



汲取数百年顶级教育智慧，揭秘哈佛精英的成才之道

刘杨◎编著

改变青少年一生的

哈佛

EQ情商课

孩子、家长共同成长、
共同进步！

华夏出版社

情商成就孩子的未来

图书在版编目 (CIP) 数据

改变青少年一生的哈佛EQ情商课 / 刘杨编著. —北京:
华夏出版社, 2012.2

ISBN 978-7-5080-6702-5

I. ①改... II. ①刘... III. ①情商—青年读物 ②情商—少年读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第228314号



出品策划:

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

改变青少年一生的哈佛EQ情商课

编 著 刘 杨

责任编辑 李 莹

封面设计 思想工社

排版制作 思想工社

封面图片 华盖创意 (北京) 图像技术有限公司

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 三河市汇鑫印务有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 15

字 数 200千字

版 次 2012年2月第1版 2012年2月第1次印刷

定 价 25.00元

书 号 ISBN 978-7-5080-6702-5

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

成功=20%的智商+80%的情商

哈佛大学是全世界最具影响力的顶级学府之一，以培育优秀人才著称。300多年间，培养出8位美国总统、34位诺贝尔奖获得者、32位普利策奖获得者、数十家跨国公司总裁，为政界、学术界、商界贡献了无数精英。哈佛靠什么打造了这些精英？其教育理念中有什么深藏未露的秘密？

与其他一些大学不同，相比于分数来说，哈佛更看中学生的综合素质，更注重对学生的兴趣和爱好的培养，和其综合能力的提高。哈佛大学教授、著名心理学家丹尼尔·戈尔曼有句至理名言，揭示了哈佛学子乃至其他全部精英取得成功的最核心要素：

成功=20%的智商+80%的情商

青少年的情商和智商水平直接决定着 he 现阶段的学习状况和未来的发展。哈佛很重视对学生的情商和智商的培养和提升。

什么是情商？

情商就是EQ，Emotional Quotient 的简称。即心理学上所指的个人的情绪品质和对社会的适应能力，是与智商相对应的概念。它主要是指人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质。



什么是智商？

智商就是 IQ, Intelligence Quotient的简称。即智力商数, 个人智力水平的数量化指标。智力测验者用一个人的智力测验分数与同龄组正常人的智力测验平均数之比作为智商, 以标识一个人的智力发展水平。

内容简介

“改变一生的哈佛课”丛书包括两本,《改变青少年一生的哈佛EQ情商课》与《改变青少年一生的哈佛IQ智商课》, 分别从情商和智商两方面汲取并总结哈佛大学300年来教育理念中的精髓和哈佛家训的要旨, 通过一个个生动有趣、寓教于乐的小故事揭示其教育智慧。每个小故事都包涵深刻的教育意义和丰富的人生哲理, 可以激发青少年对社会、人生进行多角度的思考, 使他们见微知著, 洞悟人生智慧, 从小培养成为哈佛学子应具备的优秀素养, 为将来有所作为打下坚实基础。

本书《改变青少年一生的哈佛EQ情商课》从认识自我、管理情绪、调动潜能、承受挫折、理解他人、正确做事、乐观积极和交往合作, 共八个方面剖析、总结了哈佛情商教育的精髓。

读者对象

本书建议中小學生及家長共同閱讀。有一些家長, 對孩子要求很高, 總覺得自己比孩子高明, 事實往往並非如此。孩子就像一張白紙, 他(她)未來圖畫的美麗或醜陋是父母描繪的結果。請家長和您的孩子攜手, 共同成長、共同進步! 共同打造孩子的美好未來!



第一章

做到优秀，始于自知

——拥有认识自我的力量

没吃到东西的山羊——学会深刻地认识自己·····	012
一块木头的一生——学会估量自己的价值·····	014
不怕烫的热水鱼——学会优势思维·····	016
卖石头的小男孩——学会看重自己·····	018
老鸵鸟的自白——学会不掩饰自己的弱点·····	020
竹节——学会时时校正自己的方向·····	023
好水罐与破水罐——善于利用自己的不足·····	025
小鱼与波浪——学会喜欢自己的状态·····	027
没有马甲的乌龟——学会保持自己的本色·····	030
舒服地睡上一觉——学会自己去实现梦想·····	032
没有左臂的男孩——学会扬长避短思维·····	035
有鳞的王鱼——学会正视自己真正的样子·····	037

第二章

影响世界，推动自己

——锻炼管理情绪的本领

洛克菲勒与律师——学会冷静不生气·····	040
公路上的年轻人——学会不自我设置障碍·····	042
不能碰的仇恨袋——学会远离负面事物·····	044
黑木炭与白衬衫——学会不造成无法弥补的后果·····	046
小伙子的钟表——学会凡事不急躁·····	048
林肯烧信——学会发泄但不伤害他人·····	050
冠军是聋子——对不好的声音一定要说不·····	052
国王买灾祸——学会填补空虚·····	054
毛驴与干草——明白选择没有十全十美·····	057
趴在冰面上的猎手——学会战胜内心的恐惧·····	060
苏格拉底的学生——学会克服自负心理·····	063
随手关门——学会客观地对待过去·····	065
孔雀的烦恼——学会不抱怨·····	067

第三章

相信自己，力量无穷

——增强调动潜能的信心

学跳舞的小象——学会把不可能变成可能·····	070
小泽征尔与乐谱——学会敢于挑战权威·····	072
驼背的王子——学会经常进行积极的自我暗示·····	074

爱因斯坦的态度——学会先自己相信自己·····	076
推销员克洛尔——学会不低估自己的能力·····	078
年轻人的100万美元——学会用行动实现愿望·····	080
头上的绿蝴蝶——学会表现出自信的一面·····	082
实现梦想的表哥——学会享受大器晚成的胜利·····	085
9岁上大学——学会面对他人认为不可能的事情·····	088
白头翁的教诲——学会自己开发自己·····	091
神奇的城堡——相信梦想带给自己的力量·····	093
不吸烟——学会自律·····	095
不满的罐子——学会挖掘自身的无尽潜力·····	097
将军的问题——学会凡事竭尽全力·····	099
富翁的遗嘱——学会拥有成功的野心·····	101
树和泥土——学会不妄自尊大·····	103

第四章

未来赢在不懈坚持 ——提升承受挫折的意志

默默的马——学会默默承受·····	106
飞翔的蜘蛛——成功之前是需要做很多事情的·····	108
永远的一课——学会承受住困难的考验·····	110
大海里的船——学会挺过去就是成功·····	112
三人寻宝——学会拥有韧性·····	114
曾经的花花公子——学会在“羞辱”中奋起·····	116
受伤的经历——拥有突围的精神·····	119

哈利·波特的作者——学会找到生命中的亮光·····	121
蝴蝶总理——学会战胜自身的不足·····	124
老鹰的重生——学会承担成长中的伤痛·····	126
小泥人过河——坚定内心的信念不放松·····	128
受伤的大雁——学会对理想执著·····	131
摔倒的肯尼迪——学会用梦想的自我形象要求自己·····	133
每天100下——凡事都始于小事·····	135
仓鼠种萝卜——学会坚定立场·····	137

第五章

拥有爱心，真情可见

——学会理解他人的品质

北风和太阳的比赛——学会以温暖的力量对待他人·····	140
王子与年轻人——学会以他人的思考角度想问题·····	142
最有价值的小金人——学会沉默这一最大的力量·····	145
大债主与小债主——学会宽容·····	147
最后的善良——学会相信他人对你的善意·····	150
黄金座位——一点一滴的小事也要为他人考虑·····	153
1万英镑等于8万英镑——给予他人最渴望的东西·····	155
开店——学会对别人负责·····	157
课不能停——学会感恩，懂得分享·····	159
种西瓜——学会为他人播种下希望·····	161
去避暑的小羚羊——学会不强求改变别人·····	163

第六章

方向正确，引领未来

——掌握正确做事的方法

意外的面试——学会给予他人及时的帮助·····	166
命运女神的礼品——学会用辛苦的付出获得想要的一切·····	168
天堂鸟——学会倾听内心最真切的声音·····	171
哲学家的考虑——学会凡事不犹豫不后悔·····	173
一定要进球队——学会用行动铺就梦想·····	175
一生磨一镜——学会专注地把一件小事做到成功·····	177
比尔·盖茨的11条准则——学会接受建议和善于总结·····	179
回头草——学会时常回头看一看·····	181
三个人的一生——走出过去，成就未来·····	183
卡内基的省悟——学会关注有意义的事情·····	185
咖啡的生意——成功要靠自己把握·····	187
一棵小树——学会做人做事有良心·····	190
四个过桥人——学会专注于事情本身·····	192
农夫与贝壳——学会不妒忌·····	194

第七章

笑到最后，笑得最甜

——拥有乐观积极的态度

樵夫的斧头——学会拥有百折不挠的心态·····	198
一只蜘蛛和三个人——凡事多从积极方面想·····	200

沙漠中的仙人掌——学会在困境面前不低头·····	202
司机考试——学会不和诱惑较劲·····	205
教练伍登——永远朝向光明的一面·····	207
垒球主力——拥有选择自由的权力·····	209
曾经的跌倒——学会找出失败的原因·····	211
骆驼大爹的水桶——学会心中永远充满希望·····	213
心安草——学会让自己能够安心地生活·····	215

第八章

大家帮助，成功容易

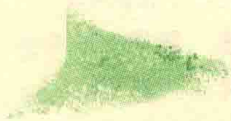
——培养交往合作的能力

鼠与船洞——不要做危害他人的事情·····	218
搬石头的人——学会依靠集体的力量·····	220
放心地倒下——学会相信你的伙伴·····	222
双份的愿望——不吝啬给予他人希望拥有的·····	224
群鱼斗渔网——学会协同合作互相配合·····	227
东西两岸的羚羊——感谢帮助你成长的对手·····	231
好人和坏人——说别人坏话就是破坏自己的形象·····	233
放大镜与望远镜——严以律己，宽以待人·····	235
狮子与野狼——学会与合作伙伴共赢·····	237
天堂与地狱的区别——善待他人就是善待自己·····	239

改变青少年一生的

哈佛 EQ情商课

刘杨◎编著



华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

改变青少年一生的哈佛EQ情商课 / 刘杨编著. —北京:
华夏出版社, 2012.2

ISBN 978-7-5080-6702-5

I. ①改... II. ①刘... III. ①情商—青年读物 ②情商—少年读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第228314号



出品策划:

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

改变青少年一生的哈佛EQ情商课

编 著 刘 杨

责任编辑 李 莹

封面设计 思想工社

排版制作 思想工社

封面图片 华盖创意(北京)图像技术有限公司

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 三河市汇鑫印务有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 15

字 数 200千字

版 次 2012年2月第1版 2012年2月第1次印刷

定 价 25.00元

书 号 ISBN 978-7-5080-6702-5

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

成功=20%的智商+80%的情商

哈佛大学是全世界最具影响力的顶级学府之一，以培育优秀人才著称。300多年间，培养出8位美国总统、34位诺贝尔奖获得者、32位普利策奖获得者、数十家跨国公司总裁，为政界、学术界、商界贡献了无数精英。哈佛靠什么打造了这些精英？其教育理念中有什么深藏未露的秘密？

与其他一些大学不同，相比于分数来说，哈佛更看中学生的综合素质，更注重对学生的兴趣和爱好的培养，和其综合能力的提高。哈佛大学教授、著名心理学家丹尼尔·戈尔曼有句至理名言，揭示了哈佛学子乃至其他全部精英取得成功的最核心要素：

成功=20%的智商+80%的情商

青少年的情商和智商水平直接决定着 he 现阶段的学习状况和未来的发展。哈佛很重视对学生的情商和智商的培养和提升。

什么是情商？

情商就是EQ，Emotional Quotient 的简称。即心理学上所指的个人的情绪品质和对社会的适应能力，是与智商相对应的概念。它主要是指人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质。



什么是智商?

智商就是 IQ, Intelligence Quotient的简称。即智力商数, 个人智力水平的数量化指标。智力测验者用一个人的智力测验分数与同龄组正常人的智力测验平均数之比作为智商, 以标识一个人的智力发展水平。

内容简介

“改变一生的哈佛课”丛书包括两本, 《改变青少年一生的哈佛EQ情商课》与《改变青少年一生的哈佛IQ智商课》, 分别从情商和智商两方面汲取并总结哈佛大学300年来教育理念中的精髓和哈佛家训的要旨, 通过一个个生动有趣、寓教于乐的小故事揭示其教育智慧。每个小故事都包涵深刻的教育意义和丰富的人生哲理, 可以激发青少年对社会、人生进行多角度的思考, 使他们见微知著, 洞悟人生智慧, 从小培养成为哈佛学子应具备的优秀素养, 为将来有所作为打下坚实基础。

本书《改变青少年一生的哈佛EQ情商课》从认识自我、管理情绪、调动潜能、承受挫折、理解他人、正确做事、乐观积极和交往合作, 共八个方面剖析、总结了哈佛情商教育的精髓。

读者对象

本书建议中小學生及家長共同閱讀。有一些家長, 對孩子要求很高, 總覺得自己比孩子高明, 事實往往並非如此。孩子就像一張白紙, 他(她)未來圖畫的美麗或醜陋是父母描繪的結果。請家長和您的孩子攜手, 共同成長、共同進步! 共同打造孩子的美好未來!



第一章

做到优秀，始于自知

——拥有认识自我的力量

没吃到东西的山羊——学会深刻地认识自己·····	012
一块木头的一生——学会估量自己的价值·····	014
不怕烫的热水鱼——学会优势思维·····	016
卖石头的小男孩——学会看重自己·····	018
老鸵鸟的自白——学会不掩饰自己的弱点·····	020
竹节——学会时时校正自己的方向·····	023
好水罐与破水罐——善于利用自己的不足·····	025
小鱼与波浪——学会喜欢自己的状态·····	027
没有马甲的乌龟——学会保持自己的本色·····	030
舒服地睡上一觉——学会自己去实现梦想·····	032
没有左臂的男孩——学会扬长避短思维·····	035
有鳞的王鱼——学会正视自己真正的样子·····	037

第二章

影响世界，推动自己

——锻炼管理情绪的本领

洛克菲勒与律师——学会冷静不生气·····	040
公路上的年轻人——学会不自我设置障碍·····	042
不能碰的仇恨袋——学会远离负面事物·····	044
黑木炭与白衬衫——学会不造成无法弥补的后果·····	046
小伙子的钟表——学会凡事不急躁·····	048
林肯烧信——学会发泄但不伤害他人·····	050
冠军是聋子——对不好的声音一定要说不·····	052
国王买灾祸——学会填补空虚·····	054
毛驴与干草——明白选择没有十全十美·····	057
趴在冰面上的猎手——学会战胜内心的恐惧·····	060
苏格拉底的学生——学会克服自负心理·····	063
随手关门——学会客观地对待过去·····	065
孔雀的烦恼——学会不抱怨·····	067

第三章

相信自己，力量无穷

——增强调动潜能的信心

学跳舞的小象——学会把不可能变成可能·····	070
小泽征尔与乐谱——学会敢于挑战权威·····	072
驼背的王子——学会经常进行积极的自我暗示·····	074

爱因斯坦的态度——学会先自己相信自己·····	076
推销员克洛尔——学会不低估自己的能力·····	078
年轻人的100万美元——学会用行动实现愿望·····	080
头上的绿蝴蝶——学会表现出自信的一面·····	082
实现梦想的表哥——学会享受大器晚成的胜利·····	085
9岁上大学——学会面对他人认为不可能的事情·····	088
白头翁的教诲——学会自己开发自己·····	091
神奇的城堡——相信梦想带给自己的力量·····	093
不吸烟——学会自律·····	095
不满的罐子——学会挖掘自身的无尽潜力·····	097
将军的问题——学会凡事竭尽全力·····	099
富翁的遗嘱——学会拥有成功的野心·····	101
树和泥土——学会不妄自尊大·····	103

第四章

未来赢在不懈坚持 ——提升承受挫折的意志

默默的马——学会默默承受·····	106
飞翔的蜘蛛——成功之前是需要做很多事情的·····	108
永远的一课——学会承受住困难的考验·····	110
大海里的船——学会挺过去就是成功·····	112
三人寻宝——学会拥有韧性·····	114
曾经的花花公子——学会在“羞辱”中奋起·····	116
受伤的经历——拥有突围的精神·····	119