



少年版

哈佛 凌晨四点半

情商卷 ★ 没有什么经不起

韦秀英◎编著



培养健康的心理，高尚的
情操以及坚韧的意志力

河北出版传媒集团 河北少年儿童出版社



哈佛凌晨四点半少年版

情商卷

没有什么经不起

韦秀英 编著



河北出版传媒集团
河北少年儿童出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

没有什么经不起 : 情商卷 / 韦秀英编著 . -- 石家庄 :
河北少年儿童出版社 , 2016.4
(哈佛凌晨四点半 : 少年版)
ISBN 978- 7- 5376- 8779- 9

I . ① 没... II . ① 韦... III . ① 情商 - 少年读物
IV . ① B842.6- 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 048918 号

丛 书 名 哈佛凌晨四点半少年版 · 情商卷
书 名 没有什么经不起
作 者 韦秀英
选题策划 温廷华 董素山 李雪峰
责任编辑 李 平 穆 杰
美术编辑 穆 杰 李欣潞
装帧设计 绿叶美术
绘 画 孙瑞静 穆 今等
出版发行 河北出版传媒集团 河北少年儿童出版社
(石家庄市中华南大街 172 号)
印 刷 河北新华第一印刷有限责任公司
开 本 878× 1092 1/16
印 张 12
版 次 2016 年 5 月第 1 版 2016 年 5 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978- 7- 5376- 8779- 9
定 价 19.80 元



前言

哈佛大学是世界精英的摇篮，也是学子们梦想中的求学圣殿。你知道哈佛大学为什么能够矗立在世界大学之巅吗？一是由于它辉煌的教育成果，二是由于它杰出的教育方式，其中情商教育更是哈佛大学的“金字招牌”。

一般的大学可能更注重学生的考试成绩，可是哈佛大学却更注重培养学生的情商。哈佛大学心理学教授丹尼尔·戈尔曼曾指出：成功=20%的智商+80%的情商！这就是哈佛精英获取成功的秘诀。其实，只要我们看看从哈佛大学走出的8位总统、34位诺贝尔奖获得者、32位普利策奖获得者，以及各界的精英人才，就会发现他们无一不是高情商者。

情商是一种综合能力，它包括管理情绪、认识自我、激励自我、认识他人以及人际交往等几个方面的内容。在现实生活中，每个人都会遇到困难，都会面临挫折和不幸，而能够帮助我们战胜这一切的利器，就是情商。只有拥有了较高情商的人，才能在崎岖坎坷的人生道路上，不断开拓进取，不断努力创造。哈佛大学情商教授还指出，一个人是否拥有较高的情商，和童年时期的教育有着十分密切的关系，所以培养情商应该从小抓起。

如果你也梦想将来能够进入哈佛大学，能够成为世界级的精英人才，那么就从现在开始培养自己的情商吧！培养自己的情商，就是培养健康的心理、高尚的情操以及坚韧的意志力。一个高情商的孩子，一定拥有自尊、自信、自律、乐观、友善、勤奋、坚持等宝贵的品质。当然，培养情商也不是一朝一夕的事情，你必须从日常生活中的点滴做起，就像成长的过程一样。或许本书能够成为你的良师益友，让你找到成功的捷径！

本书结合了哈佛大学在情商教育方面的成功案例，以及一个个生动有趣



的小故事，向孩子及家长们讲述了情商教育的真谛。此外，本书还特别注重教育的实用性，为孩子们总结出各种简单易行的学习方法。这样一来，培养情商不再是空谈，而是有根有据，现实可行的。希望孩子及家长们能够在阅读中有所收获，或许你的孩子，就是下一个哈佛精英！





目 录

第一章

尊重是让你受欢迎的“密码”

尊重是最好的“礼物”	2
尊重拥有神奇的力量	6
每一朵小花都值得被尊重	10
尊重，也要有自己的原则	15
有时候，尊严比生命更重要	19
哈佛让我们学会相互尊重	22
尊敬老师的居里夫人	25
尊重是无价之宝	29

第二章

宽容是让你能快乐的“饮料”

不要忙着责备他人	36
快乐源于宽容他人之心	40
你的胸怀就是你的风度	43
心灵的镜子带来温暖的阳光	48
孩子的胸怀也要像大海一样	52
转弯的空间就是包容	55



第三章

关爱是让你变温暖的“运动”

- 爱是人类的共同语言 62
- 要相信，爱心总会有回报 65
- 我们要学会用帮助传递爱心 69
- 一美元的“爱心” 73
- 听一听爱的“音符” 76
- 学会爱你的亲人 79

第四章

诚实是让你被信任的“助手”

- 信誉比金钱更宝贵 84
- 华盛顿与樱桃树 87
- 你知道茶叶的真实分量吗？ 91
- 机遇总会光顾诚实的人 94
- 不会说谎的“空花盆” 97
- 尼泊尔少年的承诺 100
- 169个假儿子 103

第五章

乐观是让你有勇气的“朋友”

- 要成为沙漠中的仙人掌 108
- 哈佛给你百折不挠的心态 112
- 永远朝向光明的一面 115
- 跌倒了，也并不可怕 118
- 学会选择，才能收获快乐 121
- 每天都给自己一个希望 123



悲观者与乐观者的对话 127

第六章

合作是让你不失败的“ 能量”

- 帮助别人就是帮助自己 132
- 你必须信任自己的同伴 135
- 来自华盛顿的邀请 137
- 用左手拍右手 140
- 大家一起来搬石头 143
- 感谢对手让我们学会成长 147

第七章

自律是让你更加优秀的“ 导师”

- 自律让你获得成功 152
- 没有吃到东西的小山羊 156
- 要学会时刻“校正”自己的方向 159
- 知道扬长避短的小男孩儿 161
- 趴在冰面上的猎手 163
- 不要自我设限 166

第八章

感恩是让你更美好的“ 阳光”

- 在感恩中快乐成长 170
- 感恩，就是幸福的起点 172
- 孝敬父母的大文学家 174
- 老师，我画的是您的手 177
- 一杯牛奶的感恩 181

第一章

尊重是让你受欢迎的“密码”

哈佛告诉我们，要学会尊重每一个人，哪怕是一个简单的微笑，一句礼貌的话语，一个细微的动作，都能够打开他人的心门，让紧皱的眉头舒展如花。而一个不懂得尊重他人的人，也绝不会得到他人的尊重，就像你对着空旷的山谷呼喊一样，你的态度总会得到同样的回应。



尊重是最好的“礼物”

哈佛大学会送给学生们很多“礼物”，其中最让人受益的“礼物”就是学会尊重他人。在现实生活中，每个人都需要被尊重，就算孩子也是如此。难道你不希望自己得到朋友、家人和老师的尊重吗？每个人都有这样的意愿，也只有学会尊重他人，才能得到他人的尊重。

尊重他人，能够体现一个人的情商水平，也是一个人走向文明的起点。不过，并不是每个孩子都懂得尊重他人。我想你一定也发现了，我们身边所有的不文明现象，似乎都是因为不尊重他人而引起的——有人在公共场合大声说话，有人在问路的时候傲慢无礼，有人在排队的时候推推搡搡……这些不文明现象都是不尊重他人的表现。

有一个叫弗恩的小男孩儿，虽然他长得特别可爱，可是却不懂得尊重他人。不管是在自己的小伙伴面前，还是在大人面前，弗恩总是表现出一副傲慢无礼的样子。他经常会嘲笑别人，如果发现小伙伴的脸上有个泥点什么的，他就会捧腹大笑，说别人是“小花猫，臭臭臭”之类的话。所以小伙伴们都不喜欢弗恩，也不喜欢和他一起玩耍。

弗恩基本上没什么朋友，时常也会感到孤独。妈妈见他闷闷不乐，便对



他说：“弗恩，你必须学会尊重他人，这样才能受到小伙伴的欢迎，才能得到真正的友谊。”弗恩摸了摸自己的脑袋，并不知道自己哪里做错了。他问妈妈：“什么是尊重他人？我应该怎样去尊重他人呢？”妈妈拍了拍他的肩膀，给他讲了一个关于尊重的小故事：

几年以前，一位女士和他的丈夫离婚了，为了养活自己的儿子，她去了一家企业做临时工。当时她的收入很低，可是他的儿子却想在圣诞节收到一个足球作为自己的圣诞礼物。她很耐心地给儿子解释，说自己的金钱短缺，不能满足儿子的愿望。儿子还太小，并不理解她，还在她上班的地方大哭大闹，不仅扰乱了公司的秩序，还让公司上下的人都知道此事。

第二天，女士被上司叫到办公室，她以为自己会被开除了，没想到上司却把一个崭新的足球递给她，并且对她说：“虽然公司没有支付更高的报酬给您，但是希望您能明白，您在我们心中的位置是很重要的。”女士抱着足球，被这番充满尊重的话感动了。她决定努力工作，通过自己的能力来改善生活，并且成就自己的事业。

几年以后，她已经是这家公司的总经理，不仅拿着高薪，还为公司创造了骄人的业绩。最重要的是，她给了儿子一个安稳的生活环境，也有能力给儿子买他喜欢的礼物……

弗恩抬头望着妈妈，又转眼看了看客厅角落里已经变旧的足球，小声地问：“妈妈，这是你自己的故事，对吗？”

妈妈含着泪光，微笑着告诉弗恩：“这是我们的故事！所以你必须学会尊重他人，因为每一个走入困窘的人，都有可能像以前的我们一样。你也可以想一想，如果那年圣诞节你没有收到那个足球，小伙伴们因此嘲笑你，你又会有怎样的感受呢？”

弗恩咬了咬牙，羞愧地说：“我会很难受的。”

妈妈将弗恩揽进怀里，摸了摸他可爱的小脸，关切地说：“只要你懂得尊重他人，而不是嘲笑他人，很快就能结交到好朋友，也能够得到小伙伴们的尊重的。”

弗恩点了点头，终于开心地笑了。

尊重他人是人际交往的第一法则，也是一个人情商高的体现。在孩子的



世界里，尊重他人同样意义重大。如果你想结交到更多好朋友，而不是被小伙伴们所孤立，首先应该学会的就是尊重他人。因为你对待小伙伴的态度，也决定了小伙伴对你的态度。这也不难理解，就像你站在镜子前愁眉苦脸，镜子中的你也同样会眉头紧锁；而当你露出满面的笑容时，镜子里的你也是快乐微笑的！

【哈佛情商养成记】

尊重就像枝头的一滴露珠，它是那样的晶莹剔透，又是那样的灵动可爱。可是，你知道如何去尊重一个人吗？尊重一个人的方式有很多种，在日常生活中，你必须学会尊重自己的朋友、尊重自己的老师和家人、尊重每一位善良的人。当然，尊重不只是嘴上说说，还必须体现在现实行动当中，你应该做的就是：

从态度上尊重他人

比如在他人说话交谈时，或者老师讲课时，要学会倾听，而不是打断他们的话；回到家时，与父母长辈打声招呼也是一种最起码的尊重。

从生活细节上尊重他人

平时应该保持干净整洁的形象，不要蓬头垢面地出现在他人面前；站着和他人说话时，不要东摇西晃，更不要连连跺脚；与老师或者长辈交谈时，要面带微笑，不要跷上二郎腿，一副不以为然的样子。

尊重他人的劳动成果

比如不要在大街上乱扔垃圾是对环卫工人的尊重；见到杂物捡起来，让校园环境更加整洁，是对同学劳动成果的尊重；在食堂就餐后，把椅子、餐具放好是对食堂师傅的尊重等等。

尊重他人的意愿

每个人都有自己的意愿，所以你不能把自己的意愿和想法强加在别人身上，比如当你和同学的看法不一致时，就要学会尊重同学的看法，而不是按自己一个人的想法一意孤行。

守时也是对他人的尊重

每天要按时起床，按时上课，按时参加老师安排的集体活动等，也是尊



重他人的表现。

总之，你应该学会尊重他人，从身边的小事做起，只有这样才能成为一个高情商的孩子，才能得到他人的尊重和欢迎。

【趣味小测试】

你是一个受欢迎的人吗？心理学家告诉我们，那些受欢迎的人通常都是“中间派”，他们懂得尊重他人，懂得接受他人或团体的观点，思维方式也不易走向极端。下面的测试你可以和爸爸妈妈一起来做，让他们来帮你做出回答：

1. 在过去一个月里，你至少收到过两次来自朋友的邀请。
2. 当你的朋友遇到问题时，总会征求你的意见。
3. 有人和你开玩笑的时候，你不但不会生气，反而会哈哈大笑。
4. 经常会有朋友向你倾诉他们的小秘密。
5. 你有烦恼事时，也经常会向朋友求助。
6. 在过去一年中，你最少参加了一次朋友的生日派对。
7. 你总是通过认识的人结交新朋友，而不是自己去结交新朋友。
8. 你很少会嘲笑别人，除非他真的做得很不好。
9. 你经常上课迟到，也不按时完成作业。
10. 你不希望倾听别人的秘密，却很喜欢对别人说自己的秘密。

答案分析：

回答“是”，得1分；回答“否”，不得分。

0 ~ 4分：你是一个喜欢自我的人，也不是受朋友欢迎的类型。

5 ~ 7分：你和大多数人一样，受到朋友欢迎的程度比较稳定，属于中等。

8 ~ 10分：你是一个十分受欢迎的人，你的朋友圈子也一定很广泛。





尊重拥有神奇的力量

当孩子渐渐懂事了，就要从各方面培养孩子的情商，而培养孩子情商的第一步，就是让孩子学会尊重他人。尊重拥有神奇的力量，它会让对方感到心灵上的愉悦和温暖，还能够帮助对方树立起自尊、自立、自强的形象。

哈佛大学情商课明确指出：如果孩子懂得尊重他人，就会因此得到美好、和谐的人际关系，这也是孩子未来获得成功的重要条件。试想一下，一个不懂得尊重他人的孩子，肯定也不会赢得他人的尊重。这样失去的不仅仅是友谊，还有很多成功的机遇。

尊重也是建立在自尊自爱的基础之上，所以尊重他人就是尊重自己。

一位很有名望的富豪走在纽约的街头，他看到一位身体瘦弱、穿着破烂棉衣的年轻人正蹲在路边卖旧书。

这位富豪的心突然被触动了，因为他年轻的时候也有过同样苦难的经历。

也许是出于怜悯，富豪走到年轻人跟前，将8美元塞到年轻人的手中，然后转头就走。可是没走几步，富豪又觉得自己做得不好，于是又返回去从年轻人那里拿了两本旧书，并且告诉年轻人，自己忘了拿书，希望年轻人不要介意。最后那位富豪拍了拍年轻人的肩膀，微笑着说：“其实您也和我一



样是一位商人，因为您出售的旧书都是宝贵的文明和知识。”

富豪之所以会回来拿走两本旧书，是因为他知道这位年轻人需要的并不是施舍，而是尊重。

两年后，富豪应邀参加纽约最大的慈善募捐活动。在这个富商云集的募捐活动上，一位西装革履的年轻人向他走来，然后紧紧握着他的双手，十分激动地说：“先生，我想您已经不记得我了，但是我却永远不会忘记您。两年前，我只是一个在街头摆摊的旧书贩，可是您却告诉我，我也和您一样是一位商人，这才让我重新找回了自尊和自信，从而创造了今日的成就……”

富豪自己也没有想到，两年前的一句普通的话，居然会产生如此神奇的力量。它让一位自卑的年轻人重新找回了自尊心，也帮助穷困潦倒的他树立了自信。

我们可以想象一下，如果那位富豪并没有对年轻人说出那句尊重和鼓励的话，即使给他一大笔钱，也未必能够让年轻人的人生发生转变。由此可见，尊重的力量是无穷尽的！

每个人都有一种被尊重的心理需求，不过很多情商较低的孩子，往往只希望得到他人的尊重，而忽略了尊重他人。尤其是在与人交往相处的过程中，如果你总是居高临下、盛气凌人地和人沟通，那么对方就会感到自尊受损，从而疏远你；相反，如果你能够站在平等的位置上与人沟通，那么对方就会有一种被尊重的感觉，从而对你产生好感。

尊重拥有神奇的力量，只要你运用得当，就能够赢得他人的尊重，成为一个高情商的孩子。

【哈佛情商养成记】

在哈佛大学，人人都懂得尊重的力量，因此哈佛学子之间很少会发生矛盾，就算有学术上的意见不合，他们也会在尊重他人的前提下坚持自己的观点。

不过在现实生活中，很多孩子却不懂得尊重他人。他们总是喜欢给他人取外号，见到他人陷入困境也只会嘲笑，甚至幸灾乐祸。他们之所以会这样做，只是因为自己的情商较低，根本没有意识到，自己的行为会给他人造成怎样



的伤害。

当然，孩子的情商需要培养，很多孩子没有学会尊重，很有可能是他们没有体验过被尊重的感觉，这也是家庭教育和学校教育的缺失。对于年龄较小的孩子来说，“尊重他人”可能只是一个抽象的概念，不过从生活中的方方面面、大事小事中，我们都能够找到尊重他人的影子。

体会被尊重的感觉

想要学会尊重他人，首先要明白什么才是尊重，尊重的感觉是怎样的。在日常生活中，爸爸妈妈总会征求你的意见：“宝贝，你中午想吃什么？你觉得什么颜色的衣服最好看？你觉得爸爸妈妈哪里做得不好……”这样的询问就是对你的尊重，而不是武断专制地代替你做出决定。在学校中也是如此，当你取得好成绩时，同学们会热情地为你鼓掌，老师会当众表扬你，这也是对你的尊重，对你的肯定。如果你能够从这些尊重中找到自尊和自信，那么你就会以同样的方式去尊重他人了。

学会尊重他人

尊重他人是一种自尊、自信的表现，在尊重他人的同时，还能够帮助他人找回自尊和自信。尊重他人也是人际交往的第一原则，当你学会尊重他人的时候，也就拥有了牢固可靠的朋友关系，这对于你日后的成功至关重要。

【趣味小测试】

你的自尊程度如何？自尊心是一种尊重自己、爱护自己，并且希望得到他人、集体和社会尊重的心理。自尊心的强弱也体现了一个人的情商高低。那么你的自尊程度如何呢？让我们来做做下面的测试。

你可以和爸爸妈妈一起做，请爸爸妈妈帮你找出最符合自己的选项：A. 非常符合；B. 基本符合；C. 不太符合；D. 很不符合。

1. 我觉得自己拥有很多优点。
2. 我对自己的长相和学习成绩都很满意。
3. 我能和大多数人一样把事情都做好。
4. 我感到自己是一个有价值的人，至少不会比别人差。
5. 我很欣赏自己。