

哈佛
零距离

哈佛 情商学全书

EQ
CULTIVATION

THE EQ
CULTIVATION
OF HARVARD
UNIVERSITY

了解情商的奥秘，

学会自我认识，自我激励，自我控制，
感受别人，享受成功、和谐、快乐的人生。

情商与智商不同，它是能够发展的。要想成功地开发出高水平的情商，首先要知道的是学习的方法和途径，这样才能够指挥大脑做出不同的反应，以应对不同的情境。

——哈佛大学著名心理学教授丹
尼尔·戈德曼

田 鹏◎编著



朝華出版社

哈佛零距离



哈佛 情商学全书

田 鹏◎编著



朝華出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛情商学全书/田鹏编著. —北京: 朝华出版社, 2011. 2
ISBN 978-7-5054-2618-4

I. ①哈… II. ①田… III. ①情绪—智力商数—通俗读物
IV. ①B842. 6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 015012 号

哈佛情商学全书

作 者 田 鹏

选题策划 杨 彬
责任编辑 马 艳
责任印制 张文东
封面设计 红十月

出版发行 朝华出版社
社 址 北京市西城区百万庄大街 24 号 邮政编码 100037
订购电话 (010)68413840 68996050
传 真 (010)88415258(发行部)
联系版权 j-yn@163.com
网 址 www.mgpublishers.com
印 刷 九州财鑫印刷有限公司
经 销 全国新华书店
开 本 787mm×1092mm 1/16 字 数 256 千字
印 张 20
版 次 2011 年 6 月第 1 版 2011 年 6 月第 1 次印刷
装 别 平
书 号 ISBN 978-7-5054-2618-4
定 价 36.00 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换



美国哈佛大学心理学家霍华德·加德纳教授指出：智商虽然是成功的极其重要的因素，但是影响一个人一生的，更多的还是他的性格，他的世界观，他的价值观，他的耐心，他的信心，他的毅力，他的情绪，他的情感等品质。因为这些品质决定了他对生活的适应能力。

加德纳教授在课堂上曾讲过这样一个故事——

在美国的百老汇，导演正告诉那一群前来应聘的舞蹈演员，他急需一个配角，一个可以在浓烟中穿过正在熊熊燃烧着的屋子、驾驶着摩托车在公路上狂奔和毫不在意高强度工作的女孩儿，一个动作型的演员。

女孩们相互望了望，失望掠过大家的脸庞，几乎所有人都纷纷起身。她们谁也没有料到，应聘这个配角要吃这么多苦——毕竟对这群舞蹈学院毕业的女孩来说，这一切都太难为她们了。

就在这时，导演忽然发现一个女孩正在脱舞鞋。

“你为什么要脱舞鞋呢？”导演好奇地问道。

“本来以为你们需要的是舞蹈演员，既然舞鞋不适合这里，那就扔掉它，做一个你们需要的演员。”

导演赞许地望着面前的黑人女孩。

若干年后，好莱坞出现了迷倒众人的动作明星“史密斯夫人”——她就是当年那个毅然扔掉舞鞋的黑人女孩：安吉莉娜·朱丽。

加德纳教授评论说，使安吉莉娜·朱丽脱颖而出的，正是她的高情商和相应的自我认知与灵活应变能力。学会主动地适应和主动地改变，你才会成为命运的主宰者。生活不会来迁就我们，成功的秘密只有两个：一是适应，二是改变。在很多时候，只有适当改变自我，才能最大限度地适应生活，进而获得理



想的人生。

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，也是我们平常所说的心理素质。它涵盖了自我情绪的控制调整能力、对人的亲和力、社会适应能力、人际关系的处理能力、对挫折的承受能力、自我了解程度以及对他人的理解与宽容等等。

哈佛大学的学者指出：凡是成功者，都具备较高的情商素质。没有一个成功者是仅仅依靠智商取得杰出成就的。一个人事业上的成功，需要有正确的思想和理念的指引。真正具有建设性的精神力量，蕴藏在左右一生命运的情商中。情商不是情绪的发泄，是对情感的察觉与善用。每时每刻的精神行为，会对生命产生决定性的影响。你的人生正如一辆全速行驶的列车，而你的情商为它提供足够的动力，决定它前行的方向。

哈佛大学著名心理学教授丹尼尔·戈德曼说：“情商与智商不同，它是能够发展的。要想成功地开发出高水平的情商，首先要知道的是学习的方法和途径，这样才能够指挥大脑做出不同的反应，以应对不同的情境。”

《哈佛情商学全书》就是专为想通过提高情商来改写平凡的人生的你而写的。一旦打开本书，就是一次极有可能改变你生活状态的学习过程。它将引导你更充分地发掘自身的潜能，更轻松地去创造美好的生活，享受更加幸福和快乐的人生。





一、情商是影响一个人发展和成功的关键要素

哈佛大学的心理学家指出，情商比智商更重要。智商高并不代表一定能够取得杰出成就。你是否能出人头地，智商只有 20% 的决定作用；其余的 80% 来自其他因素，其中最重要的是情商。高情商通常表现为良好的心理素质，它包括驾驭自己的情绪、情感、思想和意志等心理过程。情商不是先天就有的，只要重视后天的培养，每个人都可以提高这方面的素质和能力。

- 一个人的社会成就主要取决于非智力因素 / 3
- 了解情商的基本要素和促进提高的方法 / 5
- 决定天才的不是智商，而是创造力 / 9
- 成功者应具备的基本素质和条件 / 11
- 要敢于对习惯性的看法从根本上产生怀疑 / 14
- 为提高情商挖掘创造潜力应培养的个性 / 16
- 重视和不同学科的人交流，激发自己的创意 / 19
- 要坚持用自己的脑子思索，追求独立 / 22
- 积极培养有助于成功和幸福的心理品质 / 24
- 哈佛学者关于如何提高情商的实用建议 / 27

二、培养有助于自身发展的良好性格和个性

哈佛大学的学子们懂得，一个人的成功与失败，不仅是单凭智力水平如何，还要看他的心理品格的优劣、身体素质的好坏、人生态度



的正确与否。一个人只有具有了良好的个性品质，才能更好地适应社会，适应生活。品格的形成也不是一朝一夕的事。良好的品格的形成，需要从点滴做起，注意从小的方面下功夫，恪守循序渐进的原则。

- 良好的性格促人成才，不良的性格使人毁誉 / 35
- 赢得别人喜爱的优良个性是可以培养的 / 37
- 塑造和优化自己的性格应遵循的原则 / 40
- 一切怯弱的个性都是后天学来的，都可以改变 / 43
- 追求成熟的个性以赢得别人的信赖和尊重 / 46
- 在人际交往中不可失去自信，也不可固执 / 50
- 积极应对和摆脱自己内心的嫉妒 / 54
- 努力找出和消除不招人喜欢的某些习性 / 58
- 宽恕是乐观和坚韧的表现，而不是软弱 / 61
- 努力告别冷漠，热情地投入到生活 / 64
- 在为人处世方面灵活机动，适当变通 / 68
- 培养愉快的性格，利用良好情绪的力量 / 71

三、正确认识自我，树立足够的自信

哈佛学者非常推崇的成功学大师齐格·金克拉说：“自我评价可以带领你到达人生的巅峰，也可以让你跌入阴暗的谷底。觉得自己是有价值的人，就会成为有价值的人；觉得自己一无是处，就会一事无成。幸运的是，无论你过去如何看待自己，现在只要你有了改变的动机、方法与能力，你完全可以使自己变得更完美。”情商高的人会努力正确认识自我，对自己保持一种愉快而满意的接纳态度，进而去努力尝试更好地发展自我。

- 准确地认识自己，找到人生的位置 / 77
- 选对符合自己特长的努力目标以免埋没自己 / 80
- 真诚地去做自己能做的和应该做的事 / 82
- 看淡物质享受，追求人生的意义 / 85
- 调整好自我心像，并借此开拓新的生活 / 87
- 彻底清除自卑感，种植和巩固自信心 / 90

适度争强好胜，克服不适当的虚荣心理 / 94

哈佛大学提高自信心理的基本训练方法 / 97

四、要通情达理，懂得换位思考

在日常生活中，有太多的人想要迫使别人接受自己的意见，因为我们总认为自己是正确的。这种想法，使我们没有改进自己的余地，也在通往成功的路径上设下了障碍。只有学会换位思考，从“自我中心”中跳出来，全方位地考虑问题，才能产生思维上的突破，才更容易赢得别人积极的响应和支持，才容易获得达成自己的目标所需的各种资源。

在采取任何行动之前，要尽量去了解和理解别人 / 103

克服自我中心意识，站在对方的角度来思考 / 106

体谅他人，把注意力放在彼此的共同点上 / 108

对别人的不同意见要尽量多去理解和谦让 / 110

对别人真诚地感兴趣才能赢得别人的喜欢 / 112

使别人觉得自己重要，就会赢得对方的支持与配合 / 114

我们对他人的各种印象和判断可能是错误的 / 116

避免各种浅显而愚蠢的见识和可笑的错误 / 118

客观地评判别人，与他人密切合作 / 121

五、了解人际交往的秘密，让生活更加和谐

NBC 新闻节目的主持人提醒即将毕业的哈佛学子：“我要你们用所有的工具——你们的同情心，你们的友善态度，你们的宽宏大量，你们的公平正直，你们的诙谐幽默，去建立人与人之间的桥梁，而不是树立障碍与隔阂。”哈佛大学的师生都懂得，在生活中，成功者无一例外都是重视人际关系的人，他们善于建立良好的人际关系，善于处理复杂的人际关系，他们更善于利用人际关系来为自己服务。

生活中的失败，常常可以归结为人际交往的失败 / 127

克服羞怯心理，改善不良的人际环境 / 129

良好的心理素质是进行愉快社交活动的必要条件 / 131



- 结交有益的朋友需要把握的一些基本原则 / 134
- 不管我们想得到什么，首先要学会付出 / 137
- 生活中并不是每一件事情都需要分出是非，争出强弱 / 140
- 控制好自己的情绪，不要轻易对人发火 / 143
- 善于幽默的人容易给人留下良好的第一印象 / 147
- 尽力去克服对别人的不适当怀疑和猜疑心理 / 149
- 从积极的方面去理解别人的批评 / 152
- 积极地应对窘迫的局面以保持自尊 / 154
- 如何与别人进行更有效的沟通 / 157
- 把依赖性和独立性调整到最佳的平衡状态 / 162
- 恰当表明自己的感受和希望，保护自我权益 / 164

六、能控制住自己的人，才能掌握自己的命运

美国亿万富翁、工业家安德鲁·卡耐基说过：“一个对自己的内心有完全支配能力的人，对他自己有权获得的任何其他东西也会有支配能力。”自我约束就是有意识地控制自己，有原则地对待事物，有效地控制不良思想、欲望、感情、言语、行为。具体表现为对不良欲望的克制、对不良情绪的控制、对不良习性的克服、对不良行为的抵制等。人的品格的特质很大程度上体现在对欲望自我疏导、自我约束和自我控制的有效程度上。一个人只有善于自我约束、自我控制，才能更好地适应社会，适应生活。

- 自我控制能力是实现人生价值不可或缺的元素 / 171
- 思想训练的可能性是无限的，它的后果是永久的 / 174
- 成功者总是约束自己，去做正确的事情 / 176
- 控制自己的情绪情感，理智地、客观地处理问题 / 179
- 在生活实践中学会自我约束，强化自律 / 181
- 最自由的人，是那些最有效控制自己生活的人 / 183
- 更加有效地利用自己的激情，防止冲动 / 185
- 高情商者处理问题并不是压抑、隔离、掩盖情绪 / 188
- 努力追求人格上的成熟和稳定 / 190



七、秉持正确的思维风格和处理问题的方式

情商是摸不着、看不见，而又实实在在地存在于人的智力因素之外的东西。它是人的情感、态度、价值观等非智力因素的综合体现。它通常伴随在人说话、做事、思考问题的活动中。属于意识领域的一种现象，它随着心理活动的产生而产生。哈佛大学的学者认为，它也是一种思维风格或处理问题的习惯和方式。情商是制约人的发展潜力的重要因素。它在人的思维活动中既受智力的支配，又反过来推动智力的发展。可以说，智商是动力，情商是方向。只有方向正确，动力才有效。

- 以真理为友，就要善于驾驭思想 / 197
- 善于思考和探索，身处逆境不气馁 / 199
- 要提升情商的境界，就必须注重培养创造力 / 202
- 跨越常见的障碍，果断地作出决策 / 206
- 提高自己独立思考和明辨是非的能力 / 209
- 在日常生活中创造出解决问题的新方法 / 212
- 相信直觉，重视不依常规方式出现的主意 / 217
- 把愚笨、赤裸裸的自身抛在大自然面前 / 219
- 别让思考被“争论”和“批判”的习惯所支配 / 223
- 哈佛大学改进思维能力的简易方法 / 226

八、善于自我激励，不畏惧失败和挫折

美国哈佛大学的威廉·詹姆斯教授发现，一个没有受过激励的人，仅能发挥其能力的20%~30%，而当他受到激励时，其能力可发挥至80%~90%，即一个人在经过充分的激励后，所发挥的作用相当于激励前的3~4倍。在我们面对生活中的各种困难时，我们不要逃避，要激励自己，鼓足勇气，去勇敢地面对。因为只有去面对，才能找到解决的方法，也才能走出困难。在走出一个个困难之后，你会突然发现你成为了生活的主人，原来生活是如此的美好。

- 我们可以通过改变心态来改变自己的生活 / 233
- 对于高情商的人，挫折是一块前进的垫脚石 / 235

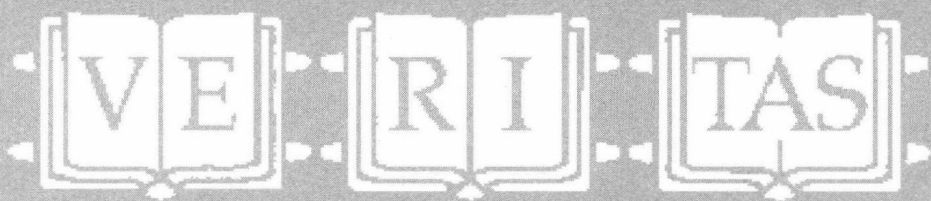


- 只有敢于面对逆境的人才能收获成功 / 238
- 只要以坚定的意志去面对，终能战胜逆境 / 241
- 努力提升自己抵御挫折的能力 / 243
- 栽倒后要能重振雄风，而不能一蹶不振 / 246
- 失败后仍有第二次机会去实现梦寐以求的目标 / 251
- 面临紧急情况之时要保持冷静清醒的头脑 / 255
- 以正确的态度去对待生活中的“不幸” / 258
- 不论发生什么事都不要认为自己是失败者 / 261
- 以积极的态度摆脱被指责的尴尬局面 / 263

九、学会控制情绪，感受轻松快乐的人生

一个对社会有用、自己也生活得快乐的人，才是幸福的人。为了做一个快乐幸福的人，你就必须下功夫培养自己的情商。情绪控制的能力是情商的一个基本的、不可或缺的重要组成部分。具备这种能力并不意味着要你变得冷漠无情，而是强调，人不仅要有感情，还要有理智。如果失去理智，感情也就成了脱缰的野马。在陷入各种消极情绪而难以自拔时，应有意识地用理智去控制自己。尽量让自己适应生活的变化，积极乐观地去面对一切。

- 聪明体现在保持精神愉快幸福地生活上 / 267
- 要学会有效管理和控制自己的情绪 / 270
- 你不需要任何特殊的理由便可决定要自己快乐起来 / 274
- 避免不良的情绪影响我们的生活 / 277
- 及时消除烦恼以获得幸福和快乐 / 279
- 采取不同的策略控制不同类型的愤怒 / 282
- 要使心灵充满善意、宽恕、诚信和爱的态度 / 288
- 采取有效手段克服心理上的焦虑 / 292
- 我们心灵平静的程度取决于我们能否生活在现在时 / 294
- 保持激情，不要因为工作枯燥而烦恼 / 297
- 有效培养积极心态的几个步骤 / 301
- 在日常生活中积极创造和保持好心情 / 304



一、情商是影响一个人发展和成功的关键要素

哈佛大学的心理学家指出，情商比智商更重要。智商高并不代表一定能够取得杰出成就。你是否能出人头地，智商只有 20% 的决定作用；其余的 80% 来自其他因素，其中最重要的是情商。高情商通常表现为良好的心理素质，它包括驾驭自己的情绪、情感、思想和意志等心理过程。情商不是先天就有的，只要重视后天的培养，每个人都可以提高这方面的素质和能力。





一个人的社会成就主要取决于非智力因素



一天下午，纽约天气潮湿阴沉，令人郁闷不适。哈佛大学心理学博士丹尼尔·戈尔曼上公共汽车准备回住所时，中年司机面露亲切笑容，向他问好，并向每一个乘客打着招呼。

公共汽车在市内交通繁忙的街道上慢慢前行，这位司机不断声情并茂地介绍：“那家商店正在举行惊人大减价……这所博物馆有精彩的展览……下个街区那家戏院刚上映的电影你们听说过没有？”乘客下车时，人人都不再绷着脸孔。司机大声说：“再见，祝你今天过得开心！”大家都报以微笑。

这件事在丹尼尔的脑子里思索了好多年。他认为这位司机实在是一个不寻常的人。

丹尼尔熟识的贾森则和这位司机则迥然不同。贾森是某高中的优异生，立志要进哈佛医学院。有一次，这个男孩在物理测验中只拿到80分，他觉得可能影响到他实现进哈佛的梦想，便带了一把菜刀回到学校，找物理老师理论。争执时，他刺伤了老师的锁骨。

这男孩显然天生聪颖，怎么会做出那么没理性的事呢？丹尼尔认为：根本原因就在于贾森的情商（情感智慧，EQ）太低了！

情商（EQ）是情绪智力或情感智慧的简称，是个人具有的对自己及他人情绪的识别与控制，并能利用此信息来指导其思维和行动的一种社会智慧。情商的范围包括对语言和非语言性的情绪表达的评价；对自身及他人情绪的调节；并利用情绪的内容来解决问题。有学者把情商分为5个部分：认识及察觉个人情绪、妥善管理个人情绪、自我激励、认识他人情绪及处理人际关系的能力。

哈佛大学的心理学家指出，情商比智商更重要。智商高并不代表一定能

够取得杰出成就。你是否能出人头地，智商只有 20% 的决定作用；其余的 80% 来自其他因素，其中最重要的是情商。

但是，多年以来，人们一直认为高智商可以决定高成就，然而，在生活中，智商一般但情商很高的人在事业上大获成功的例子却举不胜举。最典型的要算历届美国总统了。

最负盛名的富兰克林·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·里根的智商只属中流，但却因为善于交友结友而被许多美国人誉为“最优秀、最可亲的领袖”。

而自小就有“神童”之称的理查德·尼克松、伍德罗·威尔逊和赫伯特·C·胡佛，却由于情商一团糟，不善与他人合作而声望不高，黯然下台。至于比尔·克林顿总统，据分析也是个智商高但情商平平的人物，无怪乎常常陷入或与公众作对或过分讨好的尴尬之中。

为此，哈佛大学心理学家霍华·加德纳说：“一个人最后在社会上占据什么位置，绝大部分取决于非智力因素。”许多材料显示，情商较高的人在人生各个领域都占尽优势，无论是职场、人际关系，还是在主宰个人命运等方面，其成功的几率都比较大。

也许有人会说：“没办法，我天生情商低。”如果你有此想法的话，就大错特错了。在美欧等发达国家的教育体系里，情商教育已经“登堂入室”，成为少年儿童的必修课程。虽然直到现在，我们仍吃不准多大比例的“情商”是与生俱来的，但可以确定的是，比起智商来，“情商”更多是由后天培养的。

了解情商的基本要素和促进提高的方法



哈佛大学多位学者的有关研究表明：智商更多是天生的，而情商更多是靠后天培养的。这就意味着无论一个人的天赋如何，都需要通过自己的努力，不断提高情商，进而创造成功的人生。

以下是哈佛大学心理学家总结的关于情商的一些要素，以及促进这种智慧的方法：

（1）自我觉察的能力

自我觉察就是指某种感觉一产生，你就能觉察到。这种能力是情商的主要成分。对自己的情绪了解得比较清楚的人，比较善于驾驭自己的人生。

要培养自我觉察的能力，首先需要认识自己的直觉——神经学家安东尼奥·达梅斯奥在他的著作《笛卡儿的谬误》中所谓的“身体标记”。直觉会在不知不觉中产生。例如，给怕蛇的人看蛇的照片时，即使他们说觉得怕，放在他们皮肤上的传感器却会探测到汗，而出汗是焦虑的表现。

只要努力练习，我们就能对自己的直觉有更敏锐的觉察力。例如，有个人遇到了不如意的事，懊恼了几小时。他也许不知道自己急躁不安，直到有人提醒，才讶然发觉。要是他能觉察自己的反应，就能尽早控制自己的情绪。

（2）驾驭心情

跟好心情一样，坏心情也能为生活增添趣味，形成一个人的性格。关键是必须保持平衡。



很多人在情绪激动时，往往不能自制。但是，实际上我们能决定让这种情绪左右多久。美国心理学家黛安·泰丝访问过 400 多名男女，问他们用什么方法摆脱恶劣心情。她这项研究提供了宝贵的资料，教人如何驱走坏心情。

大家都想避免的各种心情之中，愤怒似乎最难应付。公路上有辆汽车突然插入你车子前方，你的即时反应可能是心里暗骂：“这混蛋！差点就撞到我，我可不会让他就这样跑掉！”你越这样想就越生气，可能因而失去理智，鲁莽驾驶。

怎样才能使自己息怒呢？有一个怪论说，发泄能令你觉得舒服些。然而，研究人员发现这是最糟的做法。勃然大怒会刺激脑部的唤起系统活跃起来，令你怒气更增，而不会平息。

比较有效的方法是“重新评断”，即自觉地用比较积极的角度去重新看一件事。就以那个突然插入你前面的司机为例，你可以告诉自己：“他也许有急事。”心理学家发现，这是极有效的止怒方法。

另一个有效办法是独自走开，去让自己冷静下来。如果你气得已无法清醒地思考，冷静一下尤其有用。泰丝发现，大部分男人出去开车兜风之后，就能恢复心平气和。另一种比较安全的方法是运动，例如去散步一段时间。无论你用哪一种方法，切记不要再去想那些令你生气的事。你的目标应是把心思转到别的事情去。

重新评断和转移心思这两种方法都能助你减轻抑郁、焦虑和怒气。此外，深呼吸和冥想，也是对付坏心情的犀利武器。

(3) 自我激发

有建设性的自我激发——即鼓起热诚、干劲和信心——是争取成就所必须的。专家对奥运选手、世界级音乐家和国际象棋大师做过研究，发现这些杰出人物有一个共同特征：能激发自己苦练不辍。

要激发自己去争取成就，首先要有明确的目标，以及“天下无难事”的乐观态度。