

哈佛智慧
点亮一生



一生不可不读的

哈佛 情商课

优秀人才必知的哈佛情商秘诀
成长精英必读的情商训练手册

潘鸿生◎编著



—— 哈佛大学智能研究的最新成果表明 ——

最精确、最惊人的成就评量标准是情商，情商高的人在人生各个领域都占尽优势

情商决定成败，情商决

情商，情商比智商更重要

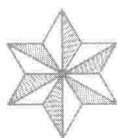
北京工业大学出版社

一生不可不读的

哈佛 情商课

YISHENG BU KE BU DU DE
HAFO QINGSHANG KE

潘鸿生◎编著



北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一生不可不读的哈佛情商课 / 潘鸿生编著. —北京:
北京工业大学出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5639-4970-0

I. ①一… II. ①潘… III. ①情商—通俗读物 IV.
①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 257239 号

一生不可不读的哈佛情商课

编 著: 潘鸿生

责任编辑: 石嫵飞

封面设计: 清水设计工作室

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编: 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京天正元印务有限公司

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张: 18

字 数: 204 千字

版 次: 2017 年 1 月第 1 版

印 次: 2017 年 1 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-4970-0

定 价: 29.80 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前 言

1636年，一座私立研究型大学在美国马萨诸塞州剑桥市赫然崛起，经过几个世纪的发展与完善，它渐渐成为世界学子心中的理想殿堂，在人类的历史中如同一座岿然屹立的丰碑。它就是哈佛大学——无论历史与学术地位、名气与影响力，还是师资力量与学生素质，都堪称世界一流！

哈佛大学从创校以来，已经为世界输送了无数位政治家、科学家、作家以及各行各业的精英。这其中包括7位国家总统、34位普利策奖获得者、几十位诺贝尔奖获得者及数百位世界级富翁。

20世纪初，中国政府开始向哈佛大学选派留学生。首批留学哈佛大学的中国学生于1909年毕业，他们当中有罗邦辉、金岱、李嘉同、马岱君和刘瑞恒等人。中国近代也有许多科学家、学者、作家曾就读于哈佛大学，如赵元任、吴宓、林语堂、梁实秋、梁思成、竺可桢、陈寅恪、陈振汉等。到1945年，哈佛大学的外国留学生中，以中国学生人数为最多。

哈佛大学对于教师和质量要求亦是高水准的，教师要严选，

一生不可不读的哈佛情商课

学生要精挑。优秀的学生和优秀的教师相得益彰，相辅相成，共同成就了哈佛大学的成功。担任哈佛大学校长长达20年之久的美国著名教育家科南特曾经说过：“大学的荣誉，不在于她的校舍和人数，而在于她一代一代人的质量。”正是因为择师和育人上坚持高标准、高质量的要求，哈佛大学才得以成为群英荟萃、人才辈出的第一流著名学府，对美国社会的经济、政治、文化、科学和高等教育都产生了重大影响，在世界各国求知者心中具有极大的吸引力，在众多大学排行榜上一直名列前茅，被公认为当今世界最顶尖的高等教育机构之一。

“哈佛”不仅仅是一所大学的名字，它还是一种精神和智慧的象征。哈佛大学教给学子们的不仅仅是理论知识，更多的是哈佛精神。

如今，哈佛大学已然成为教育界的神话，也是改变世界历史的重要力量。可以说，哈佛大学就是精英教育的代表，就是优质教育的代名词。成为哈佛人，是一代代人的理想，是一代代人的情结。

虽然不是每个人都可以实现哈佛大学的读书梦想，但是我们可以学习哈佛精神，向现代精英教育看齐。本书选取了哈佛大学多堂情商课内容，并全部向家长们展现，从而将哈佛情商课的精髓传达给正处于成长期的孩子，给予他们心灵的启迪。可以说，本书不仅是一部成年人的修身指南，更是一本育子的精彩教程，让孩子们不用进哈佛大学就能聆听哈佛大学流传百年的教育观点。相信孩子及家长们读懂了这些，并真正应用于生活和学习之中，就一定能够更好地把握人生，成就一个最杰出、最非凡的自己。

目 录

第一章 打造出众的气质，拥有迷人的魅力

高贵不在于外表，而源于内心	3
气质非凡，展现个人魅力	6
有教育，更要有教养	8
气场是一种内在特质	12
保持忠诚的品质，你就会赢得他人的信赖	15
真诚是最温暖的气质	17
处变不惊，保持淡定	20
保持低调，做事不张扬	22
爱心所至，必将春风化思雨	26

第二章 有“礼”走遍天下，绅士淑女是这样练成的

有礼貌的人走到哪里都受欢迎	33
---------------------	----

无论何时，你都要尊重他人	36
敢于道歉，才会赢得别人的谅解和尊重	39
无论什么约会，都不要迟到	43
言谈举止优雅，坐立行表现出翩翩风度	46
塑造良好的个人形象，增进个人魅力	49
会微笑，你的人生才不会太差	52
即使是简单的握手，也要握出好感觉	55
对别人的举手之劳也要说声“谢谢”	58

第三章 提高社交能力，做社交达人

给人美好的第一印象	63
倾听——礼貌和交际艺术	66
提高交往能力，拥有良好的人际关系	69
学会幽默，彰显应变的智慧	72
记住他人的名字，赢得他人的好感	75
心是靠爱和宽容征服的	78
开口赞美别人是最大的赢家	80
乐于助人，将会收获更多的喜悦	83
给别人留足面子，自然会得到感激	86
不做无意义的争论，获得他人的好感	88
善于推销自己，让别人更喜欢你	90

第四章 经历磨难，锻炼身心意志

学会忍耐，事业有所成就	95
你若不勇敢，谁替你坚强	97
人不吃苦枉少年，吃苦是一种资本	100
磨炼意志品质，做内心强大的自己	103
超越苦难，做一个强者	106
永不放弃，坚持到底	108
经得起挫折，受得起磨难	111
坚定的信念，谁都不可以改变	113
给生活一个希望，人生就不会失色	114
学会正面的思考，不要负面的大脑	118
乌云的背后是阳光，阳光的背后是彩虹	120

第五章 精神富足，才是真正的内心强大

与书为伴——天下才子必读书	127
不断学习，永不自满自足	130
提高艺术修养，增强个人“软实力”	133
勇于探索，不断创新	135
人类失去想象，世界将会怎样	138
明智，源于独立思考	141

敢于质疑，向权威发起挑战	143
让思考成为一种习惯	146

第六章 完善自己，人生必将卓越

志存高远，为理想而奋斗	153
克己自制，拥有自控力	155
善用时间就是善用自己的生命	158
反省自己，完善自己	161
克服猜疑心理，学会相互信任	163
适应环境——强者生存，弱者不适	165
切除忌妒这粒毒瘤	167
控制好自己的脾气	170
正确认识你自己	173
学会为别人鼓掌、叫好	176
经营自己的长处，给你的人生增值	179
不要以为自己很重要	181

第七章 活在当下，努力过好每一天

与其追求幸福，不如享受幸福	187
不要浪费掉你现在的的生活	190

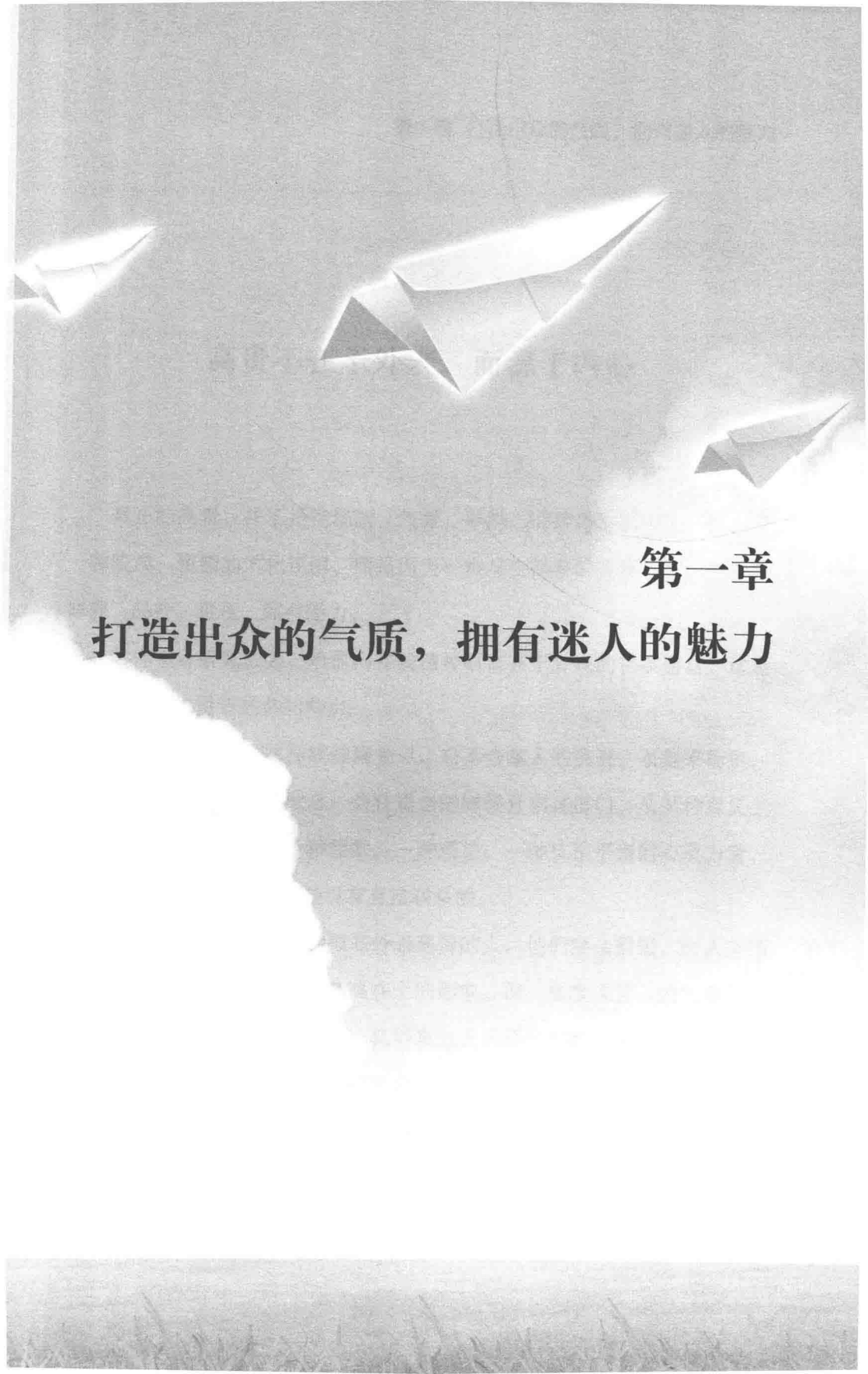
别总是拿过去的事情来折磨现在的自己	192
不要抱怨，抱怨只能显示出你没本事	195
幸福就是做自己喜欢的事情	198
丢掉可怕的虚荣心	200
再苦再累也要笑一笑	202
带着感恩的心去生活	205
学会遗忘，得到心灵的释放	207

第八章 习惯千差万别，未来天壤之别

始终如一地忠于目标	213
不为琐事迷人眼，凡事皆分主次	216
克服拖延，立即行动	219
与人携手合作，你的力量会更大	221
良好的习惯决定一生的成就	224
学会制订计划，人生需有目标	227
没有规则的约束，一切行为准则都是空谈	229
做任何事都要有无限的热情	231
用行动体现你的价值所在	235
学会分解目标，你将会更快达成目的	237

第九章 一路前行，为自己积累重要的人生资本

自信者自强，自信打造精彩	243
打败你的从来不是别人，而是你自己	245
模仿别人容易迷失自己	247
要感谢自我的认真付出	250
我的人生我做主	253
学会自我激励，每天鼓励自己一次	257
只要你想做，一切皆有可能	261
凡事都得试试，哪怕希望微乎其微	264
积极的心态拥有积极的人生	267
开发你的潜能，挖掘心中的宝藏	270

A black and white photograph of three paper airplanes flying across a sky filled with soft, wispy clouds. The airplanes are white and have a simple, folded design. They are positioned at different heights and angles, suggesting movement. Below the clouds, a dark, textured strip of grass is visible at the bottom of the frame.

第一章

打造出众的气质，拥有迷人的魅力

高贵不在于外表，而源于内心

真正的高贵，并不是指华丽、气派、显赫、奢侈等生活形式，也不是
一种肤浅、粗糙的文化氛围，而是因为一种与生俱来的高贵气质，象征着
修养、品行、责任、综合能力。

哈佛学者研究认为，珍惜内在的精神财富甚于外在的物质财富，这是
古往今来一切贤哲的共同特点。

高贵是人性中天然释放的聚光点，它不会拿人的美丑、衣着来衡量，
它是人内心潜存的精神意念，会在适当的时候开启这道门。从某种意义上
说，高贵是一种呼唤、一种想象、一种理想、一种抗拒平庸的心灵力量。
所以说，高贵与物质条件是没有直接联系的。

生活中，我们可以看到很多外表高贵的人，他们穿金戴银，出入高档
场所，眼光目不斜视，一副高高在上的形象。但一张嘴说话，就让他们原
形毕露了。他们的浅薄、无知、低俗真的无法跟他们的外表匹配，其实他
们高贵的只有他们的外表，他们的内心是空虚的、寂寞的。别看他们外表
多么富有，其精神上是最贫穷的，他们是精神上的可怜虫！

高贵是内在气质的自然表现，它不需要任何装饰来加以衬托。真正
的高贵之气，不是一件精于剪裁的皮草或一件年代久远的古董，不是位高权

一生不可不读的哈佛情商课

重的地位或沾亲带故的所谓显赫家世，也不是那种目下无尘的倨傲行为及风度，而是一颗对自己、对他人人都无比真诚的心。

诺贝尔和平奖得主特蕾莎修女是一个拥有高贵品质的精神贵族。她出生于奥斯曼帝国马其顿的科普里，从小她就开始思考人生。12岁时，她感悟到自己的天职是帮助穷人。17岁时，她决定到爱尔兰的劳莱德修女院学习。1937年，特蕾莎完成了修会的训练，正式宣誓成为修女，并被指派到隶属加尔各答的圣马利亚女校教授地理和历史。

然而，特蕾莎并不想让自己停留在圣马利亚女校中。当地的士绅把孩子送入这个学校，期望孩子在学校能接受最好的教育。然而，在加尔各答圣马利亚女校的墙外却布满了脏乱、污秽的贫民窟。特蕾莎看见贫民窟与贵族学校的对比，心中产生了深深的自责。她知道，贫民窟才是她要去的地方，她要进入最穷苦的人群当中。于是，她脱下了道袍和鞋袜，穿上印度妇女的白色纱丽，打着赤脚，走出环境舒适的修道院，来到大街上，和穷人一起生活，靠乞讨和捡垃圾帮助穷人。

她的行为遭到一些传教士的反对，他们认为她损害了教会的形象和尊严。但是，她没有退缩，还进一步提出了成立“仁爱传教会”的设想。经过反复争取，她的申请终得到了罗马教廷的批准。她的追随者越来越多，名声也越来越大。这时她又遭到一些印度“爱国者”的抗议，说她让加尔各答这座城市和贫困画上了等号，在全世界起到了负面宣传的作用。更不用说，她一直面临教派矛盾和种族冲突，随时都可能有人冲过来高喊“滚出去”。但是她没有退缩，坚持以自己朴

第一章 打造出众的气质，拥有迷人的魅力

素的方式帮助穷人。她的修女会遍及全球多个国家，共有数百座修女院，数百所贫民学校、医院、救济所和孤儿院，她一生都在奋力拯救那些在贫穷和苦难中挣扎的平民。

特蕾莎修女创建的仁爱传教会有4亿多美金的资产，全世界最有钱的公司都争相给她捐款。但是她一生却坚守贫穷，她住的地方只有两样电器，一个是电灯，一个是电话。她的全部财产是一个耶稣像、几件衣服和一双凉鞋。她平时不穿鞋，因为很多印度穷人没有鞋穿，如果她的脚上有鞋子，看到穷人也会把鞋子送给他们，这个习惯一直坚持到她逝世。

特蕾莎选择放弃富裕的生活而去帮助那些生活痛苦的人们，这种高贵的品质并非那些妄想用财富来“显贵”的人能够体会得到的。精神的高贵源自于对生命的尊重和对人性尊严的尊重，气质与精神的富足也正是通过给予他人的帮助和社会的贡献才得以实现。事实证明，往往想利用高档香槟、红酒、名车、高尔夫等所谓的高级物质来显示自己身份高贵的人，往往才是最为短视之人。

高贵似黄金，高贵是一种精神信仰，一个内在高贵的人即使他身处异处，也不会因命运的践踏而枯萎，他能用他的高贵去赢得赞许、征服他人。人之高贵，不在于地位，不在于金钱，不在于华丽的衣裳，不在于丰盛的晚餐。人之高贵，全在于内心的高贵。外在的东西固然重要，但并不是幸福的必需。富而不贵，富而庸俗，富而空虚，是暴发户的精神写照。

总之，高贵离不开一点：内心的完美。如果没有良好的道德品质，完美的内心世界，再漂亮的外表，也只能充当服装店里的衣架子而已。

气质非凡，展现个人魅力

如果问什么是气质，哈佛人会告诉你：气质是一个人内在涵养和外在行为谈吐、待人接物的方式态度等的总和。一个人内在涵养和外在修饰完美融合，就会由内而外散发出迷人的精神气质，这也是哈佛大学给世人的最宝贵财富。气质不是模仿来的，而是通过学习培养出来的。

气质是能力、知识、阅历、情感、生活的一种综合外在表现，来自丰富的、深厚的信仰与底蕴，是着急不得、模仿不来的。人们常说“穿上龙袍也不像太子”，怎么装也装不像。的确，气质是一种特有的，不可以学作，不可以模仿的，内在的由精神到举止的修养。

在现实生活中，有相当多的人只注重穿着打扮，并不怎么注重自己的气质是否给人以美感。诚然，美丽的容貌，时髦的服饰，精心的打扮，都能给人以美感。但是这种外表的美总是肤浅而短暂的，如同天上的流云，转瞬即逝。如果你是有心人，则会发现，气质给人的美感是不受年纪、服饰和打扮局限的。一个人的真正魅力主要在于特有的气质，这种气质对同性和异性都有吸引力，这是一种内在的人格魅力。

英国女王伊丽莎白二世的气质可能是女人所能呈现出来的最优雅状态，这种完美并不依赖于王冠为她带来的耀眼光芒，同时还源于她