

[哈佛智慧·点亮一生]

走近百年名校哈佛·品味成功者的往事
尝试提升自我情商·一切尽在——

Harvard 哈佛 情商课



百年哈佛教你修炼情商、掌控情绪、
培养自信、重塑自我

徐宪江◎著



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



[哈佛智慧·点亮一生]

走近百年名校哈佛·品味成功者的往事
尝试提升自我情商·一切尽在——

Harvard



徐宪江◎著

哈佛 情商课

百年哈佛教你修炼情商、掌控情绪、
培养自信、重塑自我

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛情商课/徐宪江著. —3 版.

—北京: 中国法制出版社, 2016. 1

(益智汇)

ISBN 978 - 7 - 5093 - 7114 - 5

I. ①哈… II. ①徐… III. ①情商 - 通俗

读物 IV. ①B842. 6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 315197 号

策划编辑: 刘 峰 (52jm.cn@163.com)

责任编辑: 陈晓冉 郭会娟

封面设计: 周黎明

哈佛情商课

HAFO QINGSHANGKE

著者/徐宪江

经销/新华书店

印刷/河北省三河市汇鑫印务有限公司

开本/710 毫米 × 1000 毫米 16

版次/2016 年 3 月第 3 版

印张/17.25 字数/238 千

2016 年 3 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 5093 - 7114 - 5

定价: 39.80 元

北京西单横二条 2 号

邮政编码 100031

网址: <http://www.zgfzs.com>

市场营销部电话: 66033393

值班电话: 66026508

传真: 66031119

编辑部电话: 66054911

邮购部电话: 66033288

(如有印装质量问题, 请与本社编务印务管理部联系调换。电话: 010 - 66032926)

顾问委员会

荣丽双	王 宇	王 磊	冯 宁	江润涛	付广庆	蔺东升
徐传发	冯佳林	吴书振	刘 芹	倪 婷	杨立群	冯美华
李玉兰	陶 然	杨 宇	孙明然	王福振	李宝尧	王 欣
王雁冰	任 珊	唐 菁	周 龙	高淑荣	李贵香	王燕秋
孙大为	田媛媛	王 芳	陶玉海	田 勇	陈风彩	曹洪华
陈雪云	董 莲	何雪峰	康幼玫	李敦刚	刘晨鹏	刘 慧
庞晓娟	邵 雯	宋 琛	宋可力	韩 博	马玉波	李 晨
聂海荣	裴 昕	王荣丽	杨秀红	贾福强	任月英	

决定个人命运的关键因素：情商

富兰克林·罗斯福、约翰·肯尼迪、乔治·W. 布什、贝拉克·奥巴马、比尔·盖茨、马克·扎克伯格……在这些耀眼的名字后面，你可以找到一个共同的特征——他们都是闻名世界的成功人士；同时，他们还有一个共同特征——都是哈佛大学毕业生。

如果你对哈佛大学的歷史有所了解，你便会发现，历史上有8位美国总统、34位诺贝尔奖获得者和几十位商业领袖都曾经在哈佛大学就读。哈佛大学之所以高居当今世界大学之巅，不仅是因为来这里读书的学生都具有较高的智商，更重要的是，哈佛为他们培养出了超高的情商。

正如哈佛大学教授丹尼尔·戈尔曼所说：“成功=20%的智商+80%的情商。”可见，哈佛十分重视情商教育，哈佛也让越来越多的人明白，在这个竞争日益激烈的时代，情商的高低已经成为事业和人生成败的关键，培养较高的情商完全可以改变人的一生。

情商主要与非理性因素有关，它影响着认识和实践的动力。它通过影响人的兴趣、意志、毅力，加强或弱化人们认识事物的驱动力。与社会生活、人际关系、健康状况、婚姻状况有密切关联。



情商是一种能力，情商是一种创造，情商更是一种技巧。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，多点磨炼，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。

当然，高情商者不但容易形成良好的人际关系，而且易于为自己营造良好的成才环境，从而更容易在职业生涯和私人生活中取得成就。那些成功人士，如政治家、军事家、企业家等，都具有很高的情商，他们之所以成功，是因为在最困难的时候，情商支撑他们渡过了难关。

如果说智商（IQ）的高低很大程度上取决于先天遗传因素，那么情商（EQ）的高低则更多取决于后天的培养。智商不高而情商较高的人，也许感知事物和接受新事物的能力不如高智商者，但是他们控制情绪、为人处世的能力绝对要更胜一筹，而这种能力正是成功人士所必需的。所以，一个杰出的人未必有着高智商，却一定有着高情商。

提高情商其实有着简单易行的方法，你需要的就是坚持而已。本书结合哈佛大学在情商方面的成功案例，并以诸多寓意深刻的故事，深入浅出地阐述了情商理论。同时提出了许多提高情商的具体方法，为读者送上一道营养滋补的心灵鸡汤。

愿更多的人可以借助《哈佛情商课》一书，获得更美好的人生，愿在提升情商、塑造自我的过程中，你的未来也愈加靠近梦想！

Lesson 1

揭开“情商”的神秘面纱

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 情商就是一种情感能力 / 002 | 换一种思维便豁然开朗 / 015 |
| 情商对于人生的重要意义 / 005 | 情绪的起伏有律可循 / 017 |
| 智商不足，情商来补 / 007 | 情绪的几种形式和状态 / 019 |
| “思想”是个雕塑家 / 009 | 避免因不如意而产生坏情绪 / 022 |
| 积极的心理暗示能改变人生 / 011 | 崇尚美好，也要接受丑陋 / 025 |
| 成功者与凡人的区别 / 013 | |

Lesson 2

了解自己，才能超越自己

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 人贵有自知之明 / 030 | 不求完美，保持本色 / 045 |
| 从旁观者的视角体察自我 / 032 | 别人的看法仅供参考 / 048 |
| 欣赏自我，重塑自我 / 034 | 用正确的目标指引一生的方向 / 050 |
| 找到适合自己的那条路 / 038 | 不要有太多的欲望和期待 / 052 |
| 树立一个积极的“自我心像” / 040 | 做自己命运的主宰 / 055 |
| 告诉自己：“我可以！” / 042 | |



Lesson 3

读懂他人，笼络人心

倾听是最好的心灵交流 / 060

语言是揭露心理活动的密码 / 062

小动作也会暴露有效的信息 / 065

眼睛是心灵的窗户 / 070

服饰能够反映人的性格和心情 / 072

弦外之音才是真正意图 / 075

口头语能反映一个人的个性 / 078

礼貌背后也许藏着陷阱 / 081

别迷信你的识人经验 / 083

看穿 COSPLAY 的面具 / 084

将心比心，善解人意 / 087

Lesson 4

掌控情绪，做思想的主人

情绪与健康相互影响 / 090

谁在一口口吞噬着幸福？ / 092

搬走倦怠这块“绊脚石” / 096

直面恐惧这种原始情绪 / 098

成功路上要耐得住性子 / 100

事情远没有你想象的可怕 / 103

愤怒是一种可怕的心理病毒 / 105

别为一点小事引爆了“火药桶” / 108

忧虑不过是庸人自扰 / 109

及时发泄和排遣坏情绪 / 112

迅速有效的情绪调节法 / 114

Lesson 5

培养自信，掌握成功的第一秘诀

发掘自己身上的宝藏 / 118

昂起头，走出自卑的阴影 / 121

能想到，就一定能做到 / 123

羡慕别人不如欣赏自己 / 124

勇气比能力更重要 / 126

自助者天助 / 128

是宝石，就一定会发光 / 130

对着镜子笑一笑，所有烦恼都忘掉 / 132

生活充满惊喜，只等你来发现 / 134

一步一个脚印，将梦想照进现实 / 137

跨越自己设置的障碍 / 139

Lesson 6

人气高的人情商也高

人离不开群体 / 142

发挥情绪感染力 / 144

平易近人，使自己更合群 / 146

幽默是人生的大智慧 / 148

给予他人最需要的东西 / 151

看到别人出错，不妨装装糊涂 / 153

机智的回答让你左右逢源 / 155

微笑是深藏心底的暖流 / 160

主动认错更可贵 / 163

恭维如煲汤，火候很重要 / 165

巧妙抵御他人攻击 / 169

用宽容的力量融化冰雪 / 173



Lesson 7

微妙的情感需要用心维系

情感的力量不容小觑 / 176

冲上恋爱最前线 / 178

让人动心需略施小计 / 182

了解对方才能把握对方 / 184

给爱情足够的空间 / 186

不妨把“醋”吃得甜美 / 189

分手未必就是伤害 / 191

学点爱情保鲜计 / 194

爱情并不等同于亲情 / 196

别对另一半持悲观态度 / 198

换位思考，避免争吵 / 202

经营爱情是一辈子的事业 / 204

Lesson 8

为职业生涯插上翅膀

喜欢的才是合适的 / 210

细节也能决定命运 / 212

“马太效应”的职场启示 / 214

做上司的贴心管家 / 216

忠诚胜过才华 / 219

不找借口，全力执行 / 221

凡事不可强出头 / 224

有见识的人不求独美 / 226

将压力转化为动力 / 229

别带着怨气工作 / 230

少点敏感，多点“钝感” / 233

打破“马屁股”的限制 / 235

Lesson 9

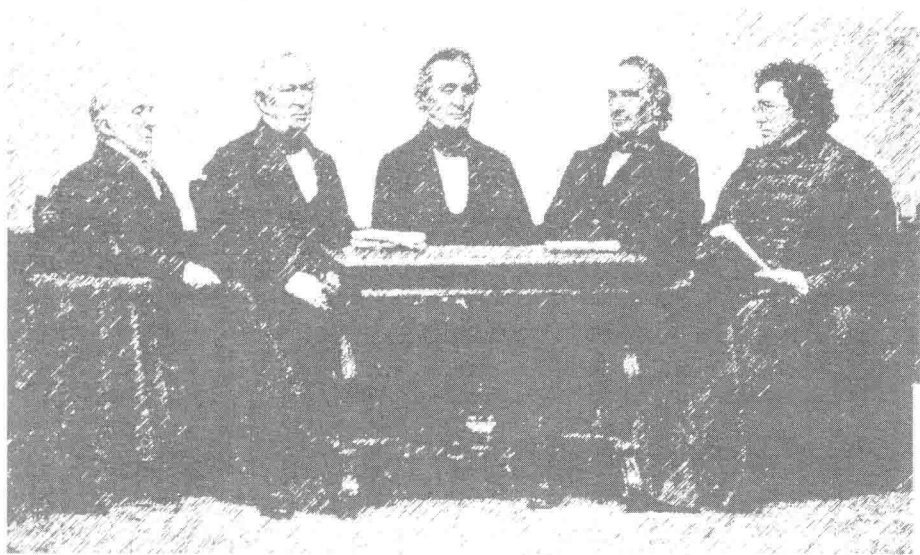
做一个高情商的智者

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 给心情打个分 / 240 | 从不利中寻找有利的条件 / 253 |
| 将目光放得更高远 / 241 | 想出人头地，先学会低头 / 255 |
| 成功之门只是虚掩着 / 243 | 让心灵在安静中平和 / 257 |
| 反向心理调节战胜沮丧 / 246 | 放下包袱，才能走得更远 / 259 |
| 征服世界前先征服自己 / 248 | 快乐在于选择 / 263 |
| 用全身心的爱来拥抱今天 / 251 | |

LESSON 1

揭开“情商”的神秘面纱

情商究竟是什么？它和智商有什么样的关系？和智商相比孰优孰劣？它有怎样的规律？它在我们生活当中扮演着怎样的角色？我们要如何把握情商，怎样利用情商来为自己服务？让我们一起揭开情商的神秘面纱，答案马上揭晓！





情商就是一种情感能力

“情商”一词由美国的心理学家比德·拉勒维和约翰·麦耶在 1990 年正式提出。他们认为：所谓情商就是情绪智力，包括个人的恒心、毅力、忍耐、直觉、抗挫力、合作精神等方面的内容，情商与人的心理素质密切相关，它是一个人感受、理解、控制、运用自己以及他人情绪的一种情感能力。

“情商”这个概念一经提出，便引起了人们的普遍关注和重视。许多企业管理人员都把情商理论积极地应用到实际工作中。

新泽西州聪明工程师思想库 AT&T 贝尔实验室的一位负责人，曾经用情感智商的有关理论，对他的职员进行分析，结果发现，那些工作绩效好的员工，并不都是具有最高智商的人，而是那些情绪传递得到回应的人。

这表明，与社会交往能力差、性格孤僻的高智商者相比，那些能够敏锐了解他人情绪、善于控制自己情绪的人，更可能得到为达到自己目标所需要的工作，也更可能取得成功。

1995 年 10 月，美国《纽约时报》专栏作家丹尼尔·戈尔曼出版了《情感智商》一书，把情感智商这一新研究成果介绍给大众，该书迅速成为世界性的畅销书。一时间，“情感智商”这一概念在世界各地得到广泛的宣传。

那么情商具体是什么，它具有怎样的作用呢？简单来说，情感智商是自我管理情绪的能力。和智商一样，情商（Emotional Quotient，简称 EQ）是一个抽象的概念，EQ 情绪商数是一个度量情绪能力的指标。

它具体包括情绪的自控性、人际关系的处理能力、挫折的承受力、自我的了解程度，以及对他人的理解与宽容。

想知道你的情商是高还是低吗？让我们一同测试一下，看看你的情商状况吧。

(1) 你做事的风格：

a. 瞻前顾后 → (3)

b. 勇往直前 → (2)

(2) 你的性格：

a. 单纯内敛 → (5)

b. 热情奔放 → (6)

(3) 你是争强好胜之人吗？

a. 是 → (4)

b. 不是 → (2)

(4) 你是优柔敏感之人吗？

a. 是 → (7)

b. 不是 → (9)

(5) 面对失败，你的态度是：

a. 沮丧，消极悲观 → (8)

b. 虽然难过，但是可以积极面对 → (11)

(6) 工作中，你能够保持理智吗？

a. 能 → (9)

b. 不能 → (10)

(7) 完成了一项艰难的工作，你的反应：

a. 手舞足蹈、兴高采烈 → (6)



b. 内心欢喜、外表不露 → (8)

(8) 有人当众透露你的隐私，你会：

a. 恼羞成怒，大发雷霆 → (10)

b. 告诉与自己关系最好的人 → (11)

(9) 你乐于接受自己吗？

a. 当然 → (11)

b. 视朋友对自己的评价而定 → (10)

(10) 你对陌生环境的适应能力：

a. 很弱 → (A)

b. 一般 → (B)

(11) 你是否能够积极肯定自我？

a. 能 → (C)

b. 偶尔 → (D)

测试结果

结果为 A：你的情商为低。

你现在需要做的就是调节情绪，学会如何驾驭情绪。要知道，情绪的失控会对个人工作、生活和人际交往带来很多负面影响，只有合理掌控情绪，才能够积极面对世间一切事物。

结果为 B：你的情商较低。

虽然“感冒”是很小的毛病，但是如果不加以“治疗”，也会产生严重的后果。当你发觉情绪“不太对劲”的时候，一定要及时审视自己的状态，分析内心感受，尽快将小毛病“斩草除根”。

结果为 C：你的情商较高。

你有较强的心理承受能力，能为他人着想，因此有较好的人际关系。

但是，此时的你不要对情绪掉以轻心，要合理安排时间，做到劳逸结合，是时候该给情绪放个假，轻松一下了。

结果为 D：你的情商为高。

你的情绪非常健康，你懂得如何管理和控制情绪，令自己的身心保持健康，使日常生活、人际关系等在自己可掌控的范围内，请继续保持下去。

当然，这只是一个测试而已，无法全面精准地测算出你的情商高低。要想掌控好自己的情绪和情感，成为一个高情商的人，还需要进行更多的学习。

情商对于人生的重要意义

美国的报纸上曾有一篇轰动一时的新闻报道：在蒙巴尔大桥上，一个 30 岁左右的男子快速越过桥上的护栏，纵身跃入距桥 35 米高的蒙巴尔河。

这个看似普通的自杀事件，之所以会一石激起千层浪，成为当时人们议论的焦点，是因为自杀的人看上去并不普通。这位名叫伊顿的年轻人，在事发的 3 年前从著名的斯坦福大学取得了博士学位。正是这个名校博士的身份引起了人们的极大关注，按理说这样一个高学历的人才，应该拥有很棒的人生，轻生这种事情不应该发生在他的身上。

可是很快人们就通过一系列的报道发现，伊顿并没有人们所羡慕的完美生活。他博士毕业后一直在一家不知名的企业工作。3 年多的时间里，老板和所有的同事竟然对他没有太深的印象，只知道他孤僻、冷漠，除了工作，他从不与人交往；而且，他的职位也很一般，只是一位普通



的管理人员而已。

媒体不厌其烦地走访了伊顿的母校，令人难以置信的是，伊顿在校时表现十分优异，而且，他与导师同是多项重要研究成果的拥有者。正是这样一位能力出众的高才生，却把自己的人生过得一塌糊涂，甚至草草收场，这究竟是因为什么？

这样的问题如果仅仅根据从学校学习过的知识，显然无法得出令人满意的答案。可是如果我们把它列入情商的范畴，那么问题就很容易解决了——因为他的情商太低。

这个答案看上去非常不近人情，可是这就是事实。优异的学业成绩，并不意味着就能在生活和事业中同样获得成功。成功不仅取决于个人的谋略才智，在很大程度上，还取决于正确处理个人情感与别人情感之间关系的能力，也就是自我管理和调节人际关系的能力。

心理学家认为：对自己和他人情绪的评估能力是一个人最基本的情商。高情商者之所以更受欢迎，在于他对自己和他人的情绪能做出准确的判断，在此基础上见机行事，调整自己的言行。而低情商者则因无法认知自己和他人的情绪，容易陷入心灵的困境中不能自拔，在现实生活中处处碰壁。而多次碰壁的结果就是让低情商的人不断地产生挫败感，当这种感受无以复加的时候，他们的情绪也就崩溃了。而此时最坏的结果甚至不是结束自己的生命，它很可能形成对社会的仇视和报复，进而引起一系列伤害社会和他人的生命安全的可怕事件。

所以，你现在知道情商对一个人甚至对整个社会是多么重要的一件事了吧。而我们要做的远远不是仅了解它的重要性。如果我们不想让自己的人生也发生如此可怕的事件，那么我们就必须从这一刻开始认真对待自己的情商，先了解自己的情商在怎样一个范畴内，然后试着去通过