

EQ CURRICULUM OF HARVARD

哈佛 情商课 全集

·超值珍藏版·

成就哈佛精英的秘密
成功=20%的智商+80%的情商

徐宪江 著



中国城市出版社
CHINA CITY PRESS

哈佛
情商课
全集

中国城市出版社
· 北 京 ·



功，是因为在最困难的时候，情商支撑他们渡过了难关。

一个人情商的高低，虽然有先天遗传的成分，但和智商相比，却与后天的培养更为息息相关。一个智商不高而情商高的人，学习效率虽然不如高智商者，但是，有时能比高智商者学得更好，成就更大。这是因为，锲而不舍的精神使勤能补拙。我们无法预定智商，却可以提高情商，一个杰出的人未必有着高智商，却一定有着高情商。提高情商有着简单易行的方法，你需要的就是坚持。

本书结合哈佛大学在情商方面的成功案例，并以诸多寓意深刻的故事，深入浅出地阐述了情商理论。同时提出了许多提高情商的具体方法，为读者送上一道营养滋补的心灵鸡汤。让没有机会上哈佛的你也能成为哈佛情商的最大受益者。

目 录



第一章 走进情商的神秘地带

被神话了的智商测试	2
塞里格曼的“乐观测试”	4
情商是个什么东西	5
聪明人≠成功者	8
致命一跃的背后	10
一个低智商孩子的故事	11
思想的神奇魔力	13
被心理暗示左右的人生	15
情商瞄准的是命运	17
微软的情商测试题	19
情绪周期变化定律	20
心情、激情、应激表情：情绪究竟有多少种状态	22

第二章 “Who am I?”

“自知之明”是好东西	26
神奇的“WHWW”检测法	28
跳出躯壳，做自己的旁观者	29
用自我欣赏找回迷失的自我	31
你是山羊还是老虎	34
向“自我心像”求助吧	36
怀疑自己，你将失去成为苏格拉底的机会	39



常胜将军的幸运金币	95
陋石or宝石？由你自己决定	97
跟自己说：“笑一笑呀！”	98
苹果里有一颗星星	100
约翰的梦想清单	102
“飞行祖母”的启示	104
策划一个更好的自己	105

第五章 破译他人的心理密码

一张嘴+两只耳朵=倾听	108
言语中流失的心理密码	110
他的身体在说话	113
他的眼睛出卖了他的心	116
衣着品位是最好的泄密工具	118
对方给你信号未必是真的	121
注意对方的口头语	124
别被他的礼貌骗了	126
想得到你期望的答案，请先问对问题	127
不要太早下结论	130
识破对方的COSPLAY	131
想说服对方得先知道他到底想要什么	133

第六章 社交情商，用人际兑换人气

你总得与人交往	138
和尚与大兵的战争与和平	140
哲斯顿的成功秘诀	142
让别人觉得你是“自己人”	144
曼德拉的智慧与幽默	146
掌握给予时的最佳方式	149

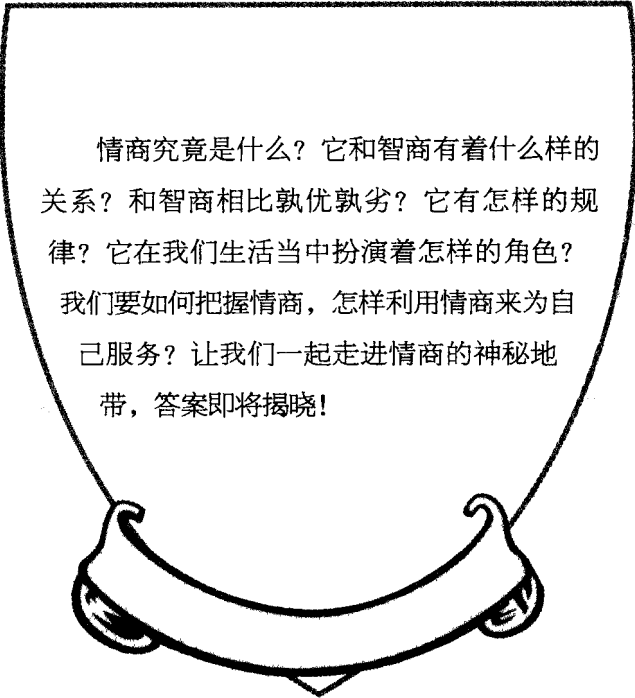


怎样让自己的薪水涨得更快	212
你需要对上司了若指掌	214
艾柯卡的忠诚	216
没有任何借口	218
做不被打的“出头鸟”	220
成果需要分享，千万别吝啬	222
学会说“不”	224
学会做职场中的“懒蚂蚁”	227
适度压力才有效率	229
你需要“适度宣泄”	231
“钝感”是职场人的必备素质	233
摆脱束缚你的“马屁股”	235

第九章 情商自我修炼

纽约学习中心的情商自我训练课	240
靠自己的力量破茧而出	241
你的情商为什么比别人低	242
每个人都该会的“搬山术”	245
停止纵容自己	246
撕掉身上的旧标签	249
摆脱困境你需要反向调节法的帮助	250
孟买佛学院小门的启示	252
寻找心灵憩息的小岛	253
把自己倒成空杯	255

第一章 走进情商的神秘地带



情商究竟是什么？它和智商有着什么样的关系？和智商相比孰优孰劣？它有怎样的规律？它在我们生活当中扮演着怎样的角色？我们要如何把握情商，怎样利用情商来为自己服务？让我们一起走进情商的神秘地带，答案即将揭晓！



被神话了的智商测试

一个人能否在一生中取得成功，人们一直认为这是由一个人的聪明程度，也就是人们的智商决定的。为了证明这一点，科学家们发明了各种关于智商的测试。

这种关于智商的测试最早开始于1904年，当时的法国教育部组织了一个专门委员会，委托专家研究公立学校低能儿童的管理问题，委员会成员比纳与医学家西蒙合作，他们试着用一种测验的方法，去辨别有心理和智能缺陷的儿童。第二年，一套用以测量儿童智力高低的问卷被编制出来，这就是世界上最早的智力测验科学量表——比纳—西蒙量表。

比纳—西蒙量表的问世，立刻引起了法国教育部的重视，并且得到了大力推广。从此以后，智商（Intelligence Quotient，简称IQ）测验便开始被用来帮助预测儿童的能力，判断他们在经过智力训练后得到多大的收益。

很快，为成人编制的智力测验表也应运而生，并在西方社会迅速普及蔓延，掀起一股智商测试的热潮。第一次世界大战期间，约有200万人参加了智力测验，他们被要求通过智力测验来判断自己的能力，然后根据测验结果被安排以适当的职位。自此，人们正式将智商测试作为能力测试，并且对它的科学性坚信不疑。

在以后的一段时间里，各种测量智力的测验表相继问世，智商测试迅速渗透到各行各业、各年龄阶层当中。在20世纪的西方世界，几乎没有人在其一生中能够逃脱过这种测验。

智商测试的应用日渐广泛，它对人们生活产生的影响也越来越大。在当时的美国，智商测试已成为社会文化的一个重要组成部分，一个人在个体和团体智商测试中的得分，被当做指导其一生职业选择、安置和决策的主要依

据。测试的分数决定着谁是天才，谁是白痴；决定着谁能进入名牌大学，谁被提供其他教育机会；决定着谁当主管，谁做小兵；谁能享受特殊待遇，而谁被社会判了死刑……智商测试掌握着人们的生杀大权，让人们又爱又怕。如果一个人被测的成绩平平，那么他自己都会认为自己不可能有什么大出息了。这种可怕的心理暗示，不知道抹杀了多少人对未来的梦想。

可是，智商测试真的就是一个无所不能的先知吗？它真的能准确地预测出一个人的未来吗？它的准确性到底有多高？这些问题在智商测试出现之后的百余年来，一直困扰着心理学家们。因为他们发现智商高的人未必就成功，而智商平平的人未必不能成就伟业。这让他们开始对智商测试的准确性和实用价值产生了质疑。为此，在1981年，美国心理学家做过一项有趣的研究。

心理学家们挑选了伊利诺伊州某中学81位毕业演说代表进行深入调查，这些学生的平均智商在全校是最高的。他们毕业后进入大学深造，在学习期间都取得了非常好的成绩，可是研究并没有结束，这些学生在毕业之后一直被跟踪调查。然而调查结果却并不令人满意，这些智力出众的大学高才生到了30多岁时却并不尽如人意。从中学毕业算起，10年后，只有1/4的人在本行业中达到同龄段的最高阶层，另外的大多数人，其表现甚至远远不如那些跟自己同时毕业的智商平平者。

参与此项研究的波士顿大学教授凯伦·阿诺针对这一调查结果指出：“面对一位毕业致辞代表，你唯一知道的就是他考试成绩不错，而对一位高智商者，你所知道的也只是他在回答某些心理学家们所给出的智商测验时，得到了不错的成绩，可是我们无法凭借这些准确地预测他未来的成就。”

被神话了的智商测试开始被拉下神坛，《钟形曲线》一书的作者穆瑞与亨斯坦在他们的书中说：“假设一个人参加智商测验，数学一项仅得50分，也许他的确不适合立志去当一名数学家。然而如果他的梦想是自己创业，当参议员，或者赚上100万美元，那么并非没有实现的可能。影响人生成败的因素实在太多，相比之下，区区的智商测验又何足挂齿呢！”

不可否认，智商测验在一定程度上能预测一个孩子的学习成绩和能力。但是，这种学习成绩和学习能力是否就能准确地预测他们的未来呢？如果智

助，希望他能为公司的招聘工作提供帮助。当时的塞里格曼教授以提出“成功中乐观情绪的重要性”理论而闻名。他认为，当乐观主义者失败时，他们会将失败归结于某些他们可以改变的事情，而不是某些固定的、他们无法克服的困难，因此，他们会努力去改变现状以争取成功。

在接受该保险公司的邀请之后，塞里格曼对15000名新员工进行了两次测试，一次是该公司常规的以智商测验为主的甄别测试，另一次是塞里格曼自己设计的，用于测试被测者乐观程度的测试。随后，塞里格曼对这些新员工进行了跟踪研究。

研究发现：有一组在这些新员工当中没有通过智商甄别测试，但在乐观测试中，取得“超级乐观主义者”成绩的员工，在所有人中工作任务完成得最好。第一年，他们的推销业绩比“一般悲观主义者”高出21%，第二年高出57%。

这一结果表明，这些“超级乐观主义者”才是真正适合从事这一行业的优秀员工。从此之后，通过塞里格曼的“乐观测试”便成了该公司录用推销员的一道必不可少的程序。

塞里格曼的这项“乐观测试”实际上就是情商测试的一个雏形，它在保险公司中取得的成功在很大程度上证明，除智力之外的，与情绪有关的个人素质，一个人的乐观程度决定了他是否适合从事某项特定的工作。这也为“情感智商”这一概念和理论的诞生，提供了非常有力的理论和实践支持。“情感智商”的大幕由此缓缓拉开……

情商是个什么东西

“情商”一词由美国的心理学家比德·拉勒维和约翰·麦耶在1990年正式提出。他们认为：所谓情商就是情绪智力，包括个人的恒心、毅力、忍耐、直觉、抗挫力、合作精神等方面的内容，情商与人的心理素质密切相



关，它是一个人感受、理解、控制、运用自己以及他人情绪的一种情感能力。

“情商”这个概念一经提出，便引起了人们的普遍关注和重视。许多企业管理人员都把情商理论积极地应用到实际工作中去。

新泽西州聪明工程师思想库AT&T贝尔实验室的一位负责人，曾经用情感智商的相关理论，对他的职员进行分析，结果他发现，那些工作绩效好的员工，的确不都是具有最高智商的人，而是那些情绪传递得到回应的人。

这表明，与社会交往能力差、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人，更可能得到为达到自己目标所需要的工作，也更可能取得成功。

1995年10月，美国《纽约时报》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新成果介绍给大众，该书迅速成为世界性的畅销书。一时间，“情感智商”这一概念在世界各地得到广泛的宣传。

那么情商具体指什么，它具有怎样的作用呢？简单来说，情感智商是我管理情绪的能力。和智商一样，情商（Emotional Quotient，简称EQ）是一个抽象的概念，EQ（情绪商数）是一个量度情绪控制能力的指标。它具体包括情绪的自控性、人际关系的处理能力、挫折的承受力、自我的了解程度，以及对他人的理解与宽容。而它的功能主要有以下几点：

情商具有评价与表达功能

情绪智力首先表现为对自己情绪的识别、评价和表达。也就是对自己的情绪能及时地识别，知道自己情绪产生的原因，还能通过言语和非言语（如面部表情或手势）的手段，将自己的情绪准确地表达出来。

人们不仅能够觉察自己的情绪，还能觉察他人的情绪，理解他人的态度，对他人的情绪做出准确的识别和评价。

这种能力对人类的生存和发展是很重要的，它使人们之间能相互理解，使人与人之间能和谐相处，有助于建立良好的人际关系。

在对他人情绪的识别评价和表达这种情绪智力中，移情起着主要作用。所谓移情，就是了解他人的情绪，并能在内心亲自体验到这些情绪的能力。

情商具有调节功能

人们在准确识别自我情绪的基础上，能够通过一些认知活动和行为策

略，有效地调整自己的情绪，使自己摆脱焦虑、忧郁、烦躁等不良情绪。

如果有人在跳舞时能体验到快乐的心境，找朋友谈心时可以产生积极的情感。当人们情绪不佳时，就可以采取这些方式回避消极的心理，使自己维持积极的情绪状态。

同时，人们也能在觉察和理解别人情绪的基础上，通过一些认知活动或行为策略，有效地调节和改变其他人的情绪反应。这种能力也是情感智商的体现。

情商具有解决问题的能力

研究表明，情商在人们解决问题的过程中，能影响认知的效果。情绪的波动可以帮助人们思考未来，考虑各种可能的结果，帮助人们打破定式，或受到某种原型的启发，可以使人们创造性地解决问题。

茫然的情绪能打断正在发生的认知活动，但人们可以利用这种情绪，审视和调整内部或外部的要求，重新分配相应的注意力，把注意力集中于最重要的部分，更有利于抓住问题的关键而解决问题。

同时，情绪是一个基本的动机系统，它具有动力的作用，能激发动机来解决复杂的智力活动。充分发挥情绪在解决问题中的积极作用，也是一种情绪智力，在这方面每个人的情商也是不同的。

要把这些不同的能力有机地结合在一起并不容易，而情商能有效地发挥这种作用，它把这些作用有机地结合在一起，然后来左右人们的思维，决定人们的判断，谱写人们的未来。

所以有人说，情商是一种表达和调节情感的艺术。它为人们开辟了一条事业成功的新途径，它使人们摆脱了过去只讲智商所造成的无可奈何的宿命论态度。因为智商的后天可塑性是极小的，而情商的后天可塑性是很高的，个人完全可以通过自身的努力成为一个情商高手，从而到达成功的彼岸。哈佛精英们的成功就是最好的明证！



聪明人≠成功者

当智商测试无法准确地判断一个人的能力，而情商测试作为智商的有力补充应运而生的时候，越来越多的人开始相信：聪明人并不等于成功者。

一个人智商的高低并不能决定其成就的大小。拥有超越常人的智慧固然是一件令人高兴的事儿，因为过人的智慧的确能在人生的起步阶段提供良好的基础，它让人学得更多、更好、更快。然而，这并不代表你的一生就被定格了，你依然要在漫长的一生当中去学习学校课程以外的更多知识，而这知识才是决定一个人能否掌握自己命运，实现自我价值的关键所在。

所以，即使拥有很高智商的人并不一定能够适应社会生活，这就是为什么你会看到许多智商高的人仍然在生活的底层苦苦跋涉的原因。而10年前的杰克就是他们当中的一个。

当时的杰克还只是一个汽车修理工，但他的智商并不低，甚至可以说很高。他以前在学校的学习成绩一直名列前茅，可是他如今的处境却跟他当初的成绩唱着反调。

杰克当然对自己的现状不满意，和他的朋友相比，他的境遇简直糟透了：他的两位以前的邻居，已经搬到高级住宅区去了；两位以前的同学，也都有着令人羡慕的好工作。

他扪心自问，和这四个人比，除了工作比他们差以外，自己似乎没有什么地方不如他们。论聪明才智，他们实在不比自己强，而且他们当时在学校的成绩根本远不及他。于是他再也待不住了，他需要摆脱这种境遇。一次，他在报纸上看到一则招聘广告，休斯敦一家飞机制造公司正向全国广纳贤才。他决定前去一试，希望自己的命运可以就此改变。

在面试的前一天晚上，杰克对自己的人生进行了思考，他想了很多，多年的生活历历在目，一种莫名的惆怅涌上心头：我并不是一个低智商的人，为什么我老是这么没有出息？

他又想起了自己的四位朋友，他当然知道自己并不比他们差，可是他现

在之所以如此不堪，肯定是有原因的。他一定比他们缺点什么，他开始冷静地分析自己：很多时候自己不能控制情绪，比如爱冲动，遇事从不冷静，甚至有些自卑，不能与更多的人交往……而这些似乎才是他没有成功的问题所在。

整个晚上他就坐在房间里检讨，他发现自己从懂事以来，就是一个缺乏自信、妄自菲薄、不思进取、得过且过的人。他总认为自己无法成功，却从不想办法改变性格上的缺陷。同时他发现，自己一直在自贬身价，从过去所做的每一件事中可以看出，自己几乎成了失落、忧虑而又无奈的代名词。杰克痛定思痛，做出一个令自己都很吃惊的决定：自今往后，决不允许自己再有不如别人的想法，一定要控制自己的情绪，全面改善自己的性格，塑造一个全新的自我。

对杰克来说，这个晚上无疑是命运的转折，第二天早晨，杰克一身轻松，像换了一个人似的，怀着新增的自信前去面试，结果不用说，他当然被顺利录用了。杰克心里很清楚，他之所以能得到这份工作，就是因为自己的醒悟，因为对自己有了一份坚定的自信。

两年后，杰克在所属的组织和行业内建立起了名声，人人都知道，他是一个乐观、机智、主动、关心别人的人。在公司里，他一再得到升迁，成为公司中的人物。即使在经济不景气时期，他仍是同行中少数可以做到生意的人。

几年后，公司重组，杰克获得了可观的股份，他的人生正式步入成功的旅程。

当然，聪明的杰克最后还是成功了。这似乎并不符合我们的题旨。可是你要知道，在杰克并不成功的那段岁月里，他的聪明才智也同样存在。这说明，如果仅仅只依靠自己高于常人的智商，成功依然只是一个未知数。开动脑筋，寻找办法，但这并不是说，所有的成功都会来自你的智慧，更重要的是，你要将自己的智慧发挥出来，这需要你发现自己性格当中的不足和缺陷。只有当你将自己的缺陷和不足弥补起来，调整和完善好自己的情绪之后，你的智慧才能得到充分的发挥，你才可能离成功越来越远。

也就是说聪明人不一定是成功者，可是聪明人可以通过调整自我为自己



开辟一条通往成功的道路。而这个开辟的过程就是调整自我的过程，也就是一个人的情商在起作用的过程。而你还要相信的一点是：你的智商也许无法改变，但是情商绝对还有提升的空间，它是伴随着你的成长而成长的，你完全有时间和可能让它变得强大起来！

致命一跃的背后

美国的报纸上曾有一篇轰动一时的新闻报道：在蒙巴尔大桥上，一个30岁左右的男子快速越过桥上的护栏，纵身跃入距桥35米高的蒙巴尔河。

这个看似是一件普通自杀事件的事件，之所以会一石激起千层浪，成为当时人们议论的焦点，是因为自杀的人看上去并不普通。这是一位名叫伊顿的年轻人，他在自杀时的三年前已从著名的斯坦福大学取得了博士学位。

正是这个名校博士的身份引起了人们的极大关注，按理说这样一个高学历的人才，应该拥有很棒的人生，轻生这种事情不应该发生在他的身上才是。

可是人们很快就通过一系列的追踪报道发现，伊顿并没有人们所羡慕的很棒的人生。他在博士毕业后一直在一家不知名的企业工作。在三年多的时间里，老板和所有的同事竟然对他没有太深的印象，只知道他孤僻、冷漠，除了工作，从不与人交往。而且，他的职位也很一般，他只是一位普通的管理人员而已。

媒体不厌其烦地走访了伊顿的母校，令学校难以置信的是，伊顿在校时表现得十分优异，而且，他与他的导师同是数项重要研究成果的拥有者。正是这样一个能力出众的高才生，却把自己的人生过得一塌糊涂，甚至草草收场，这究竟是因为什么？

这样的问题如果仅仅根据从大学学习过的那些课程，显然无法得出令人满意的答案。可是如果我们把它列入情商的范畴，那么问题就很容易解决了——因为他的情商太低。

自己的广告。这种对双方都有好处的事情，桑尼当然没有拒绝。

于是，不久，通过桑尼的努力，这块泥泞的垃圾场竟然真的变成了一个美丽的公园：绿茵茵的草坪，曲折悠长的小径，开满鲜花的玫瑰园，在长椅上坐下来，人们还能听到清脆的鸟鸣……

这一切让所有的市民感叹不已，所有的人都在说，一个年轻人办了一件了不起的大事。这个小小的公园，像一个生动的展览橱窗，桑尼什么都不需要说，就已经向世人表明自己在园艺方面的天赋和才能。

多年以后，桑尼成为全国知名的风景园艺家。他虽然没有学好功课，考上大学，但是，他从一件不起眼的事情中发现了自己的价值，同时获得了事业上的成功。桑尼年迈的父母更是为自己有这样一个优秀的儿子而感到无比自豪，尽管他没有像他们期望的那样考上大学，可是他却在自己的天地里大放异彩，还有什么比这更让人骄傲的呢？

桑尼的智商无疑是不高的，可是智商的不足并没有阻碍桑尼的成功，他的成功来源于对自身的改变。而这种改变显而易见的是源自桑尼的高情商，他调整了自己的心理状态，然后乐观认真地去过自己的人生，于是他的人生自然也乐观认真地去对待他了。

思想的神奇魔力

爱默生说：“一个人就是他整天所想的那些。”你想什么，你就是怎样的一个人。因为每个人的特性，都是由思想而来的，每个人的命运完全决定于他的心理状态。思想就是一个雕刻家，它可以把你塑造成你想成为的人，或者你最不想成为的人。

一个女明星说过：“我小的时候看到别的小朋友长虎牙，非常的羡慕，于是每天对着镜子默念，给我一颗虎牙吧，给我一颗虎牙吧……结果我后来就真的长了一颗虎牙，可是长了之后才发现很难看，只好被妈妈带着去牙医

那磨掉！”

一个女人也说过这样的话：“我年轻的时候发誓，以后绝对不嫁姓史密斯的男人，也绝对不嫁年纪比我小的男人，更不会去从事洗盘子的工作，可是现在，这三件事我都做过了。”

也许你也经常遇到这样的事情，你特别希望发生或者特别不希望发生的事情，都会很容易发生。你也许很奇怪，觉得这仿佛是某种看不到的力量在左右着你的生活，但是你却不知道它是谁。所以有人说：“只要你的愿望足够强烈，那么世界是可以听到你的声音的。”真的是世界听到了你的声音吗？或者听到你声音的其实是你自己？没错，其实真正左右你生活的那个神秘力量就是你的思想。

思想的基本原则是：你想得越多的事，对你的吸引力就越大。你常想某件事，就会促使它实现。即使你想的是不希望这件事成为事实，你还是会朝着它走去。这是因为人的心灵只能被诱导去做某事，却不能接受诱导不去做某事。

就好像丈夫告诫潘多拉“不要去动那个盒子”一样，她最后一定会去动它，尽管她知道那样做是不对的，可是她还是必须去做。因为人的思想和心灵是根据画面运作的。当她自言自语“我不要去动那个盒子”时，脑海里其实出现的是一幅她动那个盒子的画面。尽管她口中说着不要，脑海中那幅画面却萦绕不去，结果就真的动了盒子。

我们也是一样，你是不是也经常试着告诉自己：“我一定要忘掉这件事。”可是结果呢？你对它记得越来越牢。虽然，你一直在说服自己去遗忘，但实际上，做到的却是记住那件事，因为那件事的画面会一直在你的脑中闪现，它的效果甚至比你“我要记住那件事”还要好。

这就是思想的魔力，你的思想会指导你的身体按照它提供的画面和方向去做。就像你会长出虎牙，你认为这很神奇，其实是你的身体听从思想的结果，相反，你不想做的事情也是一样，因为想象中你正在做的画面的产生，让心灵只懂得接受“去做”的直观信号。现在你了解了思想运作的模式，那么，你就可以正确地利用它帮你达成自己想要的事情。

比如，如果你觉得你的孩子很吵，你应该对他说“请安静”，而不是