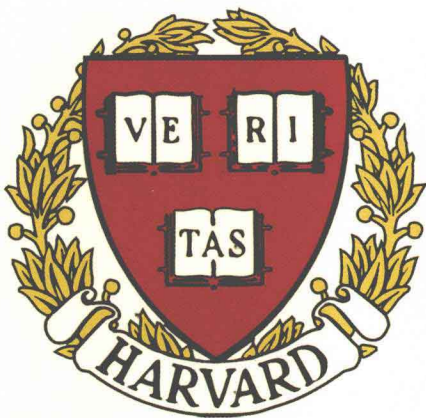


THE ETERNAL CLASSIC FROM HARVARD  
EQ IS WHERE THE WISDOM IS



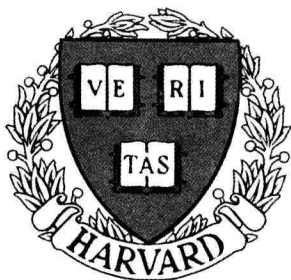
哈佛大学教授丹尼尔·戈尔曼：成功=20%智商+80%情商

# 让孩子受益一生的 哈佛情商课

拥有360年历史的世界顶级名牌大学的教育法则  
在成长阶段，你能赋予孩子最好的指引人生的基石

龙 柒◎编著

 北京理工大学出版社  
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS



THE ETERNAL CLASSIC FROM HARVARD  
EQ IS WHERE THE WISDOM IS

# 让孩子受益一生的 哈佛情商课

龙 荣◎编著

 北京理工大学出版社  
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

---

图书在版编目 (CIP) 数据

让孩子受益一生的哈佛情商课 / 龙柒编著. —北京:  
北京理工大学出版社, 2011.6  
ISBN 978-7-5640-4426-8

I. ①让… II. ①龙… III. ①情商 - 儿童教育 - 通俗  
读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 065834 号

---

---

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京中印联印务有限公司

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 19

字 数 / 188 千字

版 次 / 2011 年 6 月第 1 版 2011 年 6 月第 1 次印刷

定 价 / 29.80 元

---

图书出现印装质量问题, 本社负责调换



## 前 言

在正式阅读这本书之前，让我们先来看看下面的这则小故事吧！

当年在挖掘特洛伊古城的时候，一位英国考古学家发现了一面古铜镜，铜镜的背后雕刻了一段古怪难懂的铭文。从此，为了能够弄懂这段铭文的意思，这位考古学家投入了毕生的精力，并请教了很多古希腊文专家，但仍然无法破译其中的奥妙。

那位考古学家逝世后，这面古镜就静静地躺在大英博物馆里。20年后的一天，博物馆里来了一位英俊的年轻人，在博物馆馆长的陪同下，他径直走到古镜的面前，在工作人员的协助下打开玻璃柜，小心翼翼地取出铜镜，然后翻过来放在一块红色天鹅绒上。只见古镜背后的铭文在红色的背景上反射着冷冷的金色光泽。

这时，年轻人从背囊里取出一面普通的镜子，照着古铜镜上的铭文，然后转过头来，微笑着对博物馆馆长说：“请看，这段铭文其实并不难解，只是将普通的古希腊文按着镜像后的文字图案雕刻上去罢了。”博物馆馆长也是一位古希腊文专家，他扶着鼻梁上的老花镜，将脸凑过去，仔细辨析着镜子映照出来的文字，然后缓缓地念道：“致我最亲爱的人：当所有的人认为你向左时，我知道你一直向右。”

年轻人抬起头，叹了口气说：“真可惜！我祖父花了毕生的精力，也没能破解这段文字的奥妙。他更不知道的是，自己一直在浪费着时间！”听了年轻人的话，博物馆馆长沉默了一会儿，淡淡地说：“或许你以为他一直向左，其实他一直向右。”年轻人神色一动，随即陷入了沉思。



我们已经无法得知，这段文字是否就是当年美丽的海伦写给她那苦命恋人的话，但铭文中包含着的那种对爱人无限支持的精神，直到今天仍然令人感动不已。

在古代许多国度的习俗中，都有左卑右尊的观念，看来史前的特洛伊古城也是这样。从古镜的铭文中，我们可以看到，作者的恋人或许正在被别人误解，处境极为困难，甚至已经陷入四面楚歌的困境。然而，在这种困境之下，那甜蜜的人儿，却用这段话表明了自己对爱人的无比信任，相信一切都会过去，一切都会好起来。这种信任对于一个身陷困境的人来说，该是多么宝贵的鼓励啊！

而故事中的那位考古学家，虽然没能揭开谜团，但并不能说明他做错了，实际上他只是运气不好，仅此而已。外人或许认为他向左了，其实他一直在向右。而作为考古学家的继承人，他的孙子需要明白这一点，并尊敬祖父这种不懈的努力，以告慰他那锲而不舍、死而后已的崇高精神。这才是博物馆馆长话语中的真正含义啊！

所以，当所有的人都认为你所爱的人在向左时，你不妨对他大喊一声：“我知道你一直向右！”这或许就是对爱的最好表达。而能够喊出这句话的人，也一定是一位情商极高的人。

在现实的生活中，每个人都会遇到困境，每个人也都会面临挫折，而能够帮助我们摆脱困境，战胜挫折的利器，其实不是别的，恰恰就是情商！也只有具备高情商的人，才能在坎坷的人生路上，拥有一个圆融、幸福的人生。

是的，情商是一种能力，一种创造，更是一种境界。所以，让我们从今天起，开始培养自己的情商吧，因为它将会让你受益一生！



## 目 录

### 第一章 认识你自己

镜子中的自己 .....	2
找到自己就找到了世界 .....	4
从改变自己开始 .....	6
最重要的是自己 .....	8
自卑的法国士兵 .....	10
捞鱼的哲学 .....	12
事情没有想象的那么难 .....	14
爱因斯坦的镜子 .....	16
一只手臂的柔道冠军 .....	18
沙子与金子 .....	20
背着石头上山 .....	22
美国商人的梦想 .....	24
白痴天才画家 .....	26
走自己的路 .....	28
我没有 E-mail .....	30
化解心中的怨恨 .....	32
微笑带来的奇迹 .....	34
信心不曾被烧毁 .....	36



最成功的手术 .....	38
上帝的杰作 .....	40
再试一次 .....	42
你的心情最重要 .....	44
为自己拉琴 .....	46
最美丽的裂缝 .....	48
小男孩的梦想 .....	50
没有满意的时候 .....	52
最优秀的就是自己 .....	54

## 第二章 换位思考理解他人

爱，让天使张开翅膀 .....	58
为了给母亲的礼物 .....	60
我需要你一小时 .....	62
最伟大的宽容 .....	64
把鲜花送给对手 .....	66
小狗的价值 .....	68
一美元的小费 .....	70
你是我最明亮的眼睛 .....	72
他们更需要正确的答案 .....	74
受到感化的囚犯 .....	76
修道士与自私的商人 .....	78
传教士的问候 .....	80
比合同更重要的事 .....	82
你的爱，永远在他身边 .....	84
最珍贵的祝福 .....	86



第十块纱布 .....	88
把信送还给主人 .....	90
我的心知道 .....	92
我必须说完 .....	94
也许，错的是自己 .....	96
我知道你最想要什么 .....	98
只为做好顾客最需要的 .....	100
合作就有希望 .....	102
真诚的交换 .....	104
最后的挑战 .....	106

### 第三章 管理好自己的情绪

沙漠里的星星 .....	110
不要给自己的心灵上锁 .....	112
栅栏上的钉子 .....	114
水管工的“烦恼树” .....	116
不要在心里给自己制造失败 .....	118
剪断欲望的锁链 .....	120
贪心的乞丐 .....	122
沙漠里的一壶水 .....	124
谁是真正的男人 .....	126
穷人的财富梦想 .....	128
赎金变赏金 .....	130
最好的回击 .....	132
我的快乐我做主 .....	134
放松自己的心情 .....	136





勤杂工的智慧 .....	138
脱掉你的外套 .....	140
冲动的代价 .....	142
冲动时，看不清人心 .....	144
请为我造一艘船 .....	146
知过能改的富兰克林 .....	148
谦虚的爱因斯坦 .....	150
农夫和响尾蛇 .....	152
焦虑让他失去求生的机会 .....	154
她坚持了妈妈的原则 .....	156
毕加索的博大胸怀 .....	158
没有任何痛苦不能跨越 .....	160
乐观带来的奇迹 .....	162
生死攸关的情绪 .....	164
打败情绪中的“假想敌” .....	166
愉悦自己，成就坚强 .....	168
每一朵花，都给人们快乐 .....	170
比樱桃更重要的是诚实 .....	172
林肯是这样驾驭愤怒的 .....	174
如果，下次..... .....	176

## 第四章 你也可以成为交际高手

上帝的奖赏 .....	180
欢笑，从早安开始 .....	182
与总统一起过河 .....	184
诺言是最珍贵的礼物 .....	186



距离产生吸引力 .....	188
荒芜的心灵花园 .....	190
身正不怕影子歪 .....	192
餐桌上的青豆 .....	194
包容是开心的钥匙 .....	196
三个男孩的快乐新车 .....	198
我应该这样为您服务 .....	200
请最重要的客人进来 .....	202
奉献才能有收获 .....	204
太阳一定会赢得比赛 .....	206
无法捡拾起的羽毛 .....	208
你还需要别人的帮助 .....	210
学会以德报怨 .....	212
学会尊重别人的名字 .....	214
真正的夺冠之本 .....	216
宝贝梳子的价值 .....	218
慧眼所见是内心 .....	220
时间和爱的故事 .....	222
关照别人就是关照自己 .....	224
微笑是最好的通行证 .....	226
亮出自己的风度 .....	228
同情心是交际的法宝 .....	230
报复是给自己的地狱 .....	232
我一定要救你 .....	234

## 第五章 永远激情下去

我的未来我做主 .....	238
---------------	-----



梦想就是最好的礼物 .....	240
高斯的正 17 边形 .....	242
跳蚤的潜能 .....	244
你不用跑在任何人后面 .....	246
最高的奖赏 .....	248
成功的动力源于自己 .....	250
神奇的红丝带 .....	252
女儿你像什么 .....	254
爱迪生的读书方法 .....	256
向命运宣战的拿破仑 .....	258
换一种方式成功 .....	250
拥有自己的劳斯莱斯 .....	262
十美分，就能买一个奇迹 .....	264
成功需要选定方向 .....	266
并不难的数学题 .....	268
困难不过如此 .....	270
每个孩子都是天才 .....	272
我能够改变一切 .....	274
天生的园艺师 .....	276
小泥人的金子心 .....	278
永不贬值 .....	280
鸭子和天鹅的差距 .....	282
聪明的小杰克 .....	284
你是一只待飞的鹰 .....	286
为了梦中的红舞鞋 .....	288
机智的爱因斯坦 .....	290
每一种草都是花朵 .....	292



## 第一章

# 认识你自己

情商理论的第一个方面就是自我认识的能力。自我认识也就是自知、了解自我。一个人应当清楚地知道自己当前的感受，当某种情绪刚一出现的时候便能察觉，并能时刻监控这种情绪的变化，这种能力是自我理解与心理领悟的基础，如果一个人不能很好地认识自己的情绪，就只能听命于这些情绪的摆布。而如果能够有效地认识自己的情绪就能够很好地把握和指导自己的人生，准确地决策自己的学习、工作和生活。

作为孩子，我们首先要学会认识自己的情绪，认识自己的喜怒哀乐及兴趣、爱好、特长。让好的情绪得到充分的展现，让自己的优势得到充分的发挥。

作为父母，我们要引导孩子认识自己的情绪，帮助孩子发现他自身的特长，并为孩子创造有利的条件和环境。

本章就是从认识自我方面精选了一些有代表性的小故事，这些小故事在哈佛大学影响深远，辅助培养了无数的政治、商业人才，每个故事都是一道美味的心灵鸡汤。



## 镜子中的自己



一位著名的作家，有一次在办公室接待了一个流浪者，这个流浪者因为自己开办的企业倒闭而负债累累，并离开了妻女，四处流浪。

流浪者走进来说：“我来这儿，是想见见这本书的作者。”说着，他从口袋中拿出一本名为《自信心》的书，那是作家年轻时写的。

流浪者继续说：“一定是命运之神在昨天下午把这本书放入我的口袋中的，因为我当时决定自杀了。我已经看破一切，认为一切已经绝望，所有的人已经抛弃了我。但还好，我看到了这本书，使我产生新的看法，为我带来了勇气及希望，并支持我度过昨天晚上。我已下定决心，只要我能见到这本书的作者，他一定能协助我再度站起来。现在，我来了，我想知道你能替我这样的人做些什么。”

在他说话的时候，作家从头到脚打量着这位流浪者，发现他憔悴不堪，眼窝深陷，头发也有些花白，身材更是消瘦。但作家想了想，说：“虽然我没有办法帮助你，但如果你愿意的话，我可以介绍你去见这儿的一个人，他可以帮助你赚回你所损失的钱，并且协助你东山再起。”作家刚说完，流浪汉立刻跳了起来，抓住他的手，说道：“请带我去见这个人。”

作家带他走到一面大镜子前，指着镜子里的流浪汉说：“就是这个人。在这世界上，只有一个人能够使你东山再起，除非你彻底认识这个人，否则，你将一生失败。因为在你对这个人作充分的认识之前，对于你自己或这个世界来说，你都不够清楚自己能够干什么。”

流浪汉朝着镜子走了几步，用手摸摸他长满胡须的脸孔，对着镜子



里的人从头到脚打量了几分钟，然后后退几步，低下头，开始哭泣起来。

几天后，作家在街上碰到了这个人。他不再是一个流浪汉形象，他步伐轻快有力，头抬得高高的，原来那种衰老、不安、紧张的姿态已经消失不见。满脸的疲惫和憔悴也一扫而空，更重要的是一种从未有过的锐气，出现在他的脸上，他说感谢这位作家，让他找回了自己，并很快找到了工作。

后来，那个人真的东山再起，成为一名富翁。

## 哈佛情商课

“认识你自己！”——这是铭刻在希腊圣城德尔斐神殿上的箴言，哲学家们喜欢引用它来规劝世人。是的，认识自己最重要。流浪者因为自己的企业倒闭而意志消沉，甚至绝望，在作家的引导下他见到了“能够拯救自己的人”，而这个人正是镜子里的他自己，流浪者幡然醒悟，终于东山再起。生活中，我们遇到困难，有时候也会寄希望于别人，可是没有人能拯救你，除了你自己。



## 找到自己就找到了世界



1947年的一天，美孚石油公司董事长贝里奇到开普敦巡视工作，当他来到公司的卫生间时，看到一位黑人小伙子正跪在地板上擦拭水渍，样子十分认真，可是让贝里奇感到不解的是小伙子每擦拭一下，还虔诚地叩一下头。于是贝里奇上前问他为什么要这样做。黑人小伙子回答说是为了感谢一位圣人。

贝里奇又问为什么要感谢这位圣人，小伙子说，是这位圣人帮他找到了这份工作，让他的生活有了保障。

贝里奇笑着对他说：“我也曾经遇到过一位圣人，就是这位圣人让我成为了美孚石油公司的董事长，你想见见他吗？”

黑人小伙说：“当然，因为我是个孤儿，从小在教会长大，很多人对我有养育之恩。如果这位圣人能给我一些有益的指导，我很愿意去拜访他。”

贝里奇接着说：“南非有一座有名的山叫温特胡克山。在这座山上住着一位圣人，他能为人指点迷津，凡是能得到他指点的人都会有一个美好的前程。20年前，我去南非登上了温特胡克山，拜访了那位高人，并得到了他的指点。如果你愿意去拜访那位圣人，我可以向你的经理提议，给你一个月的假。”

黑人小伙信仰锡克教，也相信神的力量，他十分感激贝里奇给他提供的这个机会，决定去一趟温特胡克山。他一路披荆斩棘，风餐露宿，历尽艰辛，终于登上了白雪皑皑的大温特胡克山。他兴奋极了，迫不及待地山顶寻找那位传说中的圣人，可是，一天的寻觅，什么都没有遇



到。黑人小伙很失望地回到了开普敦的石油公司，他见到贝里奇后，第一句话就是：“董事长先生，我一路处处留心，费尽千辛万苦登上了山顶，可是我发现，除了我之外，根本没有什么圣人。”

贝里奇微笑着说：“你说得很对，小伙子，除你之外，这世上根本没有什么圣人。”

20年后，这位黑人小伙子成了这家分公司的掌舵者，他就是美孚石油公司开普敦分公司总经理贾姆纳。2000年，他代表美孚石油公司参加了上海世界经济论坛大会。当众多记者问起他成功的经验时，总结他传奇的一生，他说：“发现自己的那一天，就是人生成功的开始。能创造奇迹的人，只有自己。”

## 哈佛情商课

除了你自己，这个世上根本没有什么圣人。很多孩子抱怨父母没有钱，没有显赫的背景，没有给自己提供更好的教育条件，把自己没有做出成绩的原因归结在父母身上，好像父母才是自己的圣人，要对自己的一切负责。其实，你的成功是由自己决定的，只有你能对自己负责，当你发现自己的那一天，你就已经成功了。





## 从改变自己开始



有一位非常敬业的牧师，年轻的时候，带着他对信念的忠诚，决心改造这个世界。他去过许多不同的地方，每到一处，他都会滔滔不绝地向人们讲述如何生活、应该做什么等等。但是，渐渐地，他发现，人们都忙着各自的事情，根本不愿意听他说这些话。于是他决定先着手改变自己家人的生活方式，但是让他迷茫的是，他的家人对他的话也是不理不睬，这样的愿望也没有实现。他所做的一切都没有起到什么作用，任何人都没有发生他所希求的变化。他为此非常沮丧，闷闷不乐，最后抑郁而终。

临终前，他躺在床上，问他的妻子：“作为一个牧师，我连一个人的命运都不能改变，我的一生真失败。为什么我不能实现我的梦想？为什么所有人对我所做的一切努力视而不见？为什么人们认为我讲的那些道理都是废话？”

他的妻子说：“到了现在，你怎么还没有认识到，你真正能够影响到的唯一的人就是你自己。你一味地只想改变别人的想法和做法，怎么不尝试着先改变一下自己的心态和行为呢？”

牧师似有所悟，点点头，遗憾地说：“哎，是啊，我明白得有些晚了，如果我想改变这个世界，就应该从改变自己开始”。