

课商情佛哈哈 课商智佛哈哈 课商财佛哈哈

上完这一课，让你像哈佛精英那样修炼自己

连山 编著

听哈佛情商课，做出色的领导者；
听哈佛智商课，做解决问题的高手；
听哈佛财商课，做财富的主宰。

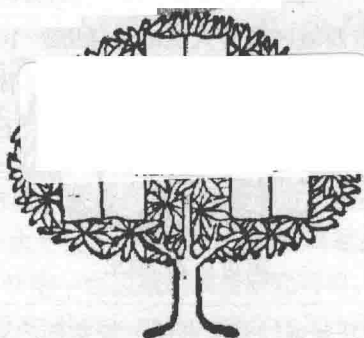
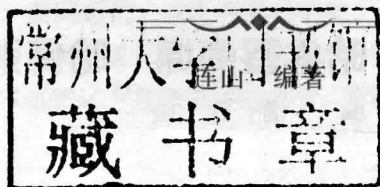


ISBN 7-5000-7102-9

哈佛情商课

哈佛智商课

哈佛财商课



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛情商课 哈佛智商课 哈佛财商课 / 连山编著. — 北京: 北京联合出版公司, 2016.1

ISBN 978-7-5502-6329-1

I . ①哈… II . ①连… III . ①情商—通俗读物②智商—通俗读物③商业经营—通俗读物 IV . ① B842.6-49 ② B841.7-49 ③ F715-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 233165 号

哈佛情商课 哈佛智商课 哈佛财商课

编 著: 连 山

责任编辑: 张 萌

封面设计: 李艾红

责任校对: 胡宝林

美术编辑: 潘 松

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京华平博印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数650千字 720毫米×1020毫米 1/16 28印张

2016年1月第1版 2016年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-6329-1

定价: 29.80元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: (010) 58815825

前言

哈佛大学创立于1636年，作为世界顶尖级的一流大学，300多年来造就了难以计数的享誉世界的杰出人才。到目前为止，哈佛共出过8位美国总统，包括约翰·亚当斯、约翰·昆西·亚当斯、西奥多·罗斯福、富兰克林·罗斯福、卢瑟福·赫斯、约翰·肯尼迪、乔治·布什和贝拉克·奥巴马；40位诺贝尔奖得主和32位普利策奖获奖者。著名外交家、美国前国务卿亨利·基辛格也出自哈佛。哈佛大学因此成为美国政府制定国内外政治、军事、外交政策的思想库。一大批知名的学术创始人、世界级的学术带头人、文学家、思想家都出身于哈佛，如诺伯特·德纳、拉尔夫·爱默生、亨利·梭罗、亨利·詹姆斯、查尔斯·皮尔士、罗伯特·弗罗斯特、威廉·詹姆斯、杰罗姆·布鲁纳、乔治·梅奥等。我国近代，也有许多科学家、作家和学者曾就读于哈佛大学，如胡刚复、竺可桢、杨杏佛、赵元任、陈寅恪、林语堂、梁实秋、梁思成、江泽涵等。此外，哈佛大学是全球造就亿万富豪最多的大学。它的商学院被喻为“总经理摇篮”，培养了微软、IBM一个个商业神话的缔造者。著名亿万富翁纽约市长彭博，城堡投资集团创建者、对冲基金大亨格里芬，以及石油大亨老洛克菲勒都出自哈佛。

哈佛大学之所以能在文学、思想、政治、科研、商业等方面都造就出灿若群星的杰出人才，得归功于它在培养和提高学生的情商、智商及财商方面有着一套独特有效的方法。考入哈佛大学，亲自去学习这些方法，是多少学子梦寐以求的事情；将自己的孩子送进哈佛大学深造，又是多少父母望子成龙的殷切希望。然而，能真正走进哈佛大学的人毕竟是极少数，大多数人难以如愿以偿。为了帮助莘莘学子及广大渴望有所成就、有所作为的读者能不进哈佛也一样能聆听到它在培养学生情商、智商、财商方面的精彩课程，学到百年哈佛的成功智慧，我们编写了这部《哈佛情商课 哈佛智商课 哈佛财商课》。

情商是指人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质。以往认为，一个人能否在一生中取得成就，智力水平是第一重要的，即智商越高，取得成就的可能性就越大。但哈佛大学通过对历届学生一生成就的调查研究得出，促使一个人成功的要素中，智商作用只占20%，而情商作用却占80%。情商才是人生成就的真正主宰。最负盛名的富兰克林·罗斯福、乔治·华盛顿和西奥多·罗斯福都是“二流智商、一流情商”的代表人物。约翰·肯尼迪和罗纳德·威尔逊·里根的智商只属中流，但却因为善于



交朋结友而被许多美国人誉为“最优秀、最可亲的领袖”。本书以哈佛大学在情商方面的成功教学案例为基础，系统而深入地阐述了情商的相关理论，提出了很多可以帮助读者提高情商的具体措施，让读者在轻松的阅读中，犹如徜徉在哈佛大学的文化殿堂，切身感受到情商带给自己的深刻体悟与巨大能量，从而更好地驾驭自己的情绪，把握自己的命运，成就美好的未来。

智商是人们认识客观事物并运用知识解决实际问题的能力，包括观察力、注意力、想象力、思维力和记忆力五个基本要素，其中以思维力为核心。一般来说，智商高的人，在应对各种突发事件和复杂事物时，往往能用与众不同的办法，获得事半功倍的效果；智商低的人，在遇到突发事件或棘手的问题时，往往会变得一筹莫展，效率自然大打折扣。所以，哈佛大学十分注重通过不同的方式，努力使学生的智商得到提高，使思维得到训练。哈佛认为，培养青年学子的超常思维能力，其重要性远远排在教授具体的知识技能之前。而训练思维最有效的方式就是学会高效的思考方法。本书重点介绍了哈佛大学用以训练学生思维能力的6种思考方法：发散思考法、水平思考法、倒转思考法、转换思考法、图解思考法、灵感思考法。从哈佛大学出身的政治家、企业家、管理者、科学家都在用这些有力的工具分析问题、创新思路、做出决策、解决难题。学习这些方法将让你在享受乐趣的同时，全面提升观察力、分析力、推理力、判断力、想象力、创造力、变通力、行动力、记忆力、反应力、转换力、整合力、思考力，充分发掘大脑潜能，像全世界最聪明的人一样思考，快速找出解决问题的突破口，迈向成功。

财商是指一个人在财务方面的智力，即理财的智慧，是衡量一个人在商业方面取得成功能力的重要指标。财商反映了一个人判断财富的敏锐性，以及对怎样才能形成财富的了解程度。哈佛大学一直认为财商是实现成功人生的关键，将它与智商、情商一起并列为学生不可或缺的“三商”教育。哈佛大学在强调财商重要性的时候，常常这样教育学生：智商能令你聪明，但不能使你成为富有的人；情商可帮助你寻找财富，赚取人生的第一桶金；只有财商才能为你保存这第一桶金，并且让它持续不断地增值。本书以哈佛的财富思想对读者的财商进行教育、训练、提高，让你的财商思维与哈佛理念同步，从中你将吸取以下财商智慧：学会富人的思维方式、理财模式和赚钱方式，掌握提高财商的基本方法；迅速提升商机洞察力、综合理财力，懂得如何运用金钱，如何捕捉别人无法识别的机会，正确解读财富自由的人生真谛；获得正确认识和运用金钱及金钱规律的能力，体验富人对金钱的独特看法，知道富人的思维和普通人有多大差异；洞悉多种投资致富途径的玄妙，懂得运用正确的财商观念指导自己的投资行为，学会架构自己的投资策略体系，掌握实用的投资方法；等等。实践证明，只要具备了较高的财商，就能在今后的事业中游刃有余，人脉旺盛，机会自然也就接踵而来，对财富的渴望就有可能变成希望，变成现实。



目录



· 上篇 ·

哈佛情商课

第1课 情商改变命运	3
一、发现情商	3
二、情商的内容	6
三、情商的价值	17
第2课 认识自我：成功从我开始	24
一、主动自我认知	24
二、自我认知的途径	30
第3课 自信人生：从平凡走向卓越	37
一、自信的注解	37
二、怀有自信的心态	43
三、构筑自信的方法	53
第4课 自我管理：掌握自己的命运之舵	67
一、控制自我的必要	67
二、管理自我情绪的方法	74
第5课 自我激励：把握人生机遇的关键点	87
一、自我激励的作用	87
二、为自己的人生绘上夺目的色彩	92



第6课 识别他人：利用他人情绪管理他人	103
一、识别他人情绪的意义	103
二、识人有术	107
第7课 人际关系：用情商拓展人脉	125
一、人际关系决定你的成功指数	125
二、营造和谐人际关系的策略	129

中篇

哈佛智商课

第1课 哈佛的智商课	149
成功者都是聪明的思考者	149
真正的成功靠思考不靠运气	151
正确思考才能正确决策	152
思考决定发展	155
任何难题的解决都有赖于思考	157
思考有方法，更有技巧	159
第2课 发散性思考法：无限拓宽你的思路	161
何谓发散性思考	161
组合发散法	163
辐射发散法	165
因果发散法	168
关系发散法	171
头脑风暴法	173
特性发散法	176
第3课 水平思考法：突破常规的奇思异想	178
什么是水平思考法	178
Po 的含义	179

创造性停顿	182
简单的焦点	184
挑战	186
其他的选择	189
概念扇	191
概念	194
激发和移动	196
激发的出现	198
摆脱型激发	200
踏脚石激发	203
随意输入	205
移动	207
地层	210
细丝技巧	212
第4课 倒转思考法：站在对立面逆向推导	214
什么是倒转思考法	214
倒转不需要条件	216
条件倒转	217
作用倒转	218
倒转人物	220
倒转情景	222
方式倒转	223
过程倒转	225
结果倒转	226
观点逆向	227
属性对立	229
因果逆向	230
第5课 转换思考法：灵活变通，从多个角度看问题	234
何谓转换思考	234



正面思考和负面思考	236
视角转换	239
价值转换	241
问题转换	243
原理转换	245
材料转换	247
目标转换	248
第6课 图解思考法：让表达一目了然.....	250
什么是图解思考法	250
图解的类型	252
为什么用图解	257
“读图时代”	260
如何绘制图解	262
好的图解，不好的图解	264
提升图解的说服力	267
第7课 灵感思考法：激活潜意识的无穷创造力.....	270
灵感的特征	270
灵感的激发和运用	272
自发灵感	274
诱发灵感	276
触发灵感	277
逼发灵感	279

· 下 篇 ·

哈佛财商课

第1课 转变观念：像亿万富翁一样思考.....	283
只有改变才能成为亿万富翁	283

首先应像亿万富翁一样思考	287
从心理上成为一名富人	290
只靠学校教育成不了亿万富翁	293
你也可以成为亿万富翁	297
财商决定贫富	301
财商高者会找到平台去赚钱	305
富人最富的是“思考”	309
穷人穷思想	314
富人富理念	315
第2课 钱为我用：做金钱的主人，不做金钱的奴隶	317
财商高的人不光用眼睛看钱	317
金钱是一种思想	329
金钱是现实的上帝	331
金钱≠成功	332
打造个人财务方舟	333
做金钱的“总司令”	337
财商高的人与穷人的教育观念不一样	338
第3课 树立目标：制定一生的财富蓝图	340
财商高的人有明确的财富目标	340
财商高的人的财富计划表	341
财商高的人善于掌握商机	345
赚钱是一种快乐的游戏	346
财商高的人致富意识超前	348
第4课 精明消费：花钱也是一种智慧	352
穷人盲目消费，财商高的人理性消费	352
财商高的人消费有绝招	354
财商高的人从小钱起家	356
财商高的人精明到点滴	359

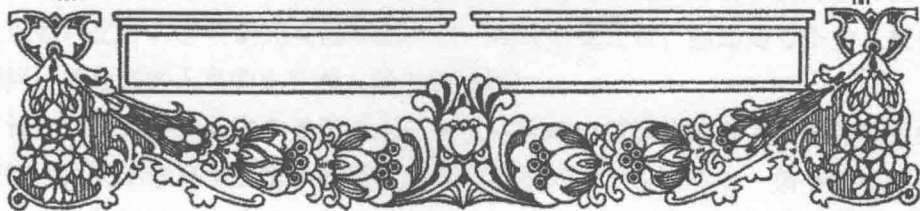


财商高的人“饮酒”有度	362
理财高手的预算方案	364
第5课 成功在久：诚信是致富的灵魂	367
品德是信誉的担保	367
有钱更需讲信誉	369
人性化服务打造商誉	372
财商高的人不发横财	375
将信用进行到底	379
财商高的人不唯利是图	382
财商高的人也帮别人发财	384
第6课 组合投资：让钱生出更多的钱	389
拥有不动产：投资房地产	389
赚取钱的差价：买卖外汇	398
理想的投资：金边债券	401
以小博大：买卖期货	406
分享公司的成长：投资股票	408
赏心悦目的投资：买卖黄金珠宝	412
闲情逸致的投资：买卖收藏品	416
第7课 掌控风险：风险越大，回报越大	420
财商高的人喜欢冒险	420
与市场共舞	422
财商高的人做事前都要三思	424
冒险、失败、再冒险、再失败……成功.....	425
财商高的人做小事	428
风险是一把双刃剑	430



哈佛情商课

情商是一种能力，情商是一种创造，情商又是一种技巧。既然是技巧就有规律可循，就能掌握，就能熟能生巧。只要我们多点勇气，多点机智，多点磨练，多点感情投资，我们也会像“情商高手”一样，营造一个有利于自己生存的宽松环境，建立一个属于自己的交际圈，创造一个更好发挥自己才能的空间。情商的价值是无量的，它伴随着社会人的一生，是决定人一生成就高低的首要因素。同时情商又是可以通过后天的培养与修炼得到提高的。





· 第 1 课 ·

情商改变命运

一、发现情商

◆ 感知情商

1990年，一个心理学概念的提出在世界范围内掀起了一场人类智能的革命，并引起了人们旷日持久的讨论，这就是美国心理学家彼得·塞拉维和约翰·梅耶提出的情商概念。紧跟其后，1995年10月美国《纽约时报》的专栏作家丹尼尔·戈尔曼出版了《情感智商》一书，把情感智商这一研究成果介绍给大众，该书也迅速成为世界范围内的畅销书。随着人类对自身能力认识的深入，越来越多的人认识到在激烈的现代竞争中，情商的高低已经成了人生成败的关键。作为情商知识的受益者，美国总统布什说：“你能调动情绪，就能调动一切！”

那么情商究竟是什么？

情商（EQ）是 Emotional Quotient 的缩写，翻译过来就是情绪智慧。但这样的答案显然过于简略，要想更深入地认识情商，就有必要了解情商与智商的关系，因为在某种程度上，情商概念是作为智商的对立面提出的。

长期以来，人们将智商视为人生成败的决定因素，并将它作为衡量个人能力的主要指标。近百年间，研究者设计出五花八门的智商测试方法，接受各种测试的人也数以亿计。尽管研究规模如此巨大，耗时如此之长，但还是有不少人提出了疑问：智商高的人真的比普通能力更强吗？

长久以来，不知有多少圣贤哲人一次又一次地幻想和构建着人类生存智慧的理想模式，又不知有多少宿学硕儒在理想与现实的冲突中为寻求一条平衡木而困惑烦恼。人们除惊羨一些伟人的成就外，也开始研究他们凭什么成功，是不是伟人都是天赋异禀的人物呢？或者换个说法，是否只要有天生的聪明，就能够取得



卓越的成就呢？

众多实例和实验证明：高智商者不一定取得成功，智商的高低与一个人成就的必然联系一再受到质疑。

有一个叫威廉·宾德的人，自一出生，他父亲就采用各种手段开发其智力，3岁时就能用本国语言自由阅读和书写，4岁写出了3篇500字的文章，6岁写了一篇解剖学论文。小学入学的当天上午被编入一年级，中午母亲去接他时，他已经是三年级的学生了。8岁上中学，11岁进入哈佛大学。由此可以看出，宾德的脑子足够聪明，智商不可谓不高。但他后来离家出走，在一家商店当店员，一生碌碌无为。类似的例子不胜枚举，为了寻找到答案，人们开始关注情商。

在这种情况下，情商伴随着心理学家的研究问世了。早期在心理学界不被重视的情绪、情感等非智力因素被认为是决定人是否成功的重要因素。

情感智商是对传统智力概念的革命性构建，它涉及人的稳定性、乐群性、兴奋性、有恒性、敢为性、敏感性、怀疑性、幻想性、世故性、忧虑性、独立性、自律性、紧张性等方面，是对生命内在力量的尝试性把握和描述。

智商曾一度统治过成功学的领域，人们在感慨谁智商高谁就能成功的同时，不禁有些迷茫。原因在于发生在我们身边的一个个高智商神话的破灭。细心的人们应该还能够回忆起类似于清华大学高材生刘海洋泼熊的事件，不绝于耳畔的许多国内外高等学府的学生因不堪各种压力跳楼自杀……太多的天之骄子的言行让人们震惊之余开始寻找问题背后深层的原因。

难道是这些学生不够聪明？还是他们不能意识到问题过后的严肃性结局？这是一个不言而喻的结论，因为我们都会明白问题的根源不在于他们的智商，而是他们不懂控制自己的情绪，不知晓调整自己的心理状态，于是在面对人生逆境之时选择了结束自己的生命……

这些自我控制与面对人生挫折的心境，为我们揭开了情商的神秘面纱。所有的这些高智商人物的悲剧，原来可以避免，或者他们未来可以取得更加卓越的成就，但因为情商不高而最终发生令人扼腕叹息的事情。

情商与我们每个人的生活、工作息息相关，一个高情商的人在工作上易于成功，婚姻中易产生幸福感，人际关系如鱼得水……

情商就这样走进了人们的视野。



◆ 情商是一门人生艺术

情商是一种能力，是一种准确觉察、评价和表达情绪的能力；一种接近并产生感情，以促进思维的能力；一种调节情绪，以帮助情绪和智力发展的能力。这种能力的运用就是一门艺术。

人的情绪体验是无时无处不在的，相信我们每个人都有过莫名其妙被某种情绪侵袭的经验。这些情绪体验既包括积极的情绪体验，也包括消极的情绪体验。不是所有的情绪都是对人的行为有利的，所以，认识情绪，进而管理情绪，成为我们必须正视的课题。

《牛津英语词典》上说：“情绪是心灵、感觉、情感的激动或骚动，泛指任何激动或兴奋的心理状态。”简单来说，情绪是一个人对所接触到的世界和人的态度以及相应的行为反应，就是快乐、生气、悲伤等心情，它不只会影响我们的想法和决定，更会激起一连串的生理反应。

大体上，我们可以将情绪粗分为愉快和不愉快两种经验：

愉快的经验包括喜悦、快乐、积极、兴奋、自豪、惊喜、满足、热忱、冷静、好奇心和如释重负等。

不愉快的经验有失望、挫折、忧郁、困惑、尴尬、羞耻、不悦、自卑、愧疚、仇恨、暴力、讥讽、排斥和轻视等。

其中它们又可分为合理的情绪和不合理的情绪。快乐、激动、悲伤、恐惧、愤怒、害怕、担心、惊讶等感觉共同构成了人生丰富多彩的情绪生活。人活着，就免不了体验这些情绪。情绪左右了人类无数的决定和行为，无论是对我们的学习经验还是社会适应能力来说，情绪都扮演着非常重要的角色。

由上可见，情绪是因多种情感交错而引起的一连串反应，与环境有着密不可分的互动关系，它并不是呼之即来、挥之即去的。

控制和管理自我情绪是一门人生艺术。一个不懂管理自己情绪的人，是不会成功的。因为太多的情绪化，起伏巨大会让一个人丧失理智，从而作出合不现实的判断或错失良机。

智商可以说是一种很物质化的事物，而情商则是人在进化中发展出来的技能。正是因为有了情商，人才能够在进化中逐步胜出，最终成为地球上的统治者。

美国一位来自伊利诺伊州的议员康农在初上任时就受到了另一位代表的嘲笑：“这位从伊利诺伊州来的先生口袋里恐怕还装着燕麦呢！”



这句话的意思是讽刺他还有着农夫的气息。虽然这种嘲笑使他非常难堪，但也确实如此。这时康农并没有让自己的情绪失控，而是从容不迫地答道：“我不仅在口袋里装有燕麦，而且头发里还藏着草屑。我是西部人，难免有些乡村气，可是我们的燕麦和草屑，却能生长出最好的苗来。”

康农并没有恼羞成怒，而是很好地控制了自己的情绪，并且就对方的话“顺水推舟”，作了绝妙的回答，不仅自身没有受到损失，反而使他从此闻名于全国，被人们尊敬地称为“伊利诺伊州最好的草屑议员”。

无数事例证实：情商就是一种情绪管理的能力。情商高，代表着情感管理的能力强，人际关系和社会适应力也比较好。反过来说，情商低，就代表一个人常常会陷入大悲大喜的情况，因为这种巨大的情绪起伏而最终一事无成；情商低的人相对地人际关系容易紧张，社会适应力也较差。

一个人在生活中经常会遇到种种不如意，有的人容易因此大动肝火，结果把事情搞得越来越糟。而有的人则能很好地控制自己的情绪，泰然自若地面对各种刁难，在生活中立于不败之地。就如同上面那位“伊利诺伊州最好的草屑议员”一样，最终靠控制自我情绪而赢得人们的敬重。

情商就是这样一种管理情绪的艺术，如果你要快乐幸福地生活，你就要学会了解和管理自己的情绪，这也是提高你情绪智商的办法。掌握并认真利用好这门艺术，将会令你受益一生。

二、情商的内容

◆ 自我认知的能力

古希腊的德尔斐神庙里，镌刻着苏格拉底的一句名言：“认识你自己”。它是这座神庙里惟一的碑铭，它要求人们在情绪产生的时候，即能感知它的存在，进而有目的地调控它。

然而，认识自己并非易事，所谓“不识庐山真面目，只缘身在此山中”，讲的就是这个道理。

我是谁？我从哪里来？又要到哪里去？我为什么要这么做？我为什么不高兴？……这些问题从古希腊开始，人们就不断地问自己，然而至今都没有得出令人满意的结果。即便如此，人们从来没有停止过对自我的追寻。