

哈佛
必修课

哈佛 情商课

刘长江
编著



上完这一课，让你像哈佛精英那样修炼自己

智商决定成绩 情商决定成就

百年哈佛教你修炼情商，与享誉全球的社会精英同步



吉林文史出版社
JILIN WENSHI CHUBANSHE



哈佛情商课

刘长江 编著



吉林文史出版社
JILIN WENSHI CHUBANSHE

图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛情商课 / 刘长江编著. -- 长春 : 吉林文史出版社, 2017.5

ISBN 978-7-5472-4073-1

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第091784号

哈佛情商课

HAFO QINGSHANGKE

出 版 人 孙建军

编 著 者 刘长江

责任编辑 于 涉 董 芳

责任校对 薛 雨 王莹莹

封面设计 韩立强

出版发行 吉林文史出版社有限责任公司 (长春市人民大街4646号)

www.jlws.com.cn

印 刷 北京海德伟业印务有限公司

版 次 2017年5月第1版 2017年5月第1次印刷

开 本 640mm × 920mm 16开

字 数 208千

印 张 16

书 号 ISBN 978-7-5472-4073-1

定 价 49.00元

前 言

哈佛大学是一座拥有三百多年历史的著名学府，是世界各国学子们梦想的殿堂，哈佛在人们心中已经成为成功的标志。数百年来，这所万人景仰的学府培养出了各个领域的高情商名人，共出过多位美国总统、多名诺贝尔奖获得者和多名普利策奖获得者。此外，还有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，皆来自哈佛。哈佛大学之所以能在文学、思想、政治、科研、商业等方面都培养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方面有着一套独特有效的方法。一张哈佛的文凭，之所以成为地位与财富的保证，也是与哈佛独特的情商教育分不开的。考入哈佛大学去学习深造，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、有所作为的读者不进哈佛也一样能聆听到它在培养学生情商方面的精彩课程，学到百年哈佛的成功智慧，我们编写了这部《哈佛情商课》。

1983年哈佛大学心理学家霍华德·加德纳在《精神状态》一书中提出人有“多元智慧”，开启了情商学说的先河。1991年耶鲁大学心理学家彼得·塞拉维和新罕布什尔大学的琼·梅耶首创“EQ”（情商）一词。1995年美国哈佛大学教授、著名心理学家丹尼尔·戈尔曼出版《情绪智力》一书，将情商推向高潮。EQ在美国掀起轩然大波，并逐渐风靡全世界。丹尼尔·戈尔曼曾说：“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%。”大量的事实证明，情商是一个人获得成功的关键，而高情商者可以充分发挥潜能、有效调节情绪，可以与周围的人和环境保持良好的亲近度，因此会获得更多的机遇，从而提前实现自己的梦想。最负盛名的美国总统富兰克林·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，但却因为善于交朋友而被许多美国人誉为“最优秀、最可亲的领袖”。

情商不仅仅是开启心智大门的钥匙，更是影响个人命运的关键因素。一个人成功与否，受很多因素的影响，如教育程度、智商、人生观、价值观等等。要作出明智的决定、采取最合理的行动、正确应对变化并最终取得成功，情商不但是必要的，而且是至关重要的。在风靡全球的电影《阿甘正传》中，阿甘只是一位智商只有 75 的傻小子，但带有传奇色彩的是，无论在体坛、战场、商界，还是爱情上，成功总伴随着他。这个故事在一般人眼里只是个“虚构的传奇”，也称得上是对“傻人有傻福”的经典诠释。可是，我们从他做人的原则看来，阿甘的成功有其终极原因，那就是他常说的一句话：“妈妈告诉我，人生就像一盒巧克力，你不知道下一个会尝到什么味道。”这其实就是情商的巨大力量。

可见，“情商”是个体最重要的生存能力，是一种发掘情感潜能、运用情感能力影响生活的各个层面和人生未来的品质要素。“情商”是一种洞察人生价值、揭示人生目标的悟性，是一种克服内心矛盾冲突、协调人际关系的技巧，是一种生活智慧。所以，我们有理由说：高情商的人比高智商的人更容易获得成功。

然而，不同于智商，情商不是与生俱来的，高情商可以通过后天努力创造出来。提高情商的过程，其实就是一种自我丰富、自我认知的过程。本书就是一部有关如何发掘情感潜能和

如何运用情感能力来影响生活的书，它以哈佛大学在情商方面的成功理念、培养方法和教学案例为基础，从发现情商、了解自我、管理自我、激励自我、培养成功的习惯、挖掘自身的潜能、情商教育、情商影响力、情商与人们社会生活关系等方面，通过哈佛及国外的大量经典实例，鞭辟入里地阐释了哈佛的情商教育精髓，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，走出对幸福和成功的迷思，获得完美的人生指导，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。

目 录

第一篇 情商——成功人生的核心实力

第一章 踏上情商之旅

哈佛最重要的一课：情商	(2)
情商是“命运的使者”	(5)
决定感觉的6秒钟	(8)
高情商让你不去抱怨	(11)
幸福的密码在哪里	(15)
情商是一种“综合软技能”	(18)

第二章 智商决定录用，情商决定提升

智商的“成名史”	(22)
真正带给我们快乐的是智慧，不是知识	(24)
情商与智商：人生的左臂右膀	(27)
实力是成功的通行证	(29)
聪明人≠成功者	(32)
实力与学历比高低	(34)
智商诚可贵，情商“价”更高	(35)
勤奋造就天才	(38)

第三章 情绪智商激活无限潜能

告诉自己：你比想象中的更优秀	(42)
你挖到自己的潜能宝藏了吗	(44)

探索潜意识的奥秘	(47)
登陆自己的“新大陆”	(50)
外力开发你的潜力	(52)
精神激励, 激活内在潜能	(55)
延展你的潜能	(58)

第二篇 了解自我——迈向成功的第一步

第一章 解救被情绪绑架的理性

换个视角看人生	(62)
你是情绪的奴隶吗	(65)
情绪产生的原因及种类	(68)
控制自我是高情商的体现	(70)
情绪发电机	(74)
情绪具有感染力	(75)

第二章 敢于认识你自己

看清镜子里的你	(78)
描绘自己的心灵地图	(81)
积极的暗示, 让你更优秀	(84)
暗示的心理效应	(87)
遵循本性	(90)
你的天性没有复制	(93)

第三章 接纳真实的自我

你是上帝“咬过的苹果”	(96)
为何总是处处和自己作对	(98)
最优秀的人其实就是你自己	(101)
不做平庸的人	(104)
活出真实自己	(107)
你是独一无二的	(110)

优点是靠自己发现的	(113)
-----------------	-------

第三篇 管理自我——成就人生的关键

第一章 先接受情绪，再管理情绪

管理孩子的坏情绪	(118)
踢走“负面情绪”这个绊脚石	(121)
停止你的牢骚	(123)
控制冲动这个“魔鬼”	(125)
为情绪找一个出口	(128)
抑郁——情绪的一号杀手	(131)
愤怒是一种毒药	(136)
好情绪是心灵的特效良药	(139)

第二章 管理自我应具备的几种心态

希望：给自己种下“希望的种子”	(142)
乐观：悲观者的天敌	(145)
幽默：情绪的开心果	(150)
感恩：是一种生活态度	(154)
包容：海纳百川的度量	(157)
豁达：衡量风度的标尺	(161)
真诚：真正的快乐	(164)

第三章 培养有益生活的情商

培养正直	(168)
培养诚实	(171)
培养独立性格	(174)
培养责任感	(177)
培养勇气	(181)
培养同情心	(184)

第四篇 激励自我——创造完美人生

第一章 脚踏实地的梦想家

设计自己的蓝图，将目标实现	(188)
你将成为你期待的样子	(191)
永不放弃信念	(194)
锁定目标，坚定信仰	(197)
记着每天给自己一个希望	(200)
寻找前进的助推器——自我激励	(203)

第二章 调整心态，成功在望

执着与固执只在一念之间	(207)
低调，低调，再低调	(210)
压力面前，我们要跑得更快	(213)
随时给自己减压，人生才能轻松	(216)
从失败中获得收益	(219)
将逆境变顺境	(222)
挫折可以为你增值	(225)

第三章 积极而理性地去行动

没有天降馅饼的事儿	(228)
守株待兔等于自我毁灭	(231)
心动不如行动	(233)
机遇面前切莫迟疑	(236)
不放过每一次争取的机会	(240)
机会只偏爱有准备的头脑	(242)



第一篇 情 商

——成功人生的核心实力

智力对于科学发现并没有什么用。

——阿尔伯特·爱因斯坦



第一章 踏上情商之旅

哈佛最重要的一课：情商

1990年，一个新的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·萨洛维和约翰·迈尔提出的情商概念。1995年10月，哈佛大学心理学博士、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。

丹尼尔·戈尔曼说：“成功是一个自我实现的过程，如果你控制了情绪，便控制了人生；认识了自我，就成功了一半。”这句话影响着一代又一代的哈佛人，如果你拥有了高情商，那么你就可以让心中时时充满绿意。

随着人类对自身能力认识的深入，越来越多的人开始认识到在激烈的现代竞争中，情商的高低已经成为了人生成败的关键。作为掌握情商知识的受益者，美国总统布什说：“你能调动情绪，就能调动一切！”

不知大家有没有注意到：有些人物质生活虽然不富有，但是看起来幸福满足，生活中充满了欢笑和友谊；而那些相对富有的人却经常在抱怨生活的不公，总在花大把的时间跟每个人倾诉：为什么他们的处境如此糟糕。

学术、事业和物质生活的成功一定是幸福所必需的吗？一

个人有多成功和一个人到底有多幸福，二者之间的矛盾我们应该怎么来解释？答案就是——情商，一种了解和控制自身和他人情绪的能力。有了它你就可以把握说话做事的分寸，去促成想看到的结果。那么什么是情商呢？

“情商”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。戈尔曼在他的书中明确指出，情商不同于智商，它不是天生注定的，而是由下列5种可以学习的能力组成的：

★了解自己情绪的能力——能立刻察觉自己的情绪，了解情绪产生的原因。

★控制自己情绪的能力——能够安抚自己，摆脱强烈的焦虑、忧郁以及控制负面情绪的根源。

★激励自己的能力——能够整顿情绪，让自己朝着一定的目标努力，增强注意力与创造力。

★了解别人情绪的能力——理解别人的感觉，察觉别人的真正需要，具有同情心。

★维系融洽人际关系的能力——能够理解并适应别人的情绪。

心理学家认为，这些对情绪的把握能力是生活的动力，可以让我们的智商发挥更大的效应。所以，情商是影响个人健康、情感、成功及人际关系的重要因素。

情商的培养有利于你作出正确的选择，主导生活的各个领域。简单说，情商就是与自我，与他人和谐相处的能力——它更需要人们学会如何处理情绪：

★辨认情绪：情绪携带着数据信息，向我们暗示了身边正在发生的重要事件。我们需要准确地辨认自己和他人的情绪，来更好地传达自我的情绪，从而有效地与他人交流。

★运用情绪：感受的方式影响着思考的方式和内容。遇到重要的事情，情商确保我们在必要的时候及时采取行动，合理地运用思维来解决问题。

★理解情绪：情绪不是随意性的。它们有潜在的诱发因素，一旦理解了这些情绪，就能更好地了解周围正在发生和即将发生的事情。

★管理情绪：情绪传达着信息，影响着思维，所以我们需要巧妙地把理智与情感结合，才能更好地解决问题。不管它们受不受欢迎，我们都要张开双臂去选择、去接受积极情绪所促成的策略。

下面就用一个案例来说明一下，人们如何对情绪进行处理。

超市等着结账的队伍排得越来越长。玛格丽特大概排在队伍的第十位，因此她看不太清楚前面发生了什么事。只听到有人叫来主管，在开收款机进行检查，看来还得等很长时间。

玛格丽特等得有些不耐烦了，但是理智告诉她不能发火，因为她认为出现事故也不是收银员的错。时间过去了10分钟，收款机还没有修好，这时队伍远处有喊叫声。队伍前面有个男子在骂收银员和主管：“你们是什么专业素质啊！这么大的超市怎么会犯这种低级的错误呢？你不会修好收款机啊？没看见队伍有多长吗？我还有事，太可恶了。”

收银员和主管只好道歉，说他们已经在尽力维修了，建议男子换个收款台。“为什么我要换啊？是你们的错，又不是我的错，浪费我的时间，我要给你们领导写信。”男子丢下满是物品的购物车，愤愤地离开了超市。

男子离开后一两分钟，又发生了三件事。为了不耽误这支队伍的顾客交款，超市在旁边又专门开了一个收款台；刚才坏了的收款机也修好了；为了表示道歉，主管给玛格丽特及这个队伍中的顾客每人5英镑的优惠券。

玛格丽特挺高兴的，买了东西还得了优惠。而那个愤怒的

男子不但没有购物成功，也没得到优惠券，还惹了一肚子的气。

在这个故事中，谁处理好了情绪？显然是玛格丽特，她虽然也生气了，但她没有发火，只是耐心地等待，她站在别人的角度分析了情况。而她前面那个愤怒的男子完全没有控制自己的情绪，也没有任何的社交能力。

《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映，也就是快乐、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映。

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；是一种调节情绪，以帮助情绪和智力发展的能力。这种能力的运用其实是一门艺术。

人的情绪体验是无时无处不在进行的，相信我们每个人都会有过莫名其妙被某种情绪侵袭的经历。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。并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，这也是哈佛最重要的一课。

情商是“命运的使者”

情商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。无数事例证实：情商就是一种情绪管理的能力。情商高，代表着情绪管理的能力强，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，并且因为这种巨大的情绪起伏而最终一事无成。情商低的人相对的人际

关系很容易紧张，社会适应力也较差。

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身上还有着农夫的气息。虽然这种嘲笑使他非常难堪，但他自己也确实如此。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，能生长出最好的苗来。”

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

这位议员无疑是一个高情商者：对于讽刺和攻击他的语言，他没有愤怒，而是及时控制住自己的情绪，用高情商化解了矛盾与尴尬。情商不仅仅意味着管理自我情绪，也管理他人情绪。

哈佛学者一直认为，情商是一种管理情绪的艺术，如果你想要快乐幸福地生活，你就要学会了解和管理自己的情绪，这也是提高你情商的方法。掌握并认真利用好这门艺术，将会令你受益一生。

海斯是一位学识渊博的学者，曾获得世界一流学府斯坦福大学的博士学位。他有过这样一段令他深思的往事：

我从前在部队服役的时候，做过一个智商测试，测试的结果是我获得了160分，是基地里得分最高的。按照测试标准，我的智商已经到了天才的水平。

我认识一位汽车修理工，我估计他如果参加智商测试，分数大概仅仅是人类智力的平均分——90分而已，所以我理所当然地认为我远比他聪明。然而，每当我的汽车出毛病，我又不

得不去找这个低智商的人来解决问题，对他的结论洗耳恭听，奉若神旨，而他每次都能让我的汽车变得完好如初。

有一次，他从引擎上抬起头来，笑嘻嘻地对我说：“博士，有一个聋哑人到五金店买钉子，他把左手食指和拇指并拢放在柜台上，右手做了几次敲打的动作，店员拿了一把锤子给他，他摇摇头。店员注意到了他左手并拢的拇指和食指，于是给他拿来了钉子，这回聋哑人满意了。那么，博士，我来考考你，接着又来了一个瞎子，他想买剪刀，你说他该怎么表示呢？”我伸出食指和中指，做了几次剪的动作。修理工哈哈大笑：“你这个笨蛋！他当然是用嘴说啦！”接着，他得意地说：“今天我用这个问题考了很多。”我问他：“上当的人多吗？”“不少。但我知道你肯定会上当的。”“为什么？”我大吃一惊。“因为你受的教育太多了，我知道你有学问，但不会太聪明。”

海斯无疑是一个高智商的人，但就是一个这么简单的问题，他都没有回答上来，这是为什么呢？这就是情商在作怪，最起码他的情商不像他的智商那么出色。

丹尼尔·戈尔曼宣称：“婚姻、家庭关系，尤其是职业生涯，凡此种人生大事的成功与否，均取决于情商的高低。”一份有关调查报告披露，在贝尔实验室，顶尖人物并非是那些智商超群的名牌大学毕业生。相反，一些智商平平但情商甚高的研究员往往凭借其丰硕的科研业绩成为明星。其中的奥妙在于，情商高的人更能适应激烈的社会竞争。

与社会交往能力差且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高情商者，更可能找到自己想要的工作，也更可能取得成功。情商为人们开辟了一条事业成功的新途径，它使人们改变了过去只讲智商所造成的无可奈何的宿命论态度。

美国前总统比尔·克林顿小时候智商很高，小学的时候就一直品学兼优，但是他并没有注意培养自己的情商。有一次学