期追踪
- 重复验证



情感反应评分



样本分布



实验记录

访谈记录

影像资料

心理档案

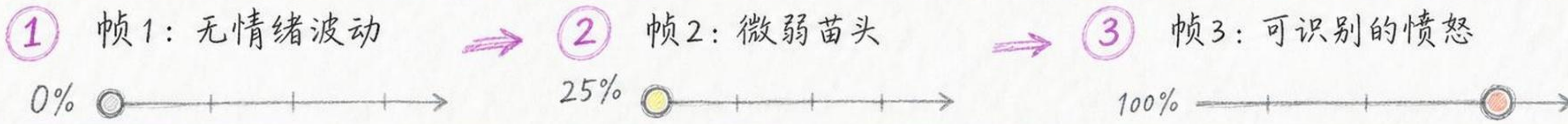
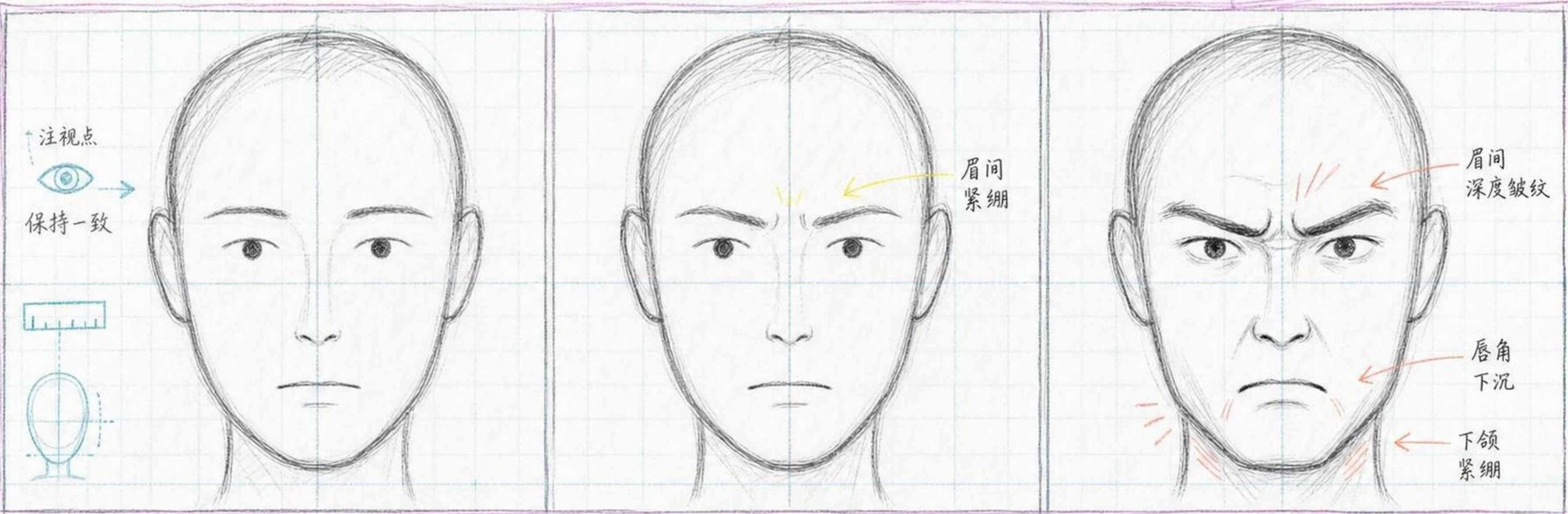
儿童行为研究

长期追踪数据

情绪识别实验

从中性到愤怒的渐进变化

观察要点：
眉间变化、眼神紧绷、
唇部与下颌反应



提示：注意细微变化，信号出现早于明显表情。

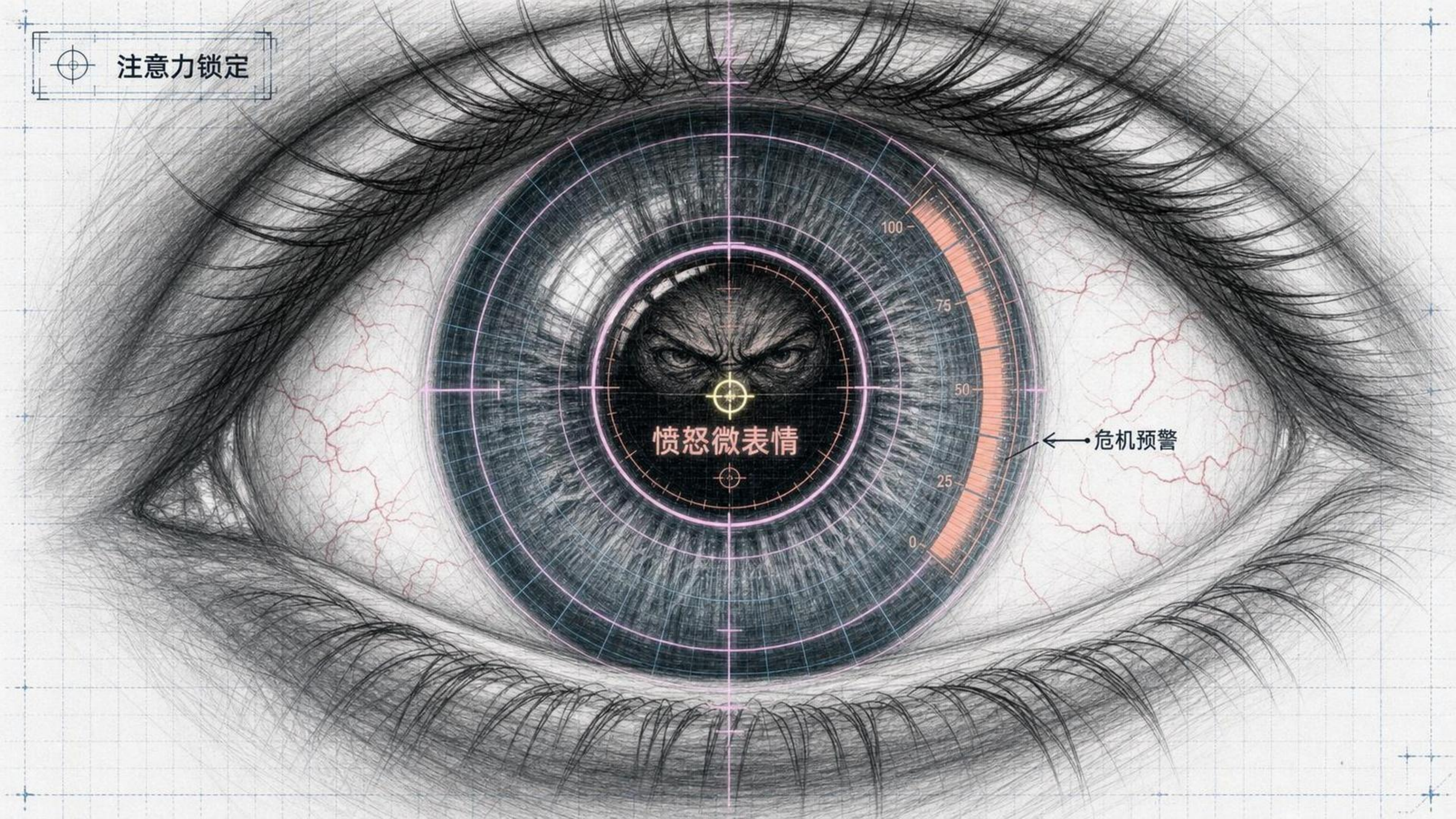




注意力锁定

愤怒微表情

危机预警



常规认知区

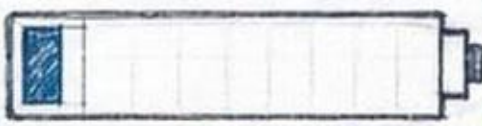
资源池 A: 常规认知

资源占用

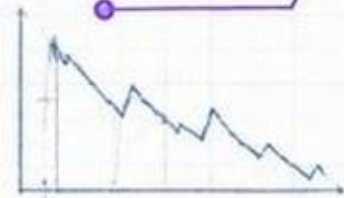


总资源占用 12%

资源不足



- 思考变慢
- 记忆模糊
- 决策犹豫



- 能量 / 算力流向
- 常规认知通路 (被抑制)
- 危险识别通路 (被激活)
- 关键节点

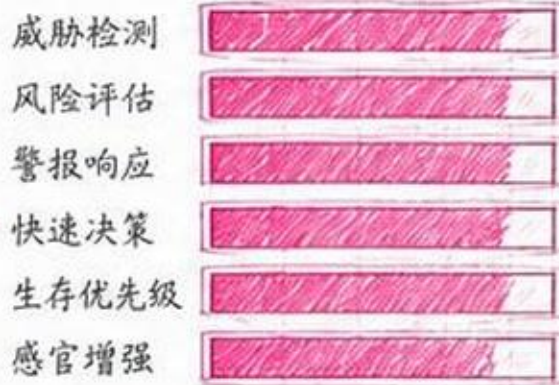
资源被抽离！
认知效率下降

算力强制重分配

危险雷达区

资源池 B: 危险识别

资源占用



总资源占用 98%

超载



边缘防线全开
危险优先级: 最高

大脑重写了看世界的方式

系统状态日志

- 环境威胁: 升高 ↑
- 威胁等级: 高 ↑
- 大脑策略: 生存优先



童年的暴风雨

每一句话
都是冲击波
!!!

高压环境
• 语言暴力
• 情绪压迫
• 无处可躲

神经层面的进化

海量信息
并行处理
瞬时关联

他心通
👁️

觉醒

一切都被记录!

捕捉微动

嘴角0.1秒抽动
情绪: 压抑+愤怒
概率: 87.6%

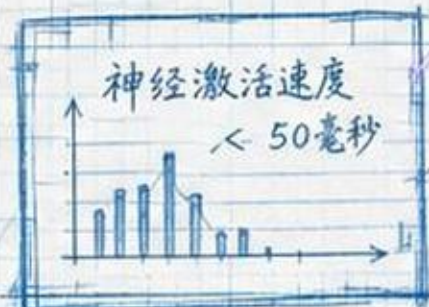
时间窗口: 0.08s



• 肌肉微颤
• 唇纹变化
• 呼吸停顿

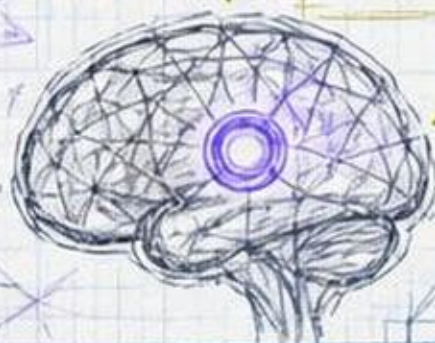
精准捕捉
微表情信号

神经激活速度
< 50毫秒



超级感知力

• 情绪洞察
• 意图预判
• 细节捕捉
• 模式识别



范式转变

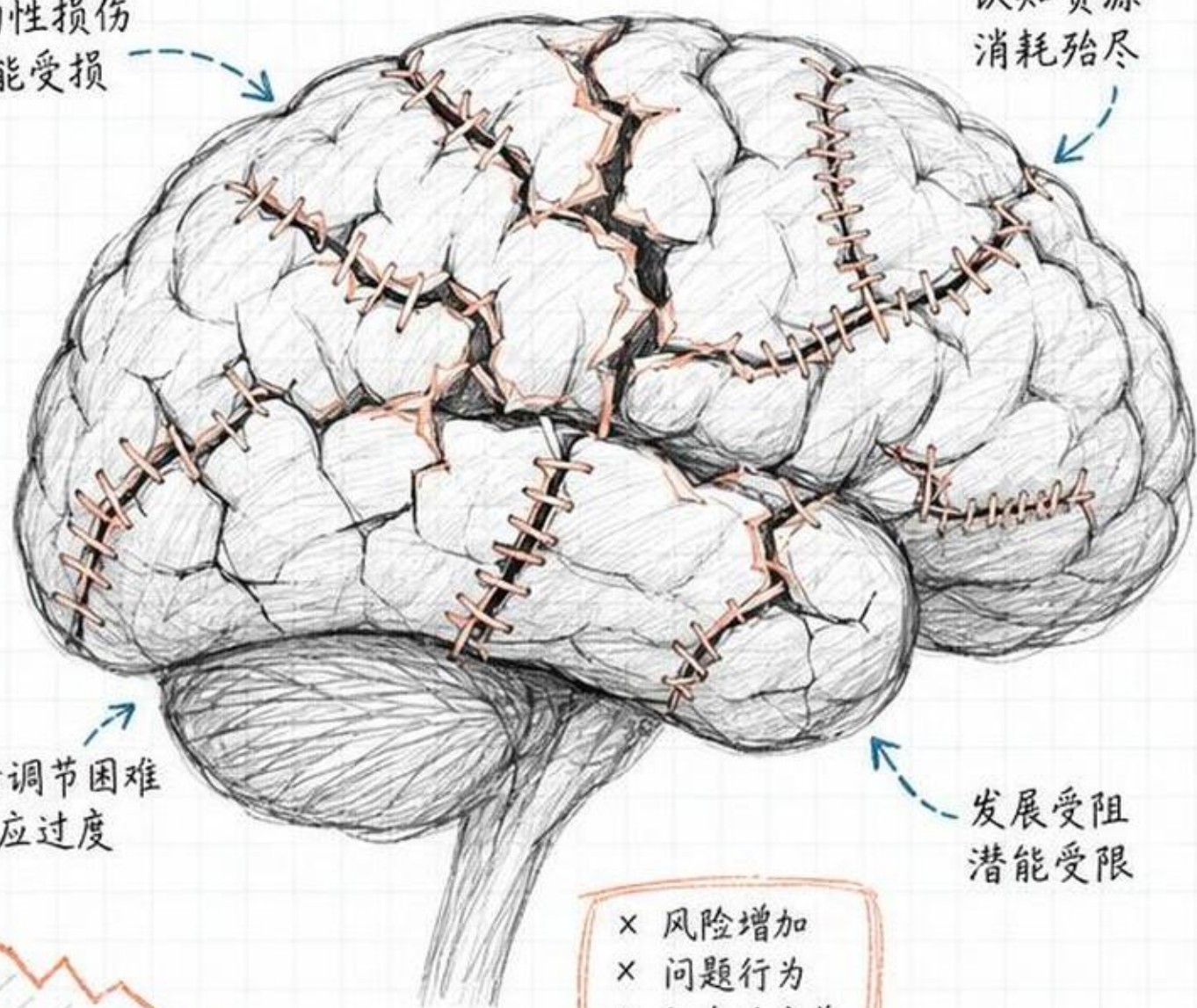
缺陷模型

童年逆境 = 大脑损伤

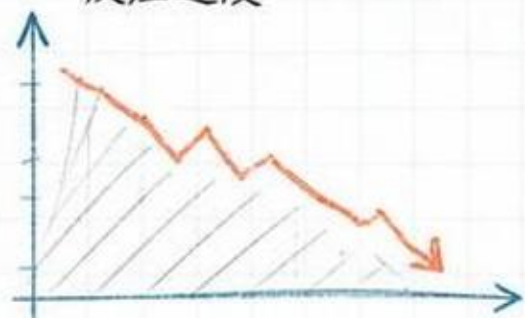


结构性损伤
功能受损

认知资源
消耗殆尽



情绪调节困难
反应过度



发展受阻
潜能受限

- × 风险增加
- × 问题行为
- × 社会适应差

埃利斯 & 弗兰肯惠斯

隐藏的天赋

逆境 = 特化能力



敏锐的威胁感知
快速识别风险



高度专注力
深度信息处理



创造性解决问题
灵活应对变化



强大的适应力
逆境中成长



共情与洞察力
理解他人情绪



- ✓ 优势发展
- ✓ 社会贡献
- ✓ 独特价值



埃利斯 & 弗兰肯惠斯



系统版本: A.O.B v2.0
构建环境: 高压/不确定性
核心目标: 生存优势最大化

恶劣环境定制版大脑

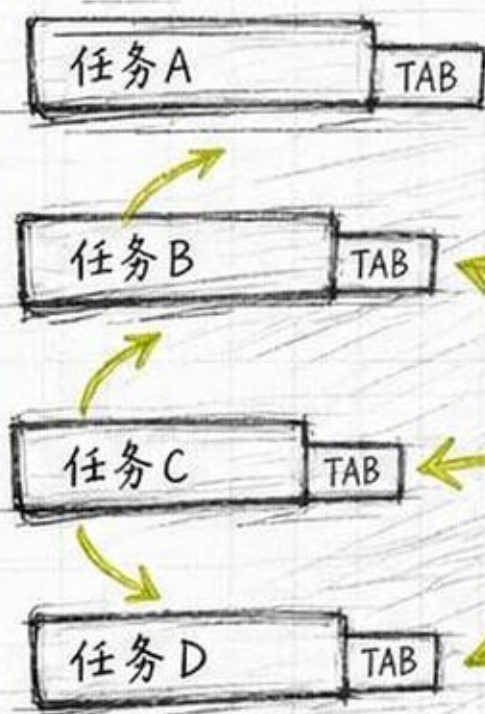


系统状态: 在线
适应模式: 全速运行



01 极速任务切换 ⚡

瞬时评估
快速切入
无缝切换



★ 在混乱中保持
行动的敏捷性!

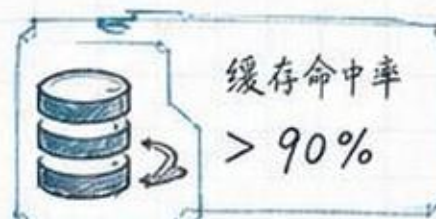


02 超强记忆缓存 🖥️

高密度信息
压缩存储
快速检索

WORKING MEMORY

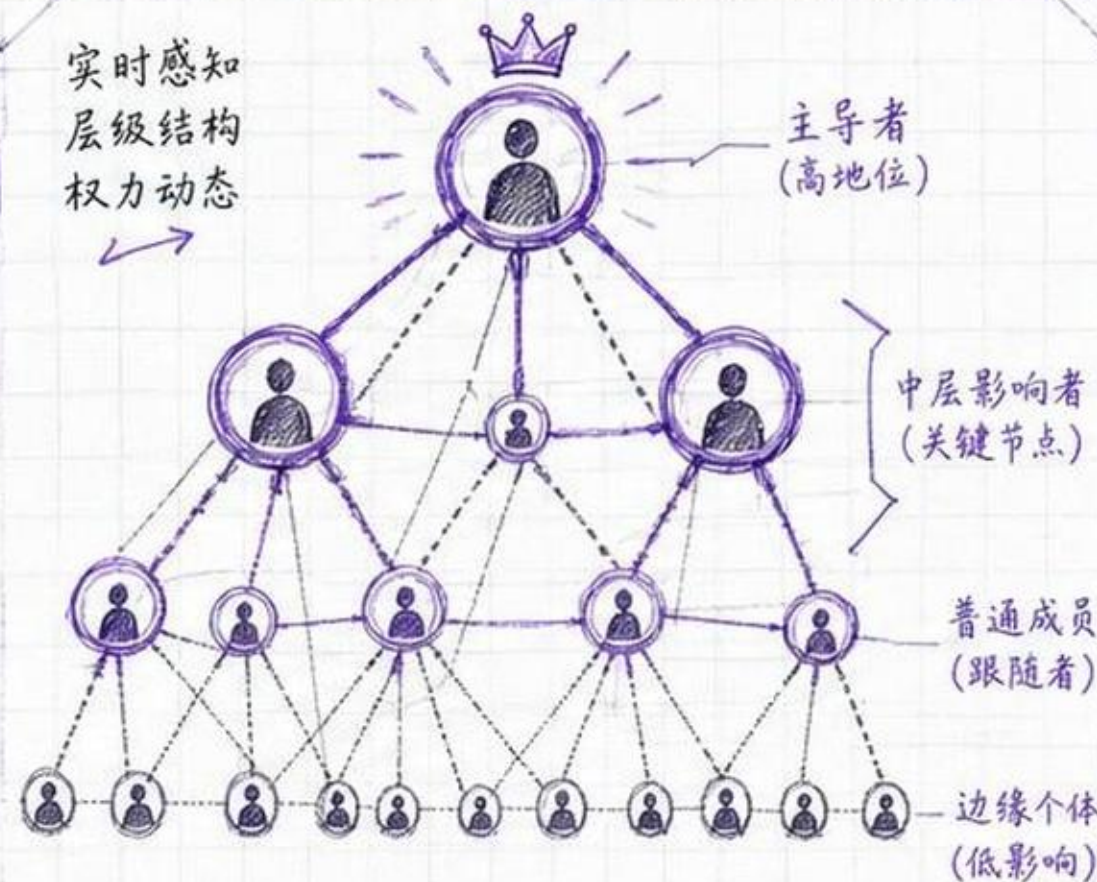
容量: MAX



记住该记住的,
忘记不重要的!

03 支配关系图谱 👑

实时感知
层级结构
权力动态



● 强影响力
○ 中等影响力
— 弱影响力
.... 间接关系

★ 看清权力格局,
选择最优策略!

大脑： 终极预测机器

从经验中学习
在模型中推演
向未来发出预言

数据流向

- 经验输入
- 模型推演
- 经验输出

由下而上
层层递进

对未来世界的预言

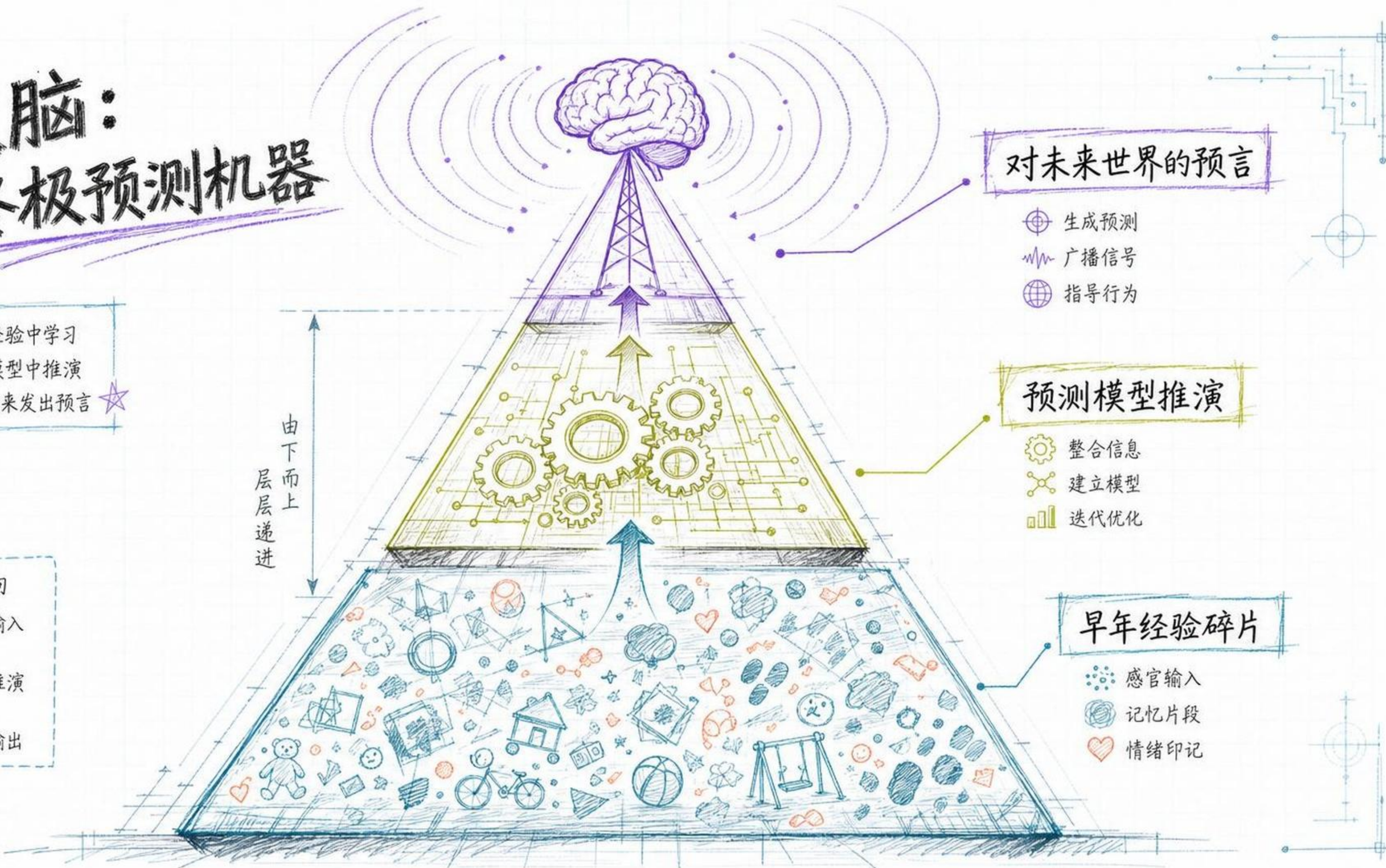
- 生成预测
- 广播信号
- 指导行为

预测模型推演

- 整合信息
- 建立模型
- 迭代优化

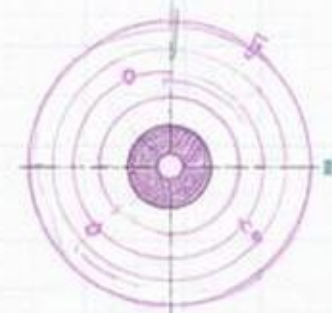
早年经验碎片

- 感官输入
- 记忆片段
- 情绪印记





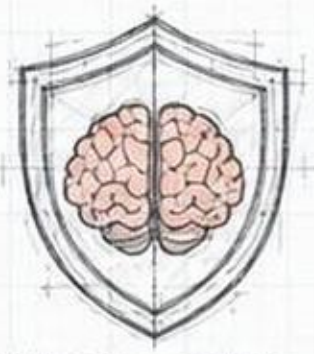
全域监控



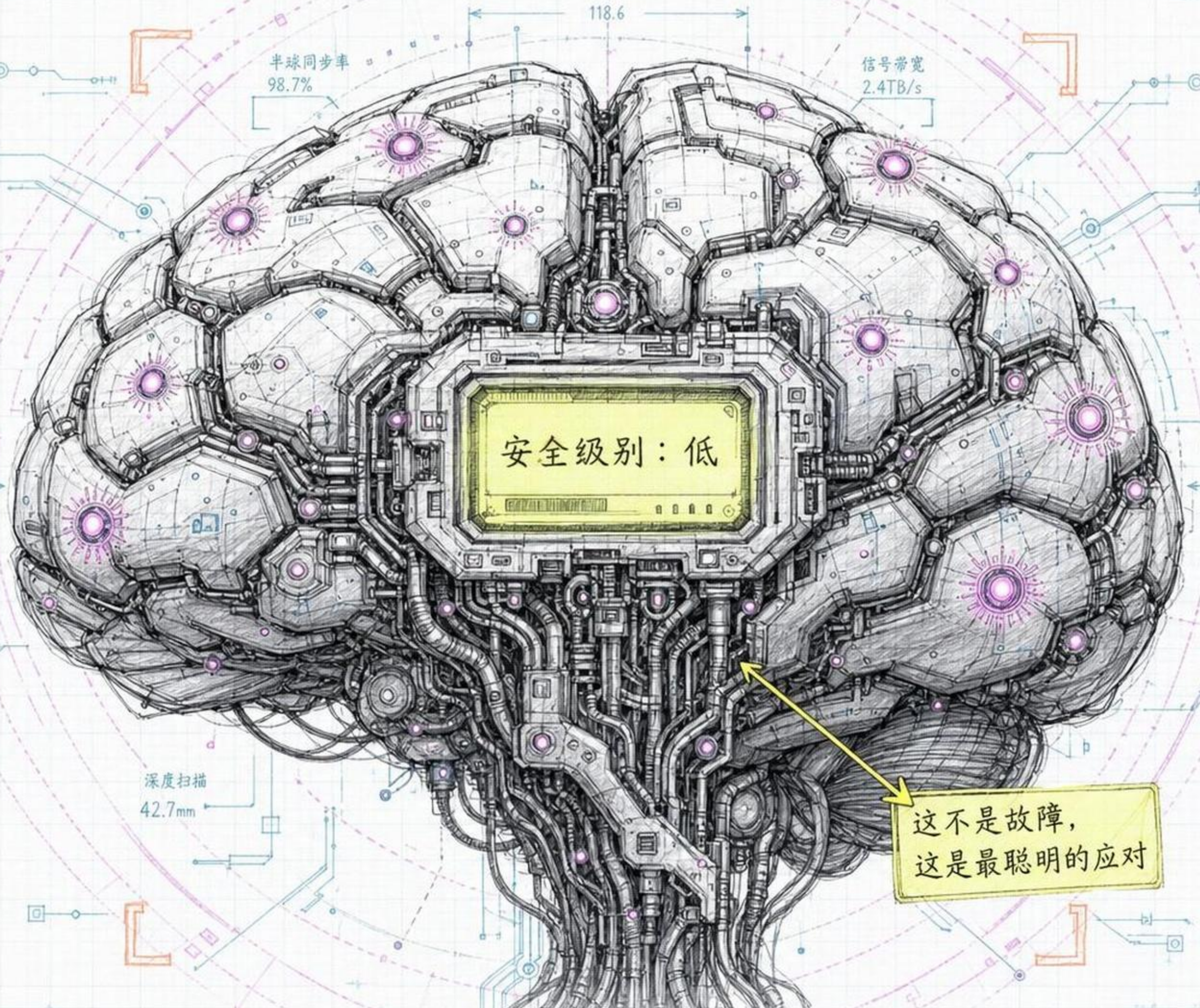
威胁扫描中



神经负载：87%



防御协议：已激活

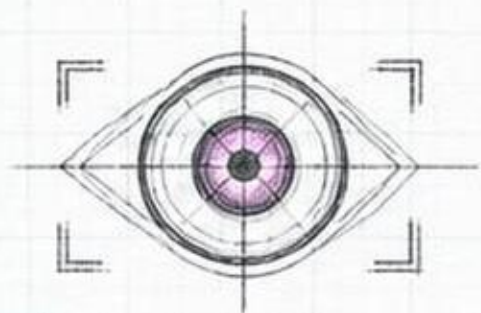


半球同步率
98.7%

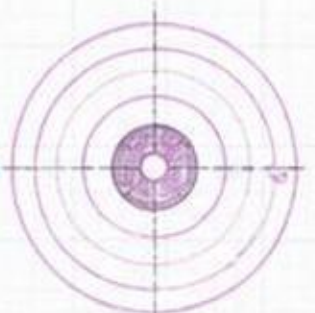
信号带宽
2.4TB/s

安全级别：低

深度扫描
42.7mm



视觉阵列：在线



异常模式检测
灵敏度：极高



环境噪声过滤
强度：MAX

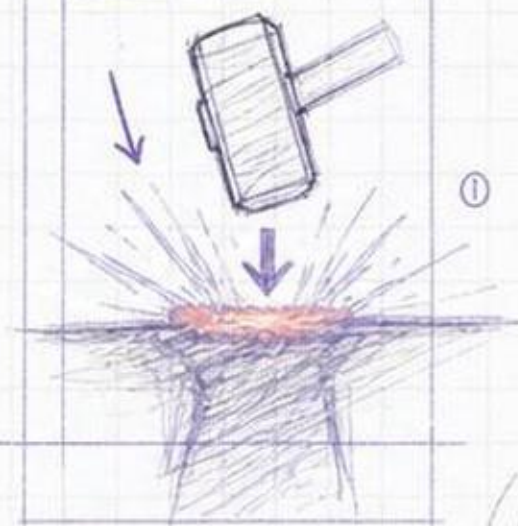


所有系统：高度戒备

这不是故障，
这是最聪明的应对

千锤百炼

锻打示意



每一次打击
都是蜕变。

325mm

36.5°

刃口放大

极致锋利
如履无阻

逆境锻造

全长 325mm

36mm

36.5°

材料：高碳钢
工艺：折叠锻打
硬度：HRC 60±2



坚韧·专注·锋芒



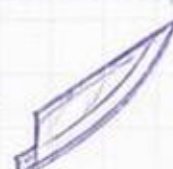
逆境
压力



锻打
磨砺



淬火
升华



成锋
锋芒

持续扫描模式

- ✓ 环境威胁
- ✓ 他人反应
- ✓ 未来风险
- ✓ 细节异常
- ✓ 身体信号



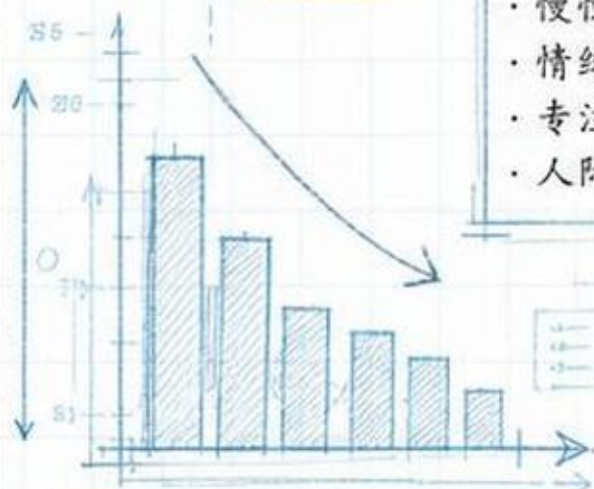
永不关机的大脑

24/7



代价清单

- 睡眠剥夺
- 慢性疲劳
- 情绪耗竭
- 专注力下降
- 人际疏离



无法停止的扫描

威胁警报系统

大脑耗能中...



12%

- 无法放松
- 难以信任
- 过度警觉
- 身心紧绷



威胁未知
但系统持续运作

焦虑的囚徒

电磁监控网

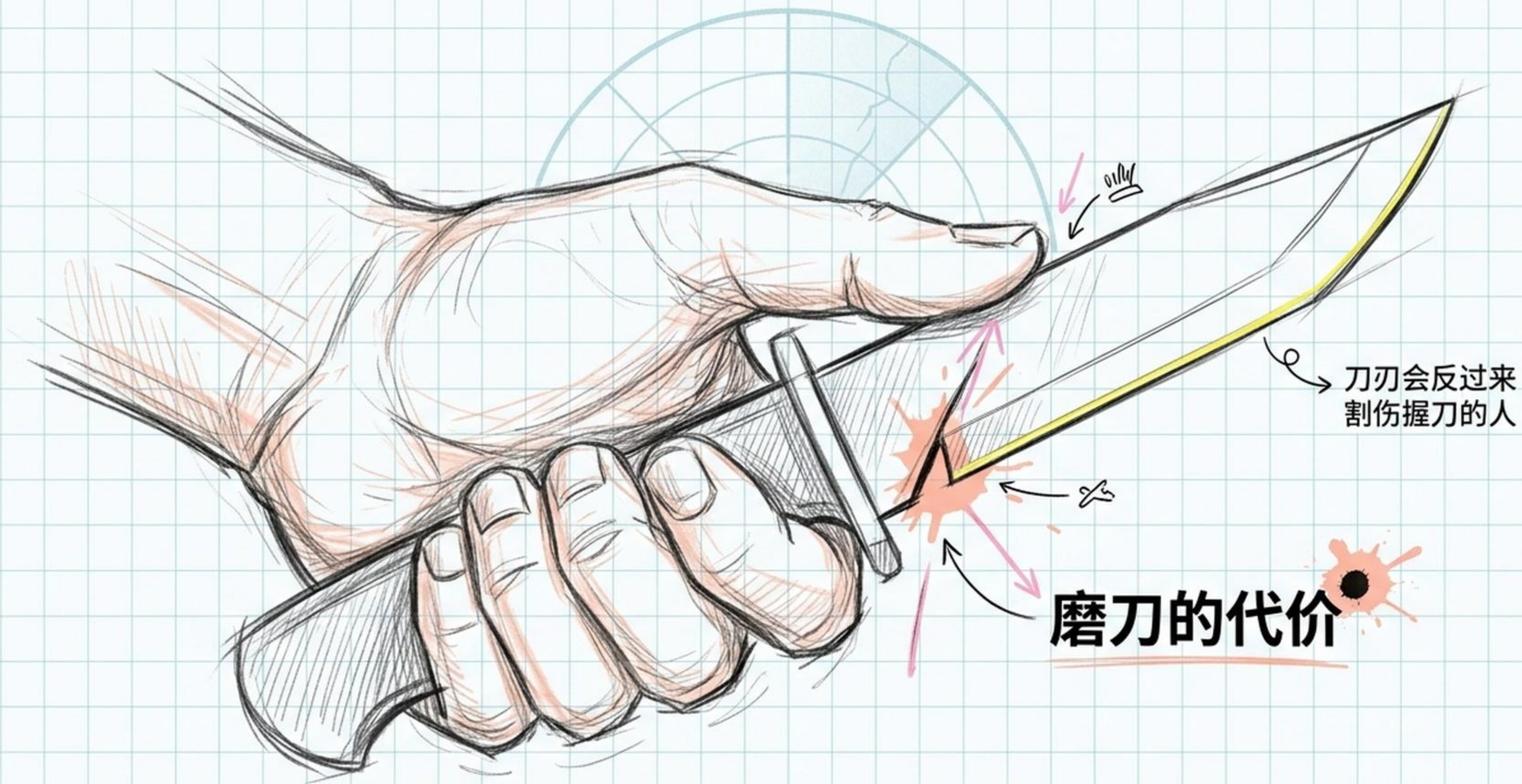
心理账单

焦虑成本	\$\$\$\$
精力消耗	\$\$\$\$
快乐损耗	\$\$\$\$
生活质量	\$\$\$\$

总计: 无法估量



敏感的代价



别把缺爱浪漫化

压力情境：如鱼得水

高度警觉

低姿防御
随时应对

环境特征：

- ☒ 高威胁
- ☒ 不确定
- ☒ 生死攸关



同一套本领

技能没问题
环境变了
效果就变了

启示：

不是你有问题，
而是情境变了。
识别情境，灵活切换。



和平情境：水土不服

过度解读

低姿防御
随时应对

环境特征：

- ☒ 低威胁
- ☒ 确定
- ☒ 安全舒适



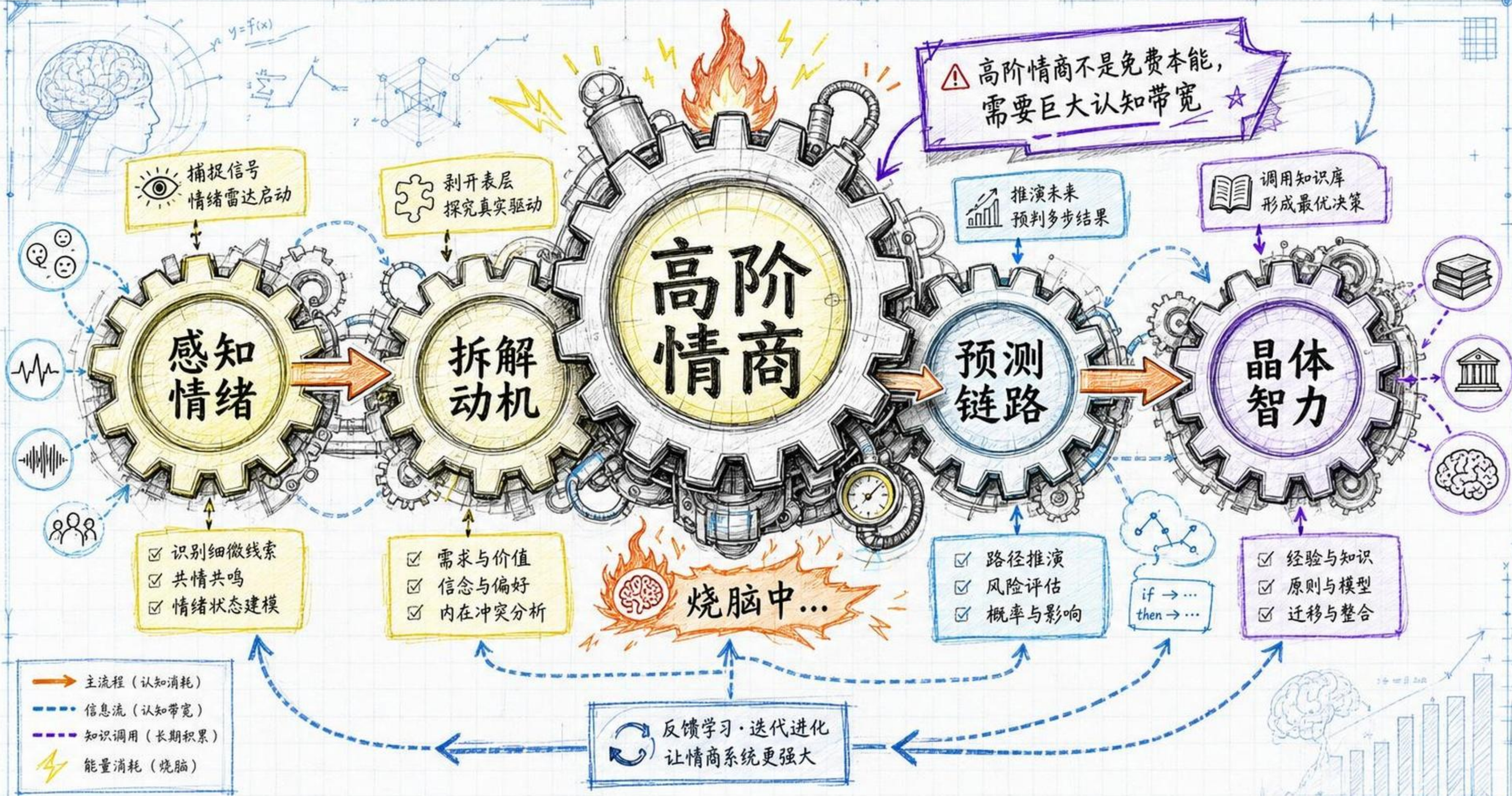
COFFEE

Espresso

Americano

Latte

Cappuccino



直觉型情商

自动化警报系统

感知天线
360°扫描

红外传感器
捕捉热源变化

防护外壳
粗糙/耐用

红外感知范围

触发机构

即时触发
无需思考

红外传感器
(感知)

信号放大
(过滤噪声)

警报输出
(蜂鸣)

电源供应
(持续供电)

无需高智商硬件支撑

知觉反应层

瞬间感知，立即反应
快如本能，无需延迟

自动触发，无需算力

不依赖复杂认知系统
低配硬件也能运作

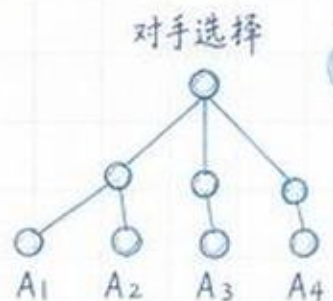
环境压力塑造

高压环境反复锤炼
铸就敏锐警觉雷达

感知边界示意
无情绪评判
纯粹感知
时刻警觉

被环境硬生生磨出来的能力

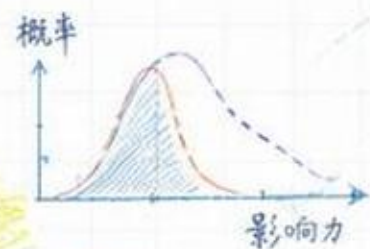
多步推演
预测对手反应链



换位思考
共情建模

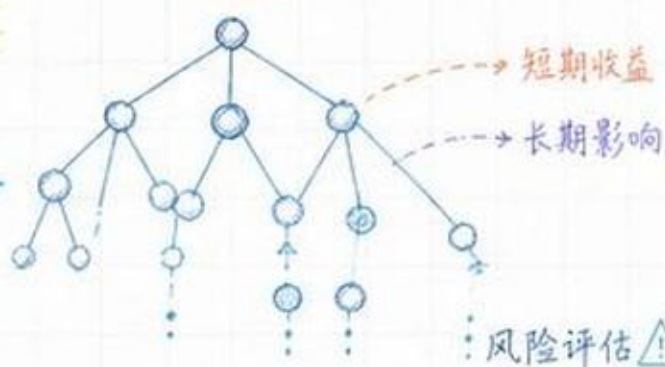


预判下一步



权衡最优解

决策树



信息循环



冷静算计

高阶情商： 运筹帷幄的棋手

- 信息整合
- 模式识别
- 情绪管理
- 战略执行



长期主义思维



复利效应



认知带宽撑起的策略层

听声辨形·雷达级反应

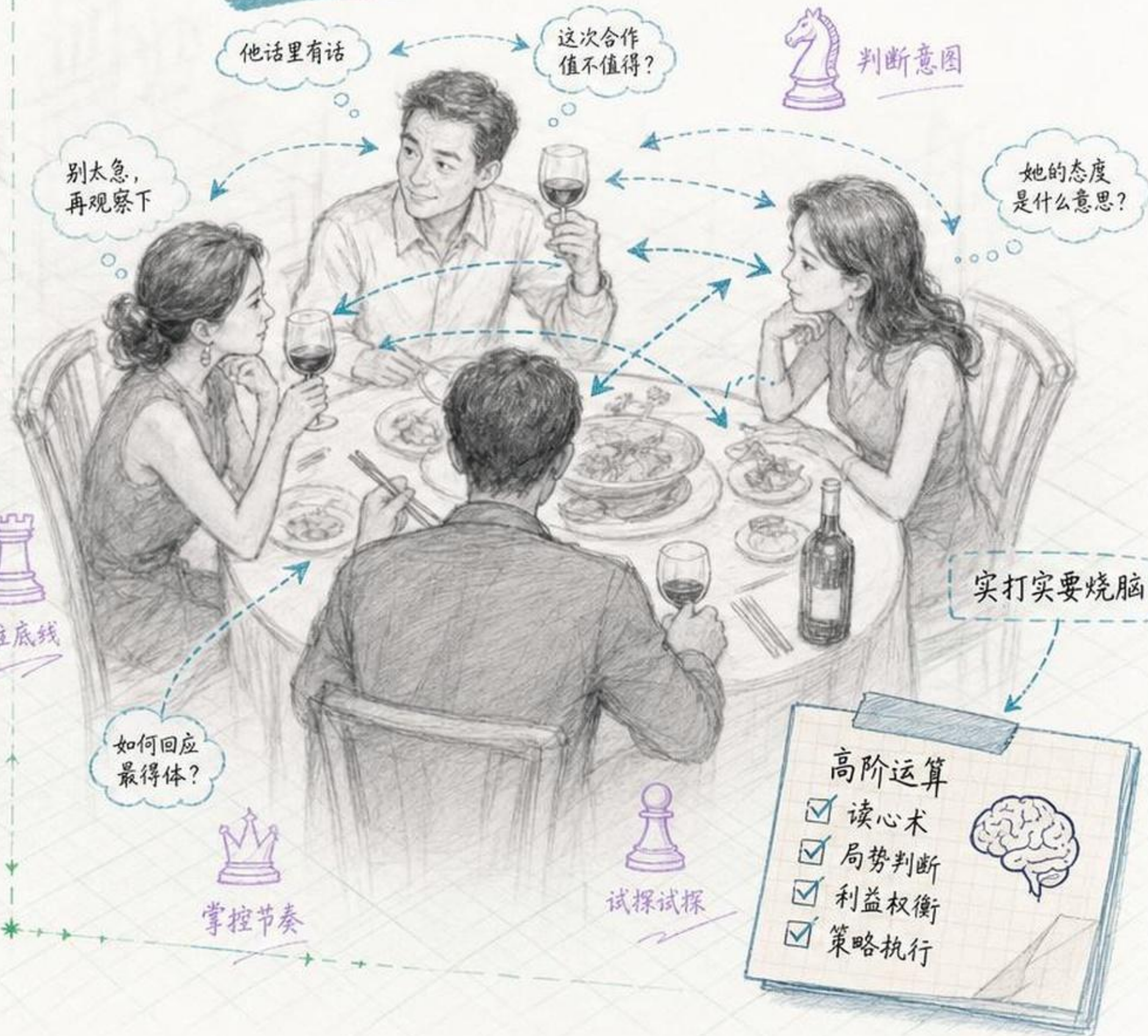
不需要太高的智商



★ 本能驱动
瞬间感知



多方周旋·棋手级运算



雷达：扫描与预警

棋手：全局落子

压力 ≠ 算力

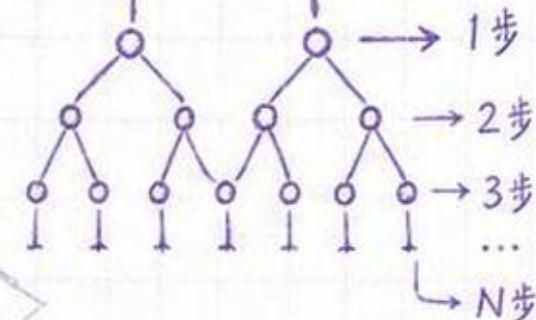
环境可以逼出



- ✓ 感知
- ✓ 反应
- ✓ 预警



但算不出这个



- 全局视野
- 多步推演
- 最优决策

天生底牌

命运长卷



基因赋予
• 身体素质
• 智力潜能
• 性格倾向
• ...

茧



伤口长出来的茧，
有它的锋利，也有它的疼痛

• 选择与机遇
• 环境影响
• 人际关系
• 社会变迁
• 挑战与挫折
• ...

伤口
• 失去
• 背叛
• 失败
• 离别
• ...

每一步
都是抉择
也是代价



求生扫描

时刻警戒 保护自己

威胁雷达
24/7 扫描模式

觉察与选择
看见自己的模式

任何细微
都可能是
危险信号

高度紧绷
能量消耗大

生存策略:

- ✓ 预测
- ✓ 控制
- ✓ 防御
- ✓ 避免受伤

世界是危险的
我必须时刻准备

耐心 · 温柔 · 持续前行
不是直线，而是螺旋上升的旅程

真正看见

开放觉察 连接世界

看见全貌
而不仅是威胁

一个人一辈子要走的路

信任与联结
生命的流动

放下防御
允许不确定性



混乱
觉察



松动
练习



整合
成长



信任
与连接



我与世界并不对立
我可以安心做自己

新的选择:

- ✓ 觉察
- ✓ 信任
- ✓ 连接
- ✓ 活在当下



那些疼痛
都在塑造你

穿越荆棘
终见光芒

你有哪些本事，是被过去逼出来的？期待你的故事。★

王利杰 | 我们下期见。