

个人成功美国首选哈佛第一推动

杨博一 编著

HARVARD EQ DESIGN



哈佛EQ设计

情商

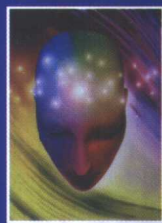
IQ决定人生

20%

EQ主宰人生

80%

这是一部以通俗笔法
阐释哈佛精髓 助你
完善心智 造就人生
辉煌的权威读本



成功 人类永远的
欲望

相信你能，你就能
成为天之骄子——来自
哈佛的证明。

中国城市出版社



哈佛 $\frac{EQ}{情商}$ 设计

杨博一/编著/中国城市出版社

中国城市出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛 EQ 情商设计/杨博一编著. —北京: 中国城市出版社,
1997. 7

ISBN 7-5074-0920-1

I. 哈… II. 杨… III. 情绪—智力商数—普及读物
IV. B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 11582 号

中国城市出版社出版发行

(北京朝阳区和平里西街 21 号 邮编: 100013)

电话: 84275833 传真: 84278264

电子信箱: cncity@peoplespace.net

责任编辑: 李 青

封面设计: 星 鸿 责任印制: 王质麒

北京市友谊印刷经营公司印刷 新华书店经销

1997 年 7 月第 1 版 2000 年 10 月第 5 次印刷

开本: 850×1168 毫米 1/32 印张: 12

字数: 295 千字 印数: 35001—38000 册

定价: 21.80 元

如果不懂EQ，可以宣布：
你落伍了！

EQ汉语意为情绪智慧或情感智商，简称情商。

对于IQ（智商）与人的成就密切相关是我们早已熟知的了。然而，人类智能研究的最新成果表明，最精确、最惊人的成就评量标准是EQ，而不是IQ。

EQ主要包含：1.认识自身的情绪 2.妥善管理自身的情感 3.自我激励 4.认识他人的情绪 5.人际关系的建立。

经常遇到的一种现象：IQ很高的人并不一定获得成功，而EQ高的人成功的概率极大。因此，一个人想获得成功，就必须大力提升自己的EQ。EQ是任何一个成功者所必须具备的基本能力。

IQ并非成功的唯一法宝，EQ才是人生的决胜关键。徒有智商而情商低下，在这个复杂而多变的时代极易迷失自己。本书将帮助你大大提升你的情感智商。

★ 智商高的人也许事业无成，高情商的人却可能表现非凡。

——美 《读者文摘》

★ 人人都可有惊人的潜力，要相信自己的力量与青春。要不断地告诉自己：“万事全赖在我”。

——纪德

★ 一切的财富和成就，都源于杰出的智商与健康的心理。

——C·G·荣格

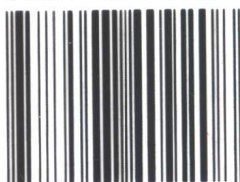
★ 认为精神力量比任何物质力量都要强大的人，认为意志主宰世界的人，都是了不起的人。

——爱默生

责任编辑/李青

封面设计/星鸿

ISBN 7-5074-0920-1



9 787507 409208 >

目 录

序：哈佛成功新观念 1

① 不要对梦想说不 17

梦想：
让我们有高瞻远瞩的能力
给我们希望
鼓舞我们做不敢做的事
鼓励我们变得比本来更好

△相信你有属于自己的天空 22

△主宰你自己 26

△做个务实的梦想者 30

② 谁能摘取胜者的王冠 33

赢家和失败者的区别是赢家总拿他们的成就和他们的目标来比，失败者总是拿他们的成就和其他人的成就比。

赢家永远说：我能，我来做

失败者永远说：我不能，这不是我的事

△绝对不同的态度 36

△赢家态度问卷 38

△你是老虎而非山羊 41

③ 克己自律的习惯 53

先做好自己的主人，然后才能做别人的主人

△谅解使你心平气和 62

△消除你的焦虑 67

△挑战忧思 71

△学会放松心情 73

△有效控制生活的方法 82

④ 走出自我攻击的怪圈 93

如果人类学会不再伤害自己，在世界上就减少一个敌人，也就减少了一分痛苦

- △并非都是因为享乐 98
- △怪圈：自我攻击的悲哀 104
- △人类的痛苦情结 107
- △病态动机 110
- △形形色色的矛盾行为 112
- △认清你的心灵 119
- △不要伤害自己 129

⑤ 建设一个肯定坚强的自我 135

要成功并快乐地享受你的成功，你一定要喜欢自己，你一定要坚信你是被爱的，你是可爱的。但不要忘记，你还要冒险去爱别人

- △喜欢自己相信自己 137
- △我相信我能，我就能 145
- △建立自信人格 146

△自律精神 150

⑥ 人际关系中的
卡耐基策略 153

努力学会为别人效力，做那些不惜花时间、精力和诚心诚意为别人设想的事情，这样才能获得真正的朋友

△透视他人的心灵 155

△不使对方说“不” 174

△应酬里的奥妙 196

△赢得欢迎的妙着 217

⑦ 心理暗示是你
永远的动力 239

有了快乐思想和行为，你就能感到快乐。
一切的成就，一切的财富，都始于一个意念

△思想的魔力 242

△看不见的法宝 252

△寻找佳径 257

△自我激励与激励他人 270

⑧ 相信你是最后的胜利者 283

在你跨出第一步时，你就相信你会走。在你说出第一句话之前，你就相信你会说。因为你先相信，所以你会去完成它

△如何应付压力与苦恼 285

△如何避免耗竭 292

△建立自信的十步骤 298

⑨ 创造快乐人生 309

所有的不快乐，都来自于生活的没有意义、空虚和缺少爱心

△让愉快的心情成长 315

△快乐是金 333

△应该有的达观心态 351

序：哈佛成功新观念

哈佛大学——一所有 360 年建校历史的世界顶级名牌大学，比美国作为独立国家的建立还要早上一个半世纪。数百年来，一张哈佛的文凭，几乎就是地位与金钱的保证。

哈佛大学之所以高踞当今世界大学之巅，这是与她杰出的教学方法与辉煌的教育成就分不开的，ABC 著名电视评论员乔·莫里斯在哈佛 350 周年校庆时曾这样说道：“一个曾培养了 6 位美国总统、33 名诺贝尔奖金获得者、32 位普利策奖获得者、数十家跨国公司总裁的大学，她的影响足可以支配这个国家……”

哈佛卓越的教育成就，在于哈佛不断更新教育观念。在这 20 世纪末的时间里，哈佛又推出了震撼世界的情商 (Emotional Quotient 缩写为 EQ) 教育概念。这一概念的提出，对于传统教

育中只重视智商培养的规范，产生了动摇性的冲击。

长久以来，智商（Intelligence Quotient 缩写为 IQ）对于事业的成功和丰富私生活方面而言，一直被视为最重要的先决条件，而这种假设也不会再被当作毫无根据的神话。在现代社会学方面，所有伟大的成就——不管是牛顿的或是爱因斯坦的、黑森堡（Heisenberg）的还是派拉克（Planck）的——不能纯粹仅视为是伟大思想的成果，因为缺乏具有动力的情绪及“富有预感”的感觉或直觉，是绝对无法造就这一切的。

在西欧，情绪和智能的“分家”有其很深的根源，可以一直追溯到古代。事实上，如果没有情绪的力量来承担及塑造，思想是无法由历史也无法由个人发展出来的。

今日，时机已经成熟了，我们可以为情绪重新定位。举例来说，在心理学上经常谈论到“情绪的转变”。尤其是社会及健康心理学家们，早已肯定一向被漠视的“感觉”。他们认为，“感觉”对人类的经历及行为有一定的影响力。其中，较新的看法认为，分析力及理性的智能对生活的成就而言，只不过是排名第五位的影响因素罢了。

在生活的每一个层面都适用“感觉”的复兴，此自有其实用的理由及根据。人际关系日趋复杂的现代及未来社会中，谁要是能了解，行为不仅由脑袋里的知识性智能，而且也由心中的情绪智能做为导向，那么，不管是在工作上、事业领域抑或在私人的人际关系中，谁便拥有了额外的优势。

有个学生刺伤老师的消息，一般报导的情形是这样的：

杰森是佛罗里达珊瑚泉中学二年级的学生，成绩非常优异，一心想要读医学院，而且是以哈佛为目标。有一次考试，物理老师大卫给他80分，杰森深信这项成绩将影响他的未来，便带了把刀子到学校，接着在实验室与大卫老师冲突，他举刀刺中大卫的锁骨部位，后来才被制服。

在后来的诉讼中，四位心理学家与心理医师声称杰森行凶时丧失理智，最后被判无罪。杰森自称他因成绩不佳准备自杀，去找物理老师是要告诉他自杀的意图。但大卫坚信杰森因成绩太低愤愤不平，决意要致他于死地。

杰森后来转学到私立学校，两年后以极优异的成绩毕业。大卫对杰森从未向他致歉或为那次事件负责深感不满。

值得我们探讨的是：那么聪明的学生怎么做出那么不理性的事？这岂不是很笨？其实答案很简单：学业上的聪颖与情绪的控制关系不大。再聪明的人也可能因情绪失控或一时冲动铸下大错，高IQ的人在个人生活上可能显得出奇低能。

IQ或性向测验虽然广为大众接受，事实上很难正确无误地预测个人未来的成就，这是心理学上尽人皆知的秘密。就大多数人都做一整体观察，IQ的确有一定的意义：很多IQ低的人都从事劳力工作，高IQ者的薪水通常较高。但并不是毫无例外。

一般人总以为高IQ等于高成就，其实不但多例外，甚至可能是“例外”多于一般情形。人生的成就至多只有20%归诸IQ，80%则受其他因素影响。心理学家霍华·嘉纳（Howard Gardner）说过：“一个人最后在社会上占据什么位置，绝大部分取决

于非 IQ 因素，诸如社会阶层、运气等等。”

《钟形曲线》(The Bell Curve)一书虽强调 IQ 的重要，作者理察·亨斯坦(Richard Herrnstein)与查尔斯·穆瑞(Charles Murray)也不能否认非 IQ 因素的重要：“假设一个人参加性向测验，数学一项仅得 50 分，也许他不宜立定志向当数学家。但如果他的梦想是自己创业、当参议员或赚 100 万，并非没有实现的可能……影响人生成就的因素实在太多，相比之下，区区的性向测验何足道哉。”

本书所着重探讨的正是其他因素——EQ，包括如何激励自己愈挫愈勇；如何克制冲动延迟满足；如何调适情绪，避免因过度沮丧影响思考能力；如何设身处地为人着想，对未来永远怀抱希望。EQ 是很新的观念，不像 IQ 已有近百年的历史，研究对象涵盖数百万人。目前我们还无法确切解释每个人的际遇如何受 EQ 的影响，但就现有的资料来看，EQ 的确很重要，甚至比 IQ 更重要。有人说经验与教育对提高 IQ 效果有限，然而在用心的教导下，EQ 确实可通过学习加以改善。

爱默特学院有一位同学成绩很好，入学时性向测验有 800 分，自然是聪颖过人，只可惜他总是四处游荡，迟睡晚起，因而经常逃课。他费了近 10 年才拿到学位。

有些人在潜力、学历、机会各方面都相当，后来的际遇却大相径庭，这便很难以 IQ 来解释。曾有人追踪 1940 年哈佛 95 位学生中年的成就（当时能够上长春藤学校的人 IQ 差异较今

日大)，发现以薪水、生产力、本行位阶来说，在校考试成绩最高的不见得成就最高，对生活、人际关系、家庭、爱情的满意程度也不是最高的。

另有人针对背景较差的 450 位男孩子做同样的追踪，他们多来自移民家庭，其中三分之二的家庭仰赖社会救济，住的是有名的贫民窟，有三分之一的 IQ 低于 90。研究同样发现 IQ 与其成就不成比例，譬如说 IQ 低于 80 的人里，7% 失业 10 年以上，IQ 超过 100 的人同样有 7%。就一个 40 几岁的中年人来说，IQ 与其当时的社会经济地位有一定的关系，但影响更大的是儿童时期处理挫折、控制情绪、与人相处的能力。

另外一项研究的对象是 1981 年伊利诺斯州某中学 81 位毕业演说代表与致词代表学生，这些人的平均 IQ 是全校之冠，他们上大学后成就都不错，但到近 30 岁时表现却平平。中学毕业 10 年后，只有四分之一在本行中达到同年龄的最高阶层，很多人的表现甚至远远不如同侪。

波士顿大学教育系教授凯伦·阿诺(Karen Arnold)曾参与上述研究，她指出：“我想这些学生可归类为尽职的一群，他们知道如何在正规体制中有良好的表现，但也和其他人一样必须经历一番努力。所以当你碰到一个毕业致词代表，唯一能预测的是他的考试成绩很不错，但我们无从知道他适应生命顺逆的能力如何。”

这也是问题的关键所在：学业成绩优异，并不保证你在面对人生磨难或机会时会有适当的反应。既然高 IQ 不一定能与

幸福快乐或成功画上等号，我们的教育与文化却仍以学业能力为重，忽略了与个人命运息息相关的EQ（或可称为性格特质）。处理情感同样有技巧高下之分，同样有一套基本的能力标准，这和算术、阅读等能力并无二致。EQ正可解释同样IQ的人何以有不同的成就，因为它可决定其他能力（包括智能）的发挥极限。

生命的成就绝对不只一条途径，正如所谓行行出状元。在这个知识日益重要的社会，技术能力当然是一条重要的途径。我们常听到小孩子说一个笑话：“一个笨蛋15年后变成什么？”答案是：老板。不过即使是笨蛋，如果EQ比别人高明，职业场上的表现也必然略胜一筹。诸多证据显示，EQ较高的人在人生各个领域都较占优势，无论是谈恋爱、人际关系或是理解办公室政治中不成文的游戏规则，成功的机会都比较大。此外，情感能力较佳的人通常对生活较满意，较能维持积极的人生态度。反之，情感生活失控的人必须花加倍的心力与内心交战，从而削弱了他的实际能力与清晰的思想力。

乍看之下，4岁的茱蒂似乎显得落落寡合，不及其他小朋友来得合众，玩游戏时她总是站在边缘位置，而不是全心投入。事实上茱蒂对幼稚园的人际生态有很敏锐的观察力，可以说她对其他人的了解还远超过同辈孩子。

但茱蒂的能力一直未被发现，直到有一天老师集合所有小朋友玩一种游戏。游戏方式是用棍子绑一些假人，头部贴着同

学和老师的照片，请同学指出其他同学最喜欢玩耍的角落，或是哪一位同学与哪一位同学最要好。这种游戏可说是小朋友社交观察能力的最佳试验。结果证明茱蒂的观察力是最敏锐的。

茱蒂对班上同学的人际生态掌握得一清二楚，对一个4岁的孩子而言这几乎是不可思议的。茱蒂长大后，这些能力无疑将使他在讲求人际能力的领域中一展所长，这些领域可能包括销售、管理、外交等等。

茱蒂的人际能力能这么早被发掘是很幸运的，这是因为她的学校正在进行一套多元发现计划，目标是培养学生多方面的智力。该学校深信人的能力绝不仅局限于传统教育着重的说、读、写而已，像茱蒂的人际能力也是一项值得培养的才华。他们鼓励学生全方位地发展各项才能，进而将学校教育扩大为生活的教育。

主导这个计划的灵魂人物是哈佛教育学院的心理学家嘉纳，嘉纳曾说：“时代已经不同，我们对才华的定义应该扩大。教育对孩子最大的帮助是引导他们走入适性的领域，使其因潜能得以发挥而获得最大的成就感。今天我们完全忽略了这个目标，我们实行的是一视同仁的教育，仿佛要把每个人都教育成大学教授，对每个人的评价也都是依据这个狭隘的标准。我们应该做的是减少评比，多花心力找出每个人的一面天赋加以培养。成功可以有无数种定义，成功的途径更是千变万化。”

传统对于智力的观念有很多限制，嘉纳是少数率先指出这一点的人。他指出智力测验的全盛时期始于二次大战期间，当