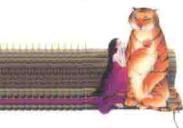


心灵咖啡
COFFEE FOR THE SOUL

停下来 让心灵小憩



编著



智商决定录用，
情商决定提升。

情商是开启心智的钥匙，激发潜能的要诀。

它像一面魔镜，令你时刻反省自己，

调整自己，激励自己，快步走向成功……

哈佛公开课 情商 决定高度



印刷工业出版社

心灵咖啡
COFFEE FOR THE SOUL

哈佛公开课
情商决定高度
Your Future Depends on EQ

弓健 编著



印刷工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

哈佛公开课：情商决定高度 / 弓健编著. — 北京：印刷工业出版社，2012.6

(心灵咖啡第二辑)

ISBN 978-7-5142-0485-8

I. ①哈… II. ①弓… III. ①情商—通俗读物

IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第082195号



哈佛公开课：情商决定高度

YOUR FUTURE DEPENDS ON EQ

印刷：北京汇林印务有限公司

出版发行：印刷工业出版社

(北京市翠微路2号 邮编：100036)

制作：(www.rzbook.com)

网址：www.pprint.cn

网店：pprint.taobao.com

全国新华书店经销

开本：720mm×1000mm 1/32 印张：6 字数：90千字

版印次：2012年6月第1版 2012年6月第1次印刷

定价：16.00元

版权所有，侵权必究



破译EQ密码

情商是近年来心理学家提出的与智商相对应的概念，主要是指人在情绪、情感、意志、耐受挫折能力等方面的品质。科学家认为，我们每个人都有两个大脑——感性的大脑和理性的大脑，两种智力——智商和情商。我们思考问题、制定决策、采取行动时，智商和情商在同时发挥作用，缺一不可。

情商对人的生活和命运影响极大。研究表明，情绪是人类做出某种行为的深层驱动力。积极的情绪能够引导我们乐观地对生活进行探索和思考，而消极的情绪则会起到阻碍作用。换言之，高情商的人更容易充满自信、热情洋溢地面对工作和生活，胜不骄，败不馁，从而更容易取得成功。

情商并不是与生俱来的，因此可以靠后天习得。情商是一种能力，也是一种技巧，因此有规律可循，能够熟练掌握。只要我们多点磨炼，多点情感投资，就能够像“情商高手”一样，营造一个有利于自己生存的宽松环境，在工作 and 生活中游刃有余。

目录 CONTENTS

Part 01

破译EQ密码>>

- EQ 是什么7
- 聪明的“傻子”：智商与情商13
- 情绪失控：生命不能承受之重19
- 谁动了我的“软糖”28
- 向情商盲说“不”33

Part 02

斯芬克斯之谜：认识自己有多难>>

- 德尔斐的神谕与斯芬克斯的谜题41
- 做一个内心旁观者48
- 自省，看清魔镜中的自己57
- 小心巴奴姆效应66
- 情绪周期，男女有别75





Part 03



红黄绿：掌控情绪的开关>>

- 给负面情绪一个正当的出口81
- 制伏愤怒的魔鬼87
- 战胜恐惧的阴魂95
- 冲动的代价100
- 摆脱忧虑就乐活106
- 不抱怨的人生115
- 上帝给的宝贝叫不幸122
- 人生并不完美128

Part 04



赢在激励，做最好的自己>>

- 积极的心理暗示，成就美好人生135
- 梦想的价值140
- 信念激发潜能144
- 勇气征服一切151
- 有一种幸福叫珍惜159
- 快乐其实很简单165
- 乐观者总是命运的宠儿171
- 行动改变命运176
- 情商测试：国际标准情商测试题182

破译EQ密码



英国权威大报《泰晤士报》刊登文章说：

“情商是开启心智的钥匙、

激发潜能的要诀。

它像一面魔镜，

令你时刻反省自己、调整自己、激励自己，

是获得成功的重要来源。”

美国著名杂志《时代周刊》则大声疾呼：

“如果你不懂EQ，从现在起，

我们宣布——你落伍了！”

 Emotional Quotient

EQ是什么

■ 《阿甘正传》与大学生自杀

好莱坞大片《阿甘正传》曾经感动了无数人。主人公阿甘智商只有75，但他认定目标后就坚定执著地去做，绝不动摇。他战胜了少年时同学的歧视和欺侮，进入大学校门；在大学里的橄榄球场叱咤风云，成为耀眼的明星；在炮火连天的越南战场死里逃生，成为英雄；在“乒乓外交”的球台旁潇洒挥拍，获得了国会勋章……最后，他拥有了自己的捕虾船，成为亿万富翁。他用诚实、守信、勇敢、真诚等美德，成就了自己的事业和爱情。他常说：“妈妈说人生就像一盒巧克力，你永远不知道下一颗是什么味道。”虽然阿甘是存在于影视作品中的人物，却也有现实生活的映照。

2005年，北京高校共有15名大学生自杀身亡。这

15名自杀者中，有北京大学中文系的大二女生，有北京师范大学的韩国留学生，也有中科院理论物理研究所的博士后。他们选择结束自己生命的共同原因是压力过大，导致精神抑郁，最终崩溃。

这两个案例的对比十分鲜明。一边是智商低下的“傻小子”，一边是智力超群的“天之骄子”。傻小子能在人生路上过关斩将，取得一系列令众人羡慕的成就；骄子们却在象牙塔里徘徊抑郁，最终选择了结束生命。决定这一切的关键因素就是——情商。

简单来说，情商（Emotional Quotient，简称EQ）就是自我管理情绪的能力。它和智商（Intelligence Quotient，简称IQ）一样，是一个抽象的概念。不过，心理学家常喜欢用EQ来衡量一个人的情绪能力。

1990年，美国两位心理学家首次提出“情商”这一概念，成为一个标志性事件。5年以后，《纽约时报》专栏作家丹尼尔·戈尔曼出版了《情感智商》一书，迅速在全球掀起情商热潮。在随后的二十几年间，这个概念风靡全球，成为脍炙人口的词汇。

近几年，情商在中国也越来越受到重视。中宏保险于2010年发起一项调查，调查内容为中产家庭的



幸福状况。绝大多数被调查者认为，健康、情商、财商、家庭责任以及社会环境是影响家庭幸福最重要的因素，并且五者相互关联，缺一不可。如果家庭成员情商过低，将会大大影响整个家庭的幸福感受。

■ 情商知多少

心理学家们通过长时间的研究，将情商分为五个主要领域。

第一，认识自己。自我意识是情商的基石。所谓自我意识，就是对自己身心活动的察觉。能够充分地了解自我的人往往对生活有更强的掌控能力。

第二，管理情绪。在自我意识的基础上，恰当地管理情绪也是一种必不可少的能力。每个人在工作和生活中都不可避免地遇到积极和消极的情绪，沉迷于积极的情绪和受缚于消极的情绪都会导致同样的结果，就是自我迷失。

第三，激励自己。情绪会破坏注意力的集中，进而影响心智。紧张、焦虑、恐惧等负面情绪会极大地干扰人的心理状况。而积极的情绪则会对提高成绩

产生极强的引导作用。所以，面对挫折和困难时，保持满腔热情并持之以恒，这是产生坚韧不拔的毅力的源泉。

第四，识别他人。这里要提出一个概念，叫做同理心。同理心又叫换位思考或移情，是指站在对方立场设身处地思考的一种方式。很多时候，人们不便于或者不喜欢使用语言，便会通过其他方式如表情、动作等，来表达自己的心情和要求。同理心强的人能够及时体会到这种表达，并作出适当的反应。

第五，处理人际关系。恰如其分地处理人际关系是一门艺术，而掌控他人的情感则是处理人际关系的艺术。社交竞争力强的人，能够提高个人的受欢迎程度、领导力和人际交往的有效性。

每个人在以上五个领域的表现各不相同。有的人可能擅长掌控自己的情绪，但不懂得如何处理人际关系；有的人善于识别他人，但不知道怎样激励自己。不过没关系，情商是可以依靠后天习得并改善的，只要在相关领域做出有针对性的努力，就可以有效提升。



情商是什么？
是一种能力，
一种创造，
更是一种技巧。

■ 奇妙的情绪与生理反应

当人生气时，大脑给心脏下达指令，血液会流到手部，便于随时抓起武器或者攻击敌人。同时，心跳加速，肾上腺素分泌急速增加，准备采取强有力的行动。所谓“气血上涌”就是形容这种现象。

当人恐惧时，血液会涌向双腿这样大块的骨骼肌，以便准备随时逃跑。这时，面部会由于血液的流失而显得苍白，身体会在一瞬间呆立不动，像戴上了枷锁一样。所以，我们常说的“吓呆了”是有科学依据的。大脑情绪中枢的回路会释放大量激素，使身体保持警觉。

当人快乐时，负责抑制负面感觉与提升可用能量的大脑中枢变得活跃，而产生忧虑情绪的大脑中枢趋于平静。身体能够获得正常的休息，复原的速度也会加快。医生希望病人休养时保持好心情，科学依据也就在于此。

当人吃惊时，眉毛会扬起，允许更多光线进入视网膜，也使视野更加开阔。这可以使人获取更多信息，来快速决定自己应该怎么办。



 Emotional Quotient

聪明的“傻子”：

智商与情商

 莫以智商论成败

我们常常喜欢用智商来衡量一个人是否有足够的潜力。智商高的人，往往被人们寄予很高的期望。相反，智商偏低的人，往往遭到人们的嘲笑。从小学甚至幼儿园开始，代表智商的考试成绩，就成了判断一个学生是否优秀的重要标准。

然而，在学校里获得高分却不意味着会拥有幸福的人生。许多人在学校读书时经常能取得优异的成绩，毕业后却一事无成。他们喜欢抱怨工作环境不够好，无法得到上司的赏识，同事们也不够友善，合作伙伴太苛刻，总之，自己没有可以发挥才能的空间。久而久之，他们便渐渐沉沦，浪费了自己的高智商。而一些在校时成绩平平的学生，走上工作岗位后却能

够很快进入角色，逐渐出人头地。究其原因，在于这些人善于掌控自己的情绪，也善于处理自己周围的人际关系。在激烈的竞争中，他们往往能笑到最后。

有心理学家对1981年毕业于美国伊利诺伊州多所高中的优秀生源进行了跟踪调查研究。这些学生都曾因成绩优秀被选中在各自中学的毕业典礼上致辞，或者发表告别演说。他们进入大学后，成绩依然优秀。而到了将近30岁时，他们整体取得的成就，仅在社会上处于中等位置。高中毕业10年后，他们中只有25%的人在自己的领域处于同龄人的最高水平，大部分人则表现平平。可见，智商并不能决定成败。

命运挑战罗斯福

美国历史上颇负盛名的总统罗斯福，小时候有很多缺点。他胆子小，脸上总带着一副受到了惊吓的表情，背诵时双腿发抖，嘴唇颤动，回答问题时含糊不清。然而他在求学路上毫不气馁，凭借自己的努力考入了著名的哈佛大学。在大学里，他没有取得特别出色的成绩，却慢慢克服了自己的缺点，为进入政界打



下了基础。

1921年，罗斯福患上了脊髓灰质炎，高烧、剧痛始终伴随着他，最可怕的是终身丧失行走能力的威胁。这时，罗斯福只有39岁，事业刚起步不久，是美国政坛上的一颗新星。这个打击看上去似乎要断送他的政治生涯和未来。然而，罗斯福坚持不懈地进行康复训练，尝试着逐渐恢复站立和行走的能力。他总是面带微笑，还常常给周围的人讲笑话。他用来疗养的佐治亚温泉被称为“笑声震天的地方”。

7年后，罗斯福未能恢复健康，却坐着轮椅再次走上政坛。1932年，在严重经济危机的打击下，美国经济濒临崩溃。罗斯福以“新政”为口号，竞选美国总统。他的残疾成为政敌们攻击的对象，然而他却用诚恳的演讲把劣势转化为优势，赢得了众多选民的支持。最后，罗斯福击败胡佛，成为美国第32任总统。

1933年，罗斯福摇着轮椅登上总统宝座。这时，美国已经被经济危机冲击了将近三年，失业、破产、倒闭等现象随处可见。罗斯福展现出了极强的个人魅力和压倒一切的自信。他在宣誓就职时告诉大家：“我们唯一恐惧的，就是恐惧本身。”他曾发表著名

的“炉边谈话”，谈论国内外经济形势，号召人们恢复抵御危机的信心。他的乐观点燃了全美国人同心同德的精神之火。

与此同时，罗斯福督促国会在100天的时间里，通过了15项立法，促进了金融、农业、工业等领域的全面复兴。罗斯福的第一个总统任期结束后，美国国民平均收入增长达到了50%。这时，美国的“工厂机器齐奏乐曲，市场一片繁荣，银行信用坚挺，车船满载客货往来奔驰”。1940年，美国终于渡过了经济危机，国民收入基本恢复到危机爆发前的水平。

1941年12月7日，日本空军偷袭美国在夏威夷珍珠港的海军基地，将刚刚平稳下来的美国再次推上风口浪尖。美国人一度惊慌失措，以为世界末日要到了。美国本来想在“二战”中保持中立，却不得不对日宣战。在战争中，罗斯福提出“把战争带给敌人，带到敌人的本土上去”的战略思想，使美国本土免于攻击和战争的践踏。他带领美国成为国际反法西斯联盟的领袖，对世界反法西斯战争的胜利起到了积极的推动作用。

纵观美国历史，没有哪位总统像罗斯福这样，受