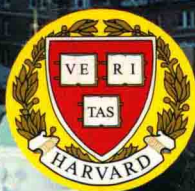


典藏美绘本

超值全彩
白金版
29.80



哈佛 情商课

尚波 编著

成功者未必都有高智商，但他们都具备高情商。
百年哈佛教你修炼情商，成为自己命运的主宰。

哈佛情商课

尚波 / 编著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛情商课 / 尚波编著. — 北京 : 北京联合出版公司, 2017.2

ISBN 978-7-5502-9001-3

I . ①哈… II . ①尚… III . ①情商—通俗读物 IV . ① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 265943 号

哈佛情商课

编 著: 尚 波

责任编辑: 徐秀琴

封面设计: 韩立强

责任校对: 胡宝林

美术编辑: 杨玉萍

插图绘制: 末 期

封面供图: www.quanjing.com

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京市松源印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 300 千字 720 毫米 × 1020 毫米 1/16 20 印张

2017 年 2 月第 1 版 2018 年 3 月第 2 次印刷

ISBN 978-7-5502-9001-3

定价: 29.80 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: (010) 58815825



preface 前言

哈佛大学是一座拥有三百多年历史的著名学府，是世界各国学子们梦想的殿堂，哈佛在人们心中已经成为成功的标志。数百年来，这所万人景仰的学府培养出了各个领域的高情商名人。一张哈佛的文凭，之所以成为地位与金钱的保证，也是与哈佛独特的情商教育分不开的。考入哈佛大学，亲自去学习这些方法，是多少学子梦寐以求的事情，然而，能真正走进哈佛大学的人毕竟是极少数，大多数人难以如愿以偿。为了帮助莘莘学子及广大渴望有所成就、有所作为的读者不进哈佛也一样能聆听到它在培养学生情商方面的精彩课程，学到百年哈佛的成功智慧，我们编写了这部《哈佛情商课》。

1991年耶鲁大学心理学家彼得·塞拉维和新罕布什尔大学的琼·梅耶首创EQ（情商）一词。1995年美国哈佛大学教授、著名心理学家丹尼尔·戈尔曼出版《情绪智力》一书，将情商推向高潮。EQ在美国掀起轩然大波，并逐渐风靡全世界。丹尼尔·戈尔曼曾说：“使一个人成功的要素中，智商作用只占20%，而情商作用却占80%。”大量的事实证明，情商是一个人获得成功的关键，而高情商者可以充分发挥潜能、有效调节情绪，可以与周围的人和环境保持良好的亲近度，因此会获得更多的机遇，从而提前实现自己的梦想。

情商不仅仅是开启心智大门的钥匙，更是影响个人命运的关键因素。一个人成功与否，受很多因素的影响，如教育程度、智商、人生观、价值观，等等。要做出明智的决定、采取最合理的行动、正确应对变化并最终取得成功，情商不但是必要的，而且是至关重要的。

“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。所以，我们有理由说：高情商的人比高

智商的人更容易获得成功。

然而，不同于智商，情商不是与生俱来的，高情商可以通过后天努力创造出来。提高情商的过程，其实就是一种自我丰富、自我认知的过程。本书就是一部有关如何发掘情感潜能和如何运用情感能力来影响生活的书，它以哈佛大学在情商方面的成功理念、培养方法和教学案例为基础，通过哈佛及国外的大量经典实例，从多方面系统而深入地阐述了情商的相关理论，提出了很多可以帮助读者提高情商的具体措施，让读者在轻松的阅读中，犹如徜徉在哈佛大学的文化殿堂，切身感受到情商带给自己的深刻体悟与巨大能量，走出对幸福和成功的迷思，获得完美的人生指导，从而更好地驾驭自己的情绪，把握自己的命运，成就美好的未来。



contents

目 录

第一篇 情商 ——成功人生的核心实力

PART 01	踏上情商之旅	002
	哈佛最重要的一课：情商	002
	情商是“命运的使者”	004
	情商让你不抱怨	006
	情商是一种“综合软技能”	007
PART 02	智商决定录用，情商决定提升	010
	智商的“成名史”	010
	真正带给我们快乐的是智慧，不是知识	012
	情商与智商：人生的左臂右膀	014
	实力是成功的通行证	015
	智商诚可贵，情商“价”更高	017
PART 03	情绪智商激活无限潜能	018
	你挖到自己的潜能宝藏了吗	018
	登陆自己的“新大陆”	020
	精神激励，激活内在潜能	021
	外力开发你的潜力	023
	思考掀起你的头脑风暴	025
	创造是智慧的引子	028
PART 04	影响人生成败的五种能力	030
	观察力：自我察觉与观察他人	030

理解力：现实判断与人际关系	032
行动力：自我实现与解决问题	033
控制力：控制情绪与保持平静	034
忍耐力：忍受压力与坚持梦想	036
PART 05 成功，从提升情商开始	039
影响情商高低的因素	039
情商是可以改变的	041
情商教育决定孩子的未来	043
情商高的人工作易于成功	046
情爱情商的培养	048

第二篇 了解自我

——迈向成功的第一步

PART 01 解救被情绪绑架的理性	052
换个视角看人生	052
情绪产生的原因及种类	053
控制自我是高情商的体现	055
情绪发电机	057
忙碌让你忘记痛苦	058
PART 02 敢于认识你自己	060
看清镜子里的你	060
描绘自己的心灵地图	061
自知之明让你情商更高	063
出色源于本色	064
认清自己的真面目	066
PART 03 接纳真实的自我	068
最优秀的人其实就是你自己	068
你是上帝“咬过的苹果”	070

优点是靠自己发现的.....	071
你是独一无二的	072
了解自己的不足	074
不要太在乎别人对你的看法	076
接受现实是成熟的标志.....	077
PART 04 重建与自我的关系.....	080
跳出自我的小世界	080
走出自闭，融入群体的海洋	082
拒绝依赖，让自己自强自立	084
把握好自己的选择权.....	086
告别焦虑，还你一份平静	088
为自己而活，不要取悦他人	089
PART 05 自卑与自尊，掌握人性弱点	091
相信自己的人，才能把自卑打倒	091
不要认为自己不可能.....	092
不让自卑淹没你	094
平凡也无需自卑	095
自尊是必有的骄傲	097
走出对自尊的误解	098

第三篇 管理自我

——成就人生的关键

PART 01 先接受情绪，再管理情绪.....	102
踢走“负面情绪”这个绊脚石	102
控制冲动这个“魔鬼”	103
为情绪找一个出口	105
愤怒是一种毒药	108
好情绪是心灵的特效良药.....	110

甩掉忧虑的包袱	112
嫉妒是痛苦的制造者	113
PART 02 管理自我应具备的几种心态	115
希望：给自己种下“希望的种子”	115
乐观：悲观者的天敌	116
幽默：情绪的开心果	119
感恩：是一种生活态度	122
包容：海纳百川的度量	124
真诚：真正的快乐	126
热情：激情的种子	128
PART 03 培养有益生活的情商	130
培养正直	130
培养独立性格	132
培养责任感	134
培养勇气	136
培养同情心	138
PART 04 保持积极开放的状态	140
作好终身学习的准备	140
兴趣在哪里，学习就在哪里	143
学习是项快乐的运动	144
每天为大脑充电	146
勤奋造就智慧	147
阅读，贵族化你的气质	149
PART 05 运用习惯的惊人力量	151
成功者的共同习惯	151
注重细节是成功的关键	153
别做空想家，要做执行者	154

第四篇 激励自我

——创造完美人生

PART 01 脚踏实地的梦想家	158
设计自己的蓝图, 将目标实现	158
锁定目标, 坚定信仰	159
有方向要坚定, 没方向要试行	160
苦难是信念的试金石	162
PART 02 调整心态, 成功在望	164
执著与固执只在一念之间	164
随时给自己减压, 人生才能轻松	165
挫折可以为你增值	166
勤奋, 是成功的资本	168
好心态, 好人生	169
PART 03 积极而理性地去行动	171
心动不如行动	171
没有天降馅饼的事儿	172
机会只偏爱有准备的头脑	173
机遇面前切莫迟疑	174
有一个超越自己的心	175
马上行动, 才能改变现实	176
人生最大的挑战就是“自己”	177
做一个激情四射的人	179
PART 04 在反省中不断成熟	180
反省是人生的一面镜子	180
停止在错误的道路上狂奔	181
看到别人的优点, 然后学习	182
从自己身上找原因	183
PART 05 告别单调无趣的生活	185
健康才是硬道理	185

用好生活的“加减法”	186
远离亚健康	188
运动是健康的指标	189
今日事，今日毕	190

第五篇 了解他人

——多渠道沟通减少误解

PART 01 了解别人的第一步：移情	194
识有人术，首要移情	194
沟通有技巧，情商帮你忙	195
站在对方的角度看问题	196
PART 02 懂得倾听，做一个忠实的听众	198
“倾听”是心灵的守护者	198
善于倾听的人是智者	199
倾听不同声音	200
PART 03 破解对方的身体语言	202
身体语言之表情语言	202
身体语言之手语	203
身体语言之眼神	205
谈判中的身体语言	206



PART 04 从性格看人心	209
你不可不知的性格	209
色彩心理学的历史	212
红色性格：最有朝气的天使	217
黄色性格：奋斗的使者	219
蓝色性格：完美主义者	221
绿色性格：社交中的“老好人”	222

第六篇 影响他人

——构建完美的人际关系

PART 01 影响力永不贬值的实力：	226
阿拉贡的幽灵大军	226
情商与影响力	227
传递给别人积极的情绪	227
坚持互惠的原则	229
对比影响力	230
PART 02 与周围的人保持适度距离	232
让别人喜欢你	232
吸引力法则	233
微笑，心灵的召唤	236
赞美的影响力	237
明智之人知道给自己留条后路	239
说服需要揣摩	240
交往需要技巧	241
PART 03 展现你的自信	242
自信的人才魅力	242
机会是靠自信抓住的	243
自信源于积极的心理暗示	245
自信是成功的秘诀	245

让自信成为一种习惯.....	246
PART 04 积极主动，方能操之在我.....	248
善于找方法，掌握主动权.....	248
主动出击，拓展人脉.....	249
学会自我保护.....	251
敢于承担责任.....	253
为原则而活.....	254
PART 05 高情商创造强大气场.....	256
气场，人类的精神名片.....	256
如何赢得陌生人的好感.....	258
亲和力——创造气场的有力武器.....	259
助人就是助己.....	261
幽默是最好的语言.....	263

第七篇 团队情商

——放大“一股绳”力量

PART 01 情商与团队合作.....	268
创造高绩效团队.....	268
效率才是硬道理.....	270
合作力量大.....	272
PART 02 团队情商的艺术.....	274
明确团队角色.....	274
让团队动起来：激发公司活力的鲶鱼效应.....	275
严明的纪律是团队不可或缺的.....	276
提升学习热情.....	277
真正的成长是与团队共成长.....	278
融入团队，杜绝小圈子.....	279
PART 03 修炼“一览众山小”的领导力.....	281
你的情商决定这支队伍的气势.....	281

修炼领导力	283
耳聪目明，不拘一格，唯才是举	285
顺势领导，果断决策	286
PART 04 高情商领导的多种面孔	288
平易近人，多一个朋友多一条路	288
赏罚分明，你有区别对待的权利	289
分清局势，展现出类拔萃的能力	291
思维活跃，成为团队真正的智囊	292
居安思危，不让小事乱大局	293
PART 05 队员如何提高情商	295
创新能量是团队的新鲜血液	295
和谐的团队，和谐的队员	296
自律，让队员的行动规范化	297
学会信任与分享	298
打破心墙，相互合作	300
成为落实型员工	301



第一篇

情 商

——成功人生的核心实力

智力对于科学发现并没有什么用。

——阿尔伯特·爱因斯坦



PART 01

踏上情商之旅

哈佛最重要的一课：情商

1990年，一个新的心理学概念的提出在世界范围内掀起了一场人类智能的革命，并引起了人们旷日持久的讨论，这就是美国心理学家彼得·萨洛维和约翰·梅耶提出的情商概念。1995年10月，哈佛大学心理学博士、美国《纽约时报》的专栏作家丹尼尔·戈尔曼出版了《情感智商》一书，把情感智商这一研究成果介绍给大众，该书也迅速成为世界范围内的畅销书。

丹尼尔·戈尔曼说：“成功是一个自我实现的过程，如果你控制了情绪，便控制了人生；认识了自己，就成功了一半。”这句话影响着一代又一代的哈佛人，如果你拥有了高情商，那么你就可以让心中时时充满绿意。

随着人类对自身能力认识的深入，越来越多的人开始认识到在激烈的现代竞争中，情商的高低已经成为了人生成败的关键。作为掌握情商知识的受益者，美国总统布什说：“你能调动情绪，就能调动一切！”

不知大家有没有注意到：有些人物质生活虽然不富有，但是看起来幸福满足，生活中充满了欢笑和友谊；而那些相对富有的人却经常在抱怨生活的不公，总在花大把的时间跟每个人倾诉：为什么他们的处境这样不好。

学术、事业和物质生活的成功一定是幸福所必需的吗？一个人有多成功和一个人到底有多幸福，二者之间的矛盾我们应该怎么来解释？答案就是情商——

种了解和控制自身和他人情绪能力。有了它你就可以把握说话做事的分寸，去促成想看到的结果。那么什么是情商呢？

“情商”是“Emotional Quotient”的缩写，翻译过来就是情绪智慧。但这样的答案显然过于简略，要想更深入地认识情商，就有必要了解情商与智商的关系，因为在某种程度上，情商概念是作为智商的对立面提出的。戈尔曼在他的书中明确指出，情商不同于智商，它不是天生注定的，而是由下列5种可以学习的能力组成的：

◇了解自己情绪的能力——能立刻察觉自己的情绪，了解情绪产生的原因。

◇控制自己情绪的能力——能够安抚自己，摆脱强烈的焦虑、忧郁以及控制负面情绪的根源。

◇激励自己的能力——能够整顿情绪，让自己朝着一定的目标努力，增强注意力与创造力。

◇了解别人情绪的能力——理解别人的感觉，察觉别人的真正需要，具有同情心。

◇维系融洽人际关系的能力——能够理解并适应别人的情绪。

心理学家认为，这些对情绪的把握能力是生活的动力，可以让我们的智商发挥更大的效应。所以，情商是影响个人健康、情感、人生成功及人际关系的重要因素。

情商的培养有利于你作出正确的选择，主导生活的各个领域。简单说，情商就是与自我，与他人和谐相处的能力，它更需要人们学会如何处理情绪：

◇辨认情绪：情绪携带着数据信息，向我们暗示了身边正在发生的重要事件。我们需要准确地辨认自己和他人的情绪，来更好地传达自我的情绪，从而有效地与他人交流。

◇运用情绪：感受的方式影响着思考的方式和内容。遇到重要的事情，情商确保我们在必要的时候及时采取行动，合理地运用思维来解决问题。

◇理解情绪：情绪不是随意性的。它们有潜在的诱发因素，一旦理解了这些情绪，就能更好地了解周围正在发生和即将发生的事情。

◇管理情绪：情绪传达着信息，影响着思维，所以我们需要巧妙地把理智与情感结合，才能更好地解决问题。不管它们受不受欢迎，我们都要张开双臂去选择、去接受积极情绪所促成的策略。