

# 哈佛 智商情商课

哈佛大学培养社会精英的成功智慧课

文德◎编著

# IQ EQ



开启心智的钥匙，激发潜能的要诀

## 百年哈佛的成功智慧

哈佛智商课：教你点燃智慧火花，开启成功人生

哈佛情商课：教你破解情商密码，做命运的主人

8位美国总统、40位诺贝尔奖获得者和32位普利策奖获得者曾经在哈佛学习。作为美国历史上的第一所大学，百年哈佛谱写着美国的历史。因此，人们常说：“先有哈佛，后有美利坚”。

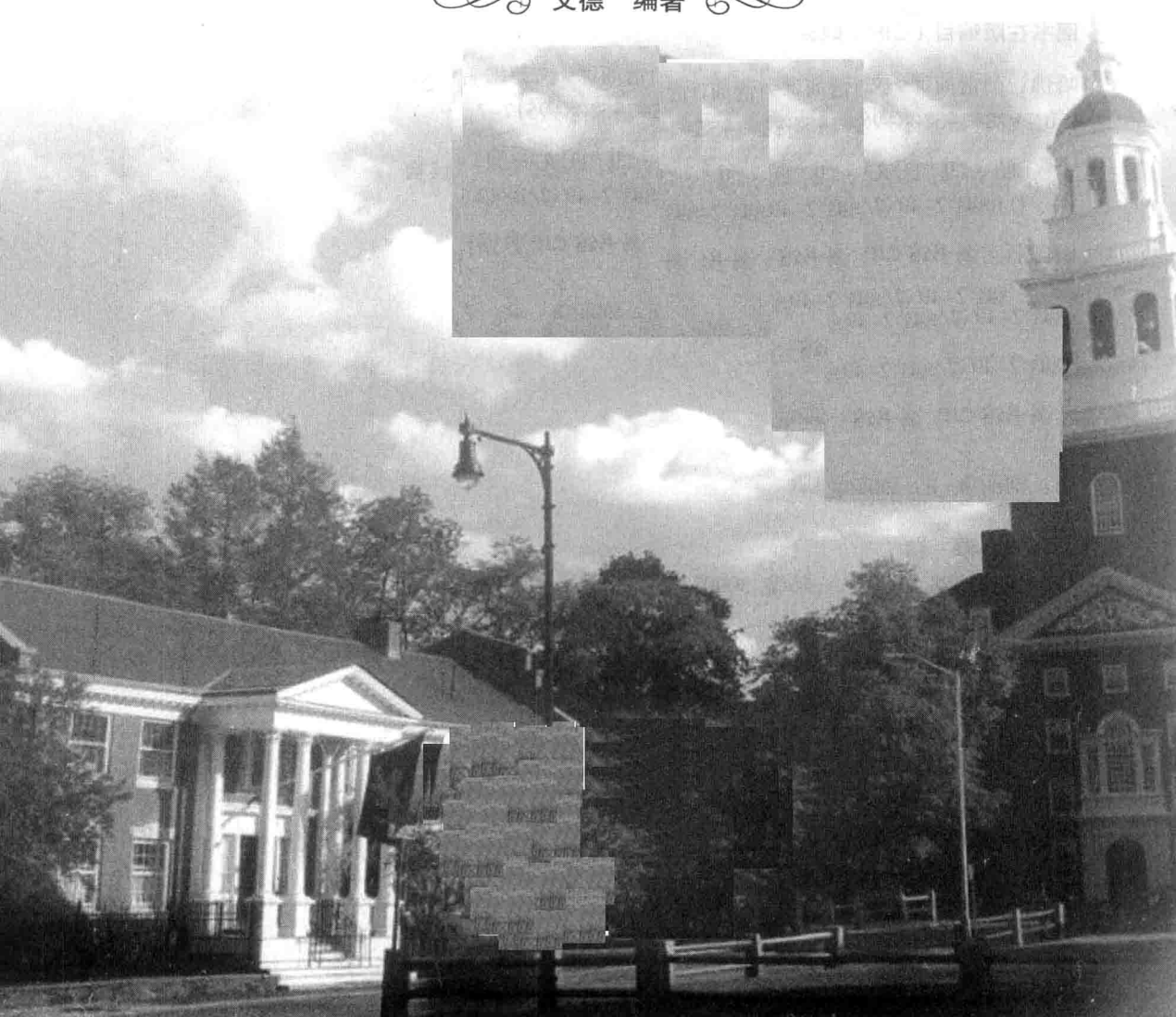
天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

# 哈佛 智商情商课



文德 编著



图书在版编目(CIP)数据


哈佛智商情商课 / 文德编著. — 天津: 天津科学技术出版社, 2014.12  
ISBN 978-7-5308-9517-7

I. ①哈… II. ①文… III. ①智商—通俗读物 ②情商—通俗读物  
IV. ① B841.7-49 ② B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 017814 号

---

策划编辑: 刘丽燕 张 萍  
责任编辑: 刘丽燕  
责任印制: 兰 毅

**天津出版传媒集团** 出版  
 **天津科学技术出版社**

出版人: 蔡 颖  
天津市西康路 35 号 邮编 300051  
电话 (022) 23332490  
网址: [www.tjkjcs.com.cn](http://www.tjkjcs.com.cn)  
新华书店经销  
北京中创彩色印刷有限公司印刷

---

开本 710×1 000 1/16 印张 33 字数 628 000  
2015 年 3 月第 1 版第 1 次印刷  
定价: 29.80 元





哈佛大学创立于1636年，人们常说：“先有哈佛，而后有美利坚”，它被誉为高等学府王冠上的宝石，是世界各国莘莘学子神往的圣殿。迄今为止，哈佛大学培养出了无数位影响世界的领袖和精英，其中包括：40位诺贝尔奖获得者、32位普利策奖获得者、8位美国总统、数百位世界级富翁……可以毫不夸张地说，哈佛人影响和改变了整个美国甚至整个世界！哈佛是怎么做到这一点的？得归功于它在培养和提高学生的情商、智商方面有着一套独特有效的方法。

智商（Intelligence Quotient），简称IQ，是人们认识客观事物并运用知识解决实际问题的能力，包括观察力、注意力、想象力、思维力、记忆力、分析判断能力、应变能力等基本要素，其中以思维力为核心。一般来说，智商高的人，在应对各种突发事件和复杂事物时，往往能用与众不同的办法，获得事半功倍的效果；智商低的人，在遇到突发事件或棘手的问题时，往往会变得一筹莫展，效率自然大打折扣。所以，哈佛大学十分注重通过不同的方式，努力使学生的智商得到提高，使思维得到训练。哈佛认为，培养青年学子的超常思维能力，其重要性远远排在教授具体的知识技能之前。而训练思维最有效的方式就是学会高效的思考方法。本书重点介绍了哈佛大学用以训练学生思维能力的10种思考方法：六顶思考帽思考法、发散思考法、水平思考法、倒转思考法、转换思考法、图解思考法、灵感思考法、形象思考法、类比思考法和十根思考棒。从哈佛大学出身的政治家、企业家、管理者、科学家都在用这些有力的工具分析问题、创新思路、做出决策、解决难题。学习这些方法将让你在享受乐趣的同时，全面提升观察力、分析力、推理力、判断力、想象力、创造力、变通力、行动力、记忆力、反应力、转换力、整合力、思考力，充分发掘大脑潜能，像全世界最聪明的人一样思考，快速找出解决问题的突破口，迈向成功。

情商（Emotion Quotient），简称EQ，情商是指人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质。以往认为，一个人能否在一生中取得成就，智力水平是第一重要的，即智商越高，取得成就的可能性就越大。但哈佛大学通过对历届学生一生成就的调查研究得出，促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%。情商才是人生成就的真正主宰。最负盛名的富兰克林·罗斯福、乔治·华盛顿和西奥多·罗斯福都是“二流智商、一流情商”的代表人物。



约翰·肯尼迪和罗纳德·威尔逊·里根的智商只属中流，但却因为善于交朋结友而被许多美国人誉为“最优秀、最可亲的领袖”。本书以哈佛大学在情商方面的成功教学案例为基础，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，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。

考入哈佛大学，亲自去学习哈佛的这些方法，是多少学子梦寐以求的事情；将自己的孩子送进哈佛大学深造，又是多少父母望子成龙的殷切希望。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、智商方面的精彩课程，学到百年哈佛的成功智慧，我们编写了本书。愿更多的人可以借助本书进行学习，获得更美好的人生，愿在提升智商情商、塑造自我的过程中，你的未来也愈加靠近梦想！







哈佛智商课 .....	1
<b>第一章 哈佛的智商课 .....</b>	<b>3</b>
成功者都是聪明的思考者 .....	3
真正的成功靠思考不靠运气 .....	5
正确思考才能正确决策 .....	6
思考决定发展 .....	8
任何难题的解决都有赖于思考 .....	10
思考有方法，更有技巧 .....	12
<b>第二章 六顶思考帽思考法 .....</b>	<b>15</b>
六种不同颜色的思考帽 .....	15
白色思考帽 .....	18
红色思考帽 .....	20
黑色思考帽 .....	22
黄色思考帽 .....	24
绿色思考帽 .....	26
蓝色思考帽 .....	29
<b>第三章 发散性思考法：无限拓展你的思路 .....</b>	<b>32</b>
何谓发散性思考 .....	32
组合发散法 .....	34
辐射发散法 .....	35
因果发散法 .....	38
关系发散法 .....	40
头脑风暴法 .....	43



特性发散法 .....45

**第四章 水平思考法：突破常规的奇思异想..... 48**

什么是水平思考法 .....48

Po 的含义 .....49

创造性停顿 .....52

简单的焦点 .....53

挑战 .....56

其他的选择 .....58

概念扇 .....60

概念 .....63

激发和移动 .....66

激发的出现 .....68

摆脱型激发 .....69

踏脚石激发 .....72

随意输入 .....74

移动 .....77

地层 .....79

细丝技巧 .....81

**第五章 倒转思考法：站在对立面逆向推导..... 83**

什么是倒转思考法 .....83

倒转不需要条件 .....85

条件倒转 .....86

作用倒转 .....87

倒转人物 .....89

倒转情景 .....90

方式倒转 .....91

过程倒转 .....93

结果倒转 .....94

观点逆向 .....95

属性对立 .....97

因果逆向 .....98

**第六章 转换思考法：灵活变通，从多个角度看问题 .. 101**

何谓转换思考 .....	101
正面思考和负面思考 .....	103
视角转换 .....	106
价值转换 .....	108
问题转换 .....	110
原理转换 .....	111
材料转换 .....	113
目标转换 .....	114

**第七章 图解思考法：让表达一目了然 .. 116**

什么是图解思考法 .....	116
图解的类型 .....	118
为什么用图解 .....	123
“读图时代” .....	126
如何绘制图解 .....	128
好的图解，不好的图解 .....	130
提升图解的说服力 .....	132

**第八章 灵感思考法：激活潜意识的无穷创造力..... 135**

灵感的特征 .....	135
灵感的激发和运用 .....	137
自发灵感 .....	139
诱发灵感 .....	140
触发灵感 .....	142
逼发灵感 .....	144

**第九章 形象思考法：自由放飞想象的翅膀..... 146**

形象思考的作用 .....	146
想象的创造功能 .....	147
组合想象 .....	149
补白填充 .....	151
删繁就简 .....	153
取代想象 .....	155



引导想象 .....	157
妙用联想 .....	158
相似联想 .....	160
相关联想 .....	162
相对联想 .....	163
飞越联想 .....	165

## 第十章 类比思考法：触类旁通，在比较中创新..... 168

类比法的运用 .....	168
直接类比 .....	170
间接类比 .....	172
幻想类比 .....	173
因果类比 .....	175
仿生类比 .....	177
综摄类比 .....	178

## 第十一章 十根思考棒：以强力达成目标 ..... 181

4 种简明策略 .....	181
玩权威牌 .....	184
制造恐惧、疑惑、不确定 .....	186
人身攻击 .....	188
对人不对事 .....	190
因为你错，所以我对 .....	192
因不及果 .....	194
玩文字游戏 .....	196
制造两难境地 .....	197
错误类比 .....	199
喋喋不休 .....	201

## 哈佛情商课 ..... 205

## 第一章 为什么情商比智商更重要 ..... 205

- 哈佛最重要的一课：情商 ..... 205
- 情商是“命运的使者” ..... 207
- 决定感觉的6秒钟 ..... 209
- 情商让你不抱怨 ..... 211
- 情商是一种“综合软技能” ..... 214
- 高情商的人能管理他人的情绪 ..... 216
- 影响情商高低的因素 ..... 218
- 情商是可以改变的 ..... 220
- 一切困难都是提高情商的契机 ..... 223
- 情商教育决定孩子的未来 ..... 225
- 情商高的人工作易于成功 ..... 228
- 情爱情商的培养 ..... 230

## 第二章 智商决定录用，情商决定提升 ..... 233

- 情商与智商：人生的左臂右膀 ..... 233
- 智商的“成名史” ..... 235
- 情商与影响力 ..... 236
- 聪明人≠成功者 ..... 238
- 实力与学历比高低 ..... 240
- 智商诚可贵，情商“价”更高 ..... 241
- 你挖到自己的潜能宝藏了吗 ..... 242
- 探索潜意识的奥秘 ..... 244
- 登陆自己的“新大陆” ..... 246
- 外力开发你的潜力 ..... 248
- 精神激励，激活内在潜能 ..... 250
- 延展你的潜能 ..... 251
- 创造是智慧的引子 ..... 253
- 自知之明让你情商更高 ..... 256
- 适时放弃是高情商的表现 ..... 258



### 第三章 了解自我：迈向成功的第一步 ..... 261

看清镜子里的你 .....	261
描绘自己的心灵地图 .....	263
积极的暗示，让你更优秀 .....	265
暗示的心理效应 .....	267
遵循本性 .....	269
不要怀疑自己的能力 .....	271
你是上帝“咬过的苹果” .....	273
为何总是和自己处处作对 .....	275
最优秀的人其实就是你自己 .....	277
跳出自我的小世界 .....	279
自负是自我灭亡的陷阱 .....	281
拒绝依赖，让自己自强自立 .....	284
自卑情结的形成 .....	286
相信自己的人，才能把自卑打倒 .....	288

### 第四章 管理自我：成就人生的关键 ..... 290

踢走“负面情绪”这个绊脚石 .....	290
停止你的牢骚 .....	291
控制冲动这个“魔鬼” .....	293
为情绪找一个出口 .....	295
抑郁——情绪的一号杀手 .....	297
愤怒是一种毒药 .....	300
好情绪是心灵的特效良药 .....	302
远离仇恨的烈火 .....	304
嫉妒是痛苦的制造者 .....	306
欲望是人心的毒瘤 .....	309

### 第五章 保持积极开放的状态 ..... 311

知识创造精神的愉悦 .....	311
做好终身学习的准备 .....	313
人生最大的悲哀是知识贫乏 .....	316
兴趣在哪里，学习就在哪里 .....	318
学习是项快乐的运动 .....	320

不懈求索 .....	322
大学毕业≠学业终止 .....	323
每天为大脑充电 .....	325
方法是学习的工具 .....	326
勤奋造就智慧 .....	328
阅读，贵族化你的气质 .....	330

## 第六章 激励自我：创造完美人生 ..... 333

设计自己的蓝图，将目标实现 .....	333
你将成为你期待的样子 .....	335
永不放弃信念 .....	337
锁定目标，坚定信仰 .....	340
记着每天给自己一个希望 .....	342
寻找前进的助推器——自我激励 .....	344
有方向要坚定，没方向要试行 .....	346
苦难是信念的试金石 .....	348
要执着于梦想 .....	351
从失败中获得收益 .....	352
将逆境变顺境 .....	355
挫折可以为你增值 .....	357
勤奋，是成功的资本 .....	359
学会从不快乐中解脱出来 .....	361

## 第七章 积极而理性地去行动 ..... 363

没有天降馅饼的事儿 .....	363
守株待兔等于自我毁灭 .....	365
心动不如行动 .....	367
机遇面前切莫迟疑 .....	368
不放过每一次争取的机会 .....	371
马上行动，才能改变现实 .....	373
远离懒惰部落 .....	375
有一个超越自己的心 .....	377
你是“跳蚤”还是“爬蚤” .....	379
做一个激情四射的人 .....	381
热情的心态，积极的人生 .....	383



1 美元 11 美分，就能买一个奇迹 .....	385
人生最大的挑战就是“自己” .....	387

## 第八章 在反省中不断成熟 ..... 390

反省是人生的一面镜子 .....	390
问题不在于我们不够完美 .....	392
停止在错误的道路上狂奔 .....	394
勇于承认“这是我的错” .....	396
看到别人的优点，然后学习 .....	397
从自己身上找原因 .....	400
错误不可怕，可怕的是一错再错 .....	401
不要陷在错误的深渊里 .....	403

## 第九章 了解他人：多渠道沟通减少误会 ..... 406

站在对方的角度看问题 .....	406
相信别人就等于相信自己 .....	409
有效沟通，才能真正“知彼” .....	410
沟通有技巧，情商帮你忙 .....	412
我们只有一张嘴，却有两个耳朵 .....	414
“倾听”是心灵的守护者 .....	417
善于倾听的人是智者 .....	418
倾听不能盲目地听 .....	420
倾听不同声音 .....	423
谈判中的身体语言 .....	425
就座位看心理 .....	427
从穿戴辨性格 .....	428
你不可不知的性格 .....	431
色彩心理学的历史 .....	434

## 第十章 影响他人：构建完美的人际关系 ..... 439

影响别人，从用心开始 .....	439
价钱乘以 2 就能卖出去的东西 .....	441
对比影响力 .....	443
坚持互惠的原则 .....	446
让别人喜欢你 .....	448



开启第一印象的钥匙——“仪表” .....	451
个性的吸引力 .....	452
赞美的影响力 .....	454
气质的光环效应 .....	456
微笑，心灵的召唤 .....	458
首因和近因效应 .....	460
自信心影响你的能力 .....	462
气场，人类的精神名片 .....	464
如何赢得陌生人的好感 .....	467
让自己成为主角 .....	469
亲和力——创造气场的有力武器 .....	471

## 第十一章 团队情商：放大“一股绳”力量..... 474

创造高绩效团队 .....	474
提升团队情商路径多 .....	476
团队成功也是每个人的成功 .....	479
合作力量大 .....	480
明确团队角色 .....	482
让团队动起来：激发公司活力的鲶鱼效应 .....	488
战斗让团队化危机为机遇 .....	490
真正的成长是与团队共成长 .....	492
融入团队，杜绝小圈子 .....	494
你的情商决定这支队伍的气势 .....	496
修炼领导力 .....	499
耳聪目明，不拘一格，唯才是举 .....	501
领导者情绪的扩散效应 .....	504
平易近人，多一个朋友多一条路 .....	506
分清局势，展现出类拔萃的能力 .....	508