

时刻准备着，当机会来临时你就成功了。



哈佛

给年轻人的情商课

为什么你辛苦受累却总难升职加薪，为什么你诚心实意却无法俘获芳心？
迷惘中的年轻人，别忘了补一堂“情商课”。

李维斯◎编著

014039492

B842.6-49
179



哈佛给年轻人的情商课

李维斯 编著



B842.6-49
179

企业管理出版社
ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE



北航

C1726853

SEP 2010

图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛给年轻人的情商课 / 李维斯编著. -- 北京 :
企业管理出版社, 2014.4
ISBN 978-7-5164-0762-2

I. ①哈… II. ①李… III. ①情商—青年读物 IV.
①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第056321号

书 名: 哈佛给年轻人的情商课
作 者: 李维斯
责任编辑: 姜 锋
书 号: ISBN 978-7-5164-0762-2
出版发行: 企业管理出版社
地 址: 北京市海淀区紫竹院南路17号 邮编: 100048
网 址: <http://www.emph.cn>
电 话: 总编室 68701719 发行部 68467871 编辑部 68701408
电子信箱: 80147@sina.com zbs@emph.cn
印 刷: 北京中印联印务有限公司
经 销: 新华书店
规 格: 170×240毫米 16开本 16.25印张 225千字
版 次: 2014年4月第1版 2014年4月第1次印刷
定 价: 35.00元

版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换

情商是……

美国哈佛大学，当今世界一流学府，是知识与理想的殿堂，是智慧与成功的象征。

数百年来，从哈佛大学走出了无数牛人，40名诺贝尔奖获得者、30名普利策奖获得者、8位美国总统，大批政界、商界大佬，学术界精英。除了哈佛的知识教育，助力这些牛人成功的，还不能忽略了哈佛特有的“情商教育理念”。

那么，什么是哈佛的“情商教育理念”呢？不急，让我们先来复习一下情商的定义——

情商（Emotion Quotient），简称EQ，主要指人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质。总的来讲，人与人之间的情商并无明显的先天差别，更多与后天的培养息息相关。这是近年来心理学家们提出的与智力和智商相对应的概念。

人的智力相差无多，而人与人所取得的成就却为何有云泥之别呢？撇开超乎常人的天才们不说，在正常人每日所处的“社会活动”中，

——比如为人处世、修养举止、说话办事、待人接物、情绪控制、抗压能力，等等等等——其实存在着众多或明或暗的“规则”，而人运用和掌握这规则的熟练程度，就是情商在发挥着作用。

哈佛大学重视情商的培养，因为他们明白，对于走上社会的大多数年轻人来说，比起书本上的章句和公式，这些“软实力”对他们的人生要重要得多。

哈佛注重教养，教养不单单是家教的表现，更是年轻人行走社会的名片；哈佛崇尚积极，积极向上的人总会比“拖延症患者”们走得更远；哈佛推崇个性，保持独特的个性才会在芸芸众生中显得卓尔不群；哈佛重视内心的强大，只有不断修炼自己的“内功”，才能在艰难的社会临危不惧，化险为夷。

马云曾说：“永远不要低估年轻人的力量。”这是成年人的时代，也是年轻人的时代，但终究会是年轻人的时代。

年轻人应当坚持自我，一个人若失去自我，也就很难获得别人的尊重。任何时候做任何事情，都先要清楚地知道自己在做什么，他人的意见只能成为一个参考，而不能为了迎合别人而改变自己的观点。

面对险恶的世界，年轻人需要强大的内心来面对，强大的内心，需要有坚定的信念来支撑。对于任何人来说，若想让自己取得他人无法取得的成功，就必须不断加强成功的信念，并不断地将自己的信念坚持下去。

年轻人永远都有希望。我们必须接受失望，因为它是有限的，但千万不可失去希望，因为希望是无穷的。其实在人生当中，90%的失败者都不是被困难打败，而是自己放弃了成功的希望，他们是失掉了自信，输给了自己。

不管你是否还身处大学的“象牙塔”中，不管你是否曾迈进过哈佛大学的校门，你都可以通过本书，感受哈佛校园的气息，领略哈佛情商课的神奇魔力。让哈佛的精神注入你的体内，你就可以看到10年后更优秀的自己。

目 录

CONTENTS

第一课

有教养是高情商的表现

2 哈佛告诉你：西方精英的教养是怎样炼成的

5 教养的好坏决定别人对你的第一印象

8 时常微笑的人情商往往不简单

11 不怕“抢眼”，秀出你的主角气场

14 保持完美体态，给人正面印象

17 成为“绅士”的六个习惯

20 肢体动作最容易“破功”

第二课

年轻不怕火炼，就怕没燃烧过

24 年轻没有个性，就像商品没有“品牌”

27 在职场最重要的是“不可替代性”

- 30 找对手，就要找最厉害的
- 33 如果你是一只狼，就不要待在羊群里
- 36 不要等人发现，要敢于亮出自己
- 39 像渴望生存一样渴望成功
- 42 敢于打破思维的墙壁
- 45 有九分把握就应该立刻行动
- 48 能控制自己情绪的人都不简单

第三课

高情商的人总会更乐观，积极的人往往更优秀

- 52 乐观与悲观只在转念之间
- 55 想干就马上干，不给拖延留机会
- 58 不必改变世界，只需改变自己
- 61 你不是被困难打败，而是主动放弃了成功
- 64 常常抱怨是低情商的表现
- 67 不要让消极情绪害了你

第四课

天才高情商，牛人有气场

- 72 情商够高，内心才够强大
- 75 哈佛“精英范儿”是怎样炼成的
- 78 强悍之人必有强大的气场
- 81 想成功，先要做出成功者的姿态
- 85 年轻不怕输，怀着痴心去“妄想”
- 88 高情商，大气场，想没魅力都难

第五课

恰当地亮出自己，又不招人嫉恨

92 首先你得有“料”，才能脱离平庸

95 年轻就该为自己而活，不必看他人脸色

98 不要随便给自己贴“标签”

101 讨好别人不如做好自己

104 失去个性，就会迅速淹没在平庸之中

107 不自我贬低，年轻就是最大的资本

第六课

低情商的表现：对陌生人毕恭毕敬，

对亲近的人随意发怒

112 用理性控制情绪，不要被情绪所控制

115 喜怒表现在脸上的人最容易吃亏

117 自负只会带来“负能量”

120 世界如此浮躁，年轻人更要清醒

123 别让你的坏情绪波及“无辜”

126 愤怒最容易暴露一个人的愚蠢

第七课

世道艰难，年轻人要内心强大

130 有信念的人就不会轻易倒下

133 你的潜力需要自己去开发

135 成功就是从失败到失败，依然热情不改

- 138 别让暂时的逆境毁了你
- 141 有了方向，就不害怕路远
- 144 永远不要失去“再来一次”的勇气
- 147 哈佛凌晨四点半的秘密

第八课

情商够高，才能把话说到位

- 152 谁都不会喜欢听人说教
- 155 谎话重复一百遍就是真理
- 158 恰当而勇敢地表达自己的意见
- 161 如何心平气和地说服他人
- 164 年轻人说话不必“过分谦虚”
- 167 年轻人说话没分量怎么办
- 170 同样的话，怎么说出不一样的效果
- 173 别让不好意思拒绝害了你

第九课

年轻时懂点交际，以后的路会更好走

- 178 诚实守信是你做人的“信用额度”
- 181 收起你的棱角，有亲和力才更受欢迎
- 184 不卑不亢，是年轻人最好的态度
- 187 懂得欣赏他人，他人自然会欣赏你
- 190 善于分享，让他人看到你的价值
- 193 肯为他人着想，是极为可贵的品质

- 197 姿态放低，才能不断上进
- 200 总晒“优越感”只会招致反感

第十课

想要更优秀，就要“保持饥饿，保持愚蠢”

- 204 别对自己太纵容，也别对他人太苛刻
- 207 把他人的批评当成激励
- 210 都是会犯蠢的普通人，何必难为彼此
- 213 对他人的怨恨只会让你自己很累
- 216 远离永远不肯吃亏的人
- 220 有人批评是好事，没人批评就该小心了

第十一课

精神富足，才是真的内心强大

- 224 有时间无聊，还不如多看点书
- 228 哈佛校训：爱上真理就等于拥有一切
- 231 不求速成，每天进步一点点
- 234 别没去尝试就先否定自己
- 237 有实力，你才能永远是“抢手货”
- 240 擅长反省的人更容易进步
- 243 你在哪儿不重要，重要的是你要去哪儿

第一课

有教养是高情商的表现

哈佛告诉你：西方精英的教养是怎样炼成的

200多年前，美国国父乔治·华盛顿曾经赞叹哈佛大学：“没有一所学校能比这里产生更好的学者和给人以更值得尊重的教养！”

哈佛大学将培养有教养的人置于首位，学生的知识掌握、认知发展、专业能力、创新品质等都从属于教养，课程设置、教学要求、教学活动、校园生活等都服务于培养有教养的人的需要，因此才走出了一批批德才兼备的各界精英。

有没有教养并不一定取决于文化高低、出身贵贱，但它却能体现了人的气场的好坏。所以，当美国总统杰佛逊和孙子面对一个奴隶向他们脱帽鞠躬，总统当即提帽还礼，而不懂事的孙子不愿理睬黑人奴隶时，总统先生就会非常严肃地告诫下一代：“你怎么能够让一个奴隶都比你有教养得多呢？”

可见，教养的本质，是理解和尊重他人。有个年轻人说，他找女朋友，要考察对方的一点，是看她在公交车上会不会主动给老弱病残让座，他认为一个不由自主就想让方便给他人的人，至少是个心地善良的人。以小见大，见微知著，教养就体现在点点滴滴的细节之中。

比如说，饭桌上，你夹菜的动作，你吃饭时发不发声，嘴里嚼着东西时讲不讲话，你面前的桌面清洁度，等等，任何一个细节，都可以体现一个人的基本性格和教养。

买单时的细节也可以窥到人之修养一二：有些人不爱买单，一般是能躲则躲，其实买单只是一种姿态，没有人该为你买单。你以为每个人都是傻瓜，那你就大错特错了。几次下来，约你的人就会越来越少。而那些总是抢着买单的人，不是他们多有钱，而是他们知道做人的一些常识和教养。

还有，就是送礼物的习惯。送朋友东西，不管贵贱，一定要用心，有些人送的都是自己不需要的或是自己顺手买的，真的不如不送。“己所不欲，勿施于人”，这也是基本的教养。

另外，任何时候都把自己收拾得很体面地出门，也是一种素质和教养。在我们遇到烦心事的时候，往往都没心情注重自己的打扮，但是，只要一碰到事，精气神都乱了，那更麻烦了，本来就是坏事累事，还要吃不好睡不好，把自己搞得憔悴不堪，那不是更不堪了。时时记得收拾自己，保持你的体面不仅是对别人的尊重，也是对自己的尊重。

一个有教养的人，细节组成了他人生的一个个坐标。随时随地，无时无刻不在体现着他的学识、品位和气场。

在社交场合里，他不只是场面上的风度翩翩，而是在日常工作或待人接物中都保持谦和平实的雍容气度。对上不阿谀，对下不苛责。对待为他服务的人，哪怕是门卫、保洁员，他都会由衷感谢。

在家庭中，他会蹲在地上为老母亲细细地洗洗脚，会为了爱人推却可以推掉的应酬，陪着她吃一顿寻常的晚餐。星期天和家人一起到市场上买点排骨鲜虾、萝卜青菜，来到厨房，系上围裙，一样熟练地煎炒烹炸。

当然，通过细节也可以了解许多缺乏教养的人。比如，在公共场合随意脱掉鞋子；开会时不停地接打手机；对上司毕恭毕敬，对下属则爱理不理；还在动物园中乱扔垃圾、追赶动物、惊吓动物；在火车或飞机上打牌，在地铁上吃东西；还有，工作环境中袒胸露背，公共场所高声喧哗，社交场合姗姗来迟等等，不一而足。

教养是良好的社会规范的表现，不是随心所欲，更不是惟我独尊，比方乘坐公车，大部分城市都制订了赤膊、赤脚、衣着污秽、患传染病者，以及醉酒者和精神病患者无人护送的，不准乘车的规定。教养使你在善待他人的同时也善待了自己。

孔子说：“以约失之者鲜矣”。真正的教养源自一颗热爱自己和热爱他人的心灵，不是做给别人看的，而是发自内心的。有教养的人不会纵容自己，而是不断的反省，让约束这把剪刀不断修整着自己不完美的曲线，在世人面前彰显谦谦君子风度和树立窈窕淑女形象。人们应该在现实生活中注意从一点一滴的小事情做起，做一个有教养的人。

教养的好坏决定别人对你的第一印象

哈佛大学的一份研究报告指出，人们对一个人的评价，以百分比而言，“55%”是指第一印象分，如果能在第一印象中取得会见对方的好感，便能提高信赖度，才有机会展露自己的专业能力，由此看来第一印象何其重要！

第一印象在人的社会活动中起着重大的作用，但常常被人们忽视，如果你不想失去任何成功的机会，别忘记第一印象的作用。记住，人们普遍喜欢那些穿着得体，为人热情、友好、宽厚、祥和的人，而厌恶那些穿着破衣烂衫，表现得缺乏修养，尖刻、好战、征服欲望强烈、自私自利的人。

哈佛大学一位系主任在谈到一位讲师时说：“从她一进门，我就感到她是我所渴望的人。她身上散发着某种精神，被她那庄重的外表衬托得越发迷人。因为只有一个有高度素养、可信、正直、勤奋的人才有这样的光芒。30分钟之后，我就让她第二天来系里报到。她没有让我失望，至今她是最优秀的讲师。”

这个激烈角逐的位置就这样由于一个迷人的第一印象落到了这位年轻女博士的手中。

第一印象是一种直感。你的服饰、你的视线、你的态度，以及你讲话的模样、嗓音、频率和速度等，这些能够用眼睛看到、用耳朵能够听到的信息往往要比你所说的内容更让人印象深刻。心理学家鲁钦斯研究认为，先出现的信息对总印象的形成具有较大的决定力，初次见面时对方的仪表、风度所给我们的最初印象，往往形成日后交往时的依据。

那么，我们如何做才能让别人只见一面，就能将自己牢牢记住呢？记住下面的话，会让所有人对你“一见钟情”。

一、适当修饰自己的衣着仪表。

虽然说从外表衡量人是一种肤浅和愚蠢的观念，但事实是人们往往根据你的外在印象来判断着你。你的形象，无时无刻不在影响着你自尊和自信的气场。

很多人平时不注意自己的形象，而且认为这是自己的私事，与他人无关。其实，每到一个新环境里，别人对你还不完全了解，邋遢的穿着有可能引起误解，产生不良的第一印象。而且，有调查证明，在工作中，穿着更讲究的人，其工作的起始薪金比不大注意形象的人要高出8%~20%。

所以，与人第一次见面一定要穿着整洁、合体的服装，这不仅是代表了自己的形象，更重要的是对别人的尊重。当然，衣着仪表得体并不是非要用名牌服饰包装自己，更不是过分地修饰，因为这样反而会给人一种轻浮浅薄的印象。

二、让自己看起来很优秀。

有时候，“看起来像个”什么人会让你更加接近那种人。领导提拔人才的时候，会因为你“看起来像个”可塑之才，而考虑提拔你；跟客户谈判的时候，对方会因为你“看起来像个”可靠的人，而考虑跟你合作。

英国反对党领袖威廉姆被英国人戏称为“小老头”，他只有40多岁，却像个走入暮年的老人，神色、语气缺乏朝气和自信。而劳动党领