

造就社会精英的经典情商教程

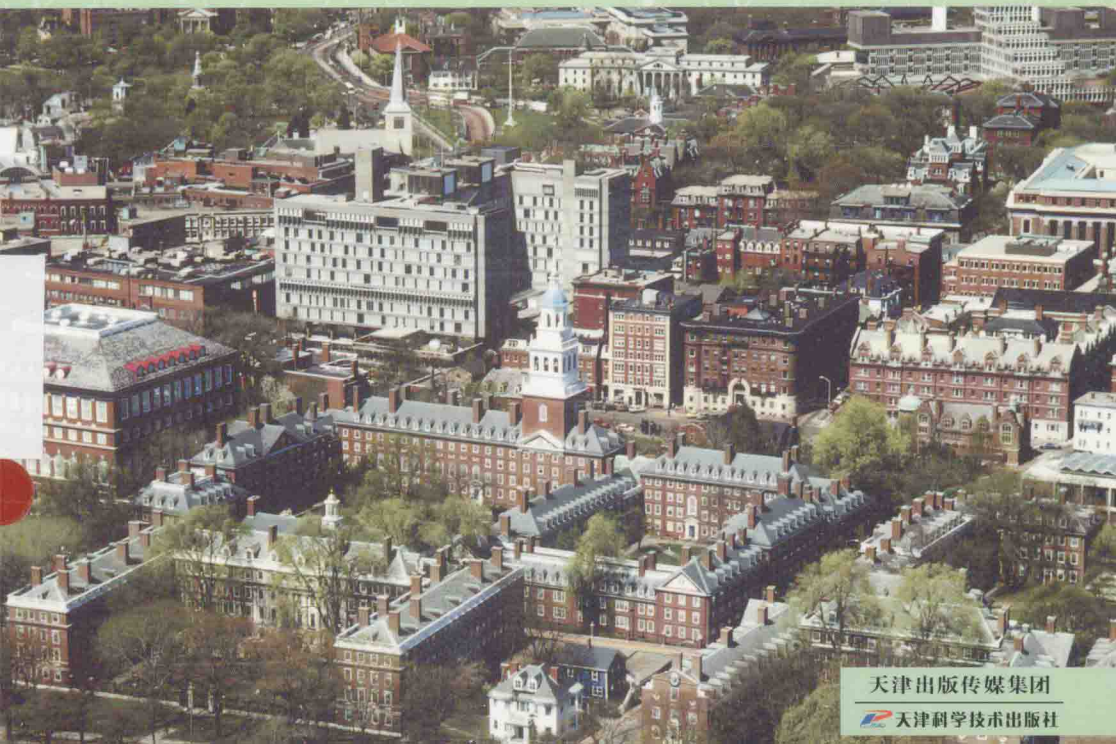
汲取世界名校顶级教育智慧
揭秘哈佛精英的养成法则

哈佛 情商课

上完这一课，让你像哈佛精英那样修炼自己

智商决定成绩 情商决定成就
百年哈佛教你修炼情商，与享誉全球的社会精英同步

微阳 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

百年哈佛的顶级智慧

哈佛情商课



微 阳◎编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

哈佛情商课/微阳编著. —天津:天津科学技术出版社, 2014.12

ISBN 978-7-5308-9516-0

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 017812 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

 天津科学技术出版社 出版

出版人:蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址:www.tjkjbs.com.cn

新华书店经销

北京市松源印刷有限公司印刷

开本 680 × 980 1/16 印张 28 字数 416 000

2015 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

定价:29.80 元



哈佛情商课





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中的殿堂，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，共出过 8 位美国总统、40 名诺贝尔奖获得者和 30 名普利策奖获得者。此外，还有一大批知名的学术创始人、世界级的学术带头人、文学家、思想家，皆来自哈佛。哈佛大学之所以能在文学、思想、政治、科研、商业等方面造就灿若群星的杰出人才，得归功于它在培养和提高学生的情商方面有着一套独特有效的方法。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；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》。

1983 年哈佛大学心理学家霍华德·加德纳在《精神状态》一书中提出人有“多元智慧”，开启了情商学说的先河。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，智商的作用只占 20%，而情商的作用却占 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。最负盛名的美国总统富兰克林·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，但却因为善于交友结友而被许多美国人誉为“最优秀、最可亲的领袖”。

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。在风靡全球的电影《阿甘正传》中，阿甘是一位智商只有75的傻小子，但带有传奇色彩的是，无论在体坛、战场、商界，还是爱情上，成功总伴随着他。我们从他做人的原则来看，阿甘的成功，有其终极原因，那就是他常说的一句话：“妈妈告诉我，人生就像一盒巧克力，你不知道下一个会尝到什么味道。”这其实就是情商的巨大力量。

可见，“情商”是个体最重要的生存能力，是一种用于发掘情感潜能、运用情感能力影响生活的各个层面和人生未来的品质要素。“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，我们有理由认为高情商的人比高智商的人更容易获得成功。

然而，情商不是与生俱来的，高情商可以通过后天的努力创造出来。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，从发现情商、了解自我、管理自我、激励自我、培养成功的习惯、挖掘自身的潜能、情商教育、情商影响力、情商与人们的社会生活关系等方面，通过哈佛及国外的大量经典实例，鞭辟入里地阐释了哈佛的情商教育精髓，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，让读者在轻松阅读期间，犹如徜徉在哈佛大学的文化殿堂之中，切身感悟情商带给自己的深刻体会与巨大能量，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。



第一篇 情商——成功人生的核心实力

第一章 踏上情商之旅	2
哈佛最重要的一课：情商	2
情商是“命运的使者”	5
决定感觉的6秒钟	8
情商让你不抱怨	10
幸福书？幸福课？幸福的密码在哪里	14
情商是一种“综合软技能”	17
高情商的人能管理他人的情绪	20
第二章 智商决定录用，情商决定提升	23
智商的“成名史”	23
真正带给我们快乐的是智慧，不是知识	25
情商与智商：人生的左臂右膀	27
实力是成功的通行证	29
聪明人≠成功者	32
实力与学历比高低	34
智商诚可贵，情商“价”更高	35
勤奋造就天才	37
第三章 成功，从提升情商开始	41
影响情商高低的因素	41



情商是可以改变的	43
一切困难都是提高情商的契机	46
情商教育决定孩子的未来	50
情商高的人工作易于成功	53
情爱情商的培养	56

第二篇 了解自我——迈向成功的第一步

第一章 解救被情绪绑架的理性	60
换个视角看人生	60
你是情绪的奴隶吗	63
情绪产生的原因及种类	65
控制自我是高情商的体现	68
让烦恼不再找你	71
说出你的忧虑	73
忙碌让你忘记痛苦	76
第二章 敢于认识你自己	79
看清镜子里的你	79
描绘自己的心灵地图	82
积极的暗示，让你更优秀	85
暗示的心理效应	87
遵循本性	90
你的天性没有复制	93
自知之明让你情商更高	95
不要怀疑自己的能力	98
出色源于本色	101
利用周围的人来认识自己	103
认清自己的真面目	105
开放式人的五个关键词	108



第三章 接纳真实的自我	111
你是上帝“咬过的苹果”	111
为何总是和自己处处作对	113
最优秀的人其实就是你自己	116
不做平庸的人	118
活出真实自己	120
你是独一无二的	123
优点是靠自己发现的	126
了解自己的不足	129
不要太在乎别人对你的看法	132
接受现实是成熟的标志	135
原谅自己的过失	138

第三篇 管理自我——成就人生的关键

第一章 先接受情绪，再管理情绪	142
踢走“负面情绪”这个绊脚石	142
为情绪找一个出口	144
抑郁——情绪的一号杀手	147
愤怒是一种毒药	151
好情绪是心灵的特效良药	154
远离仇恨的烈火	156
嫉妒是痛苦的制造者	159
甩掉忧虑的包袱	162
撕破恐惧的面纱	166
欲望是人心的毒瘤	170
第二章 管理自我应具备的几种心态	174
希望：给自己种下“希望的种子”	174
乐观：悲观者的天敌	177



幽默：情绪的开心果	181
感恩：是一种生活态度	184
包容：海纳百川的度量	188
豁达：衡量风度的标尺	191
真诚：真正的快乐	194
热情：激情的种子	196
平静：万事平常心	198
第三章 培养有益生活的情商	202
培养正直	202
培养诚实	205
培养独立性格	208
培养责任感	210
培养勇气	213
培养同情心	217

第四篇 激励自我——创造完美人生

第一章 脚踏实地的梦想家	220
设计自己的蓝图，将目标实现	220
你将成为你期待的样子	223
永不放弃信念	225
锁定目标，坚定信仰	228
记着每天给自己一个希望	231
寻找前进的助推器——自我激励	234
有方向要坚定，没方向要试行	236
困难不是用来怕的，而是用来战胜的	240
苦难是信念的试金石	244
要执着于梦想	247



• 目 录 •

第二章 积极而理性地去行动	250
没有天降馅饼的事儿	250
守株待兔等于自我毁灭	253
心动不如行动	255
机遇面前切莫迟疑	257
不放过每一次争取的机会	260
机会只偏爱有准备的头脑	263
你是“跳蚤”还是“爬蚤”	266
做一个激情四射的人	268
热情的心态，积极的人生	270
苦干不如巧干	273
1 美元 11 美分，就能买一个奇迹	275
人生最大的挑战就是挑战自己	278
第三章 在反省中不断成熟	281
反省是人生的一面镜子	281
问题不在于我们不够完美	284
停止在错误的道路上狂奔	286
勇于承认“这是我的错”	288
看到别人的优点，然后学习	290
从自己身上找原因	293
错误不可怕，可怕的是一错再错	295
不要陷在错误的深渊里	298
 第五篇 了解他人——多渠道沟通减少误解	
第一章 懂得倾听，做一个忠实的听众	302
我们只有一张嘴，却有两个耳朵	302
“倾听”是心灵的守护者	305
善于倾听的人是智者	307



倾听不能盲目地听	310
倾听不同声音	313
第二章 破解对方的身体语言	317
身体语言之表情语言	317
身体语言之手语	319
身体语言之眼神	321
谈判中的身体语言	323
就座位看心理	325
从穿戴辨性格	327
第三章 从性格看人心	331
你不可不知的性格	331
色彩心理学的历史	334
红色性格：最有朝气的天使	340
黄色性格：奋斗的使者	343
蓝色性格：完美主义者	346
绿色性格：社交中的“老好人”	348

第六篇 影响他人——构建完美的人际关系

第一章 与周围的人保持适度距离	352
让别人喜欢你	352
开启第一印象的钥匙——“仪表”	355
个性的吸引力	357
吸引力法则	359
赞美的影响力	362
气质的光环效应	364
微笑，心灵的召唤	367
首因和近因效应	370



· 目 录 ·

越接触越有好感	372
明智之人知道给自己留条后路	375
爱己必先爱人	378
大家快乐，才是快乐之本	380
说服需要揣摩	383
交往需要技巧	385
第二章 展现你的自信	389
自信的人才魅力	389
自信心影响你的能力	391
机会是靠自信抓住的	394
人最大的悲哀就是失去自信	396
为自信找个支点	399
自信源于积极的心理暗示	402
自信是成功的秘诀	405
自信为你插上腾飞的翅膀	407
让自信成为一种习惯	410
第三章 积极主动，方能操之在我	414
善于找方法，掌握主动权	414
主动出击，拓展人脉	416
学会自我保护	418
生命的意义在于“创新的刺激”	421
敢于承担责任	424
为原则而活	427
要有危机意识，早做准备	430

第一篇

情商

——成功人生的核心实力





第一章

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；认识了自我，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——一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“Emotion 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做出正确的选择，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