



百年哈佛的独特成功智慧 造就精英的经典情商教程

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。数百年来，哈佛大学在对学员的情商教育方面独树一帜，培养出各个领域的高情商名人，包括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。哈佛大学的情商课值得世界上所有渴望有所成就的人学习和借鉴。

哈佛 情商课

大全集

尚波◎编著



哈佛教你受益一生的高情商培养法则

情商是一种基本的生存能力，决定你心智能力的表现，也决定你一生的走向和成就。本书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，系统而深入地阐述了哈佛的情商教育精髓，提出了很多提高情商的具体措施，帮助读者像哈佛精英一样修炼自己，把握自己的命运，成就美好的未来。

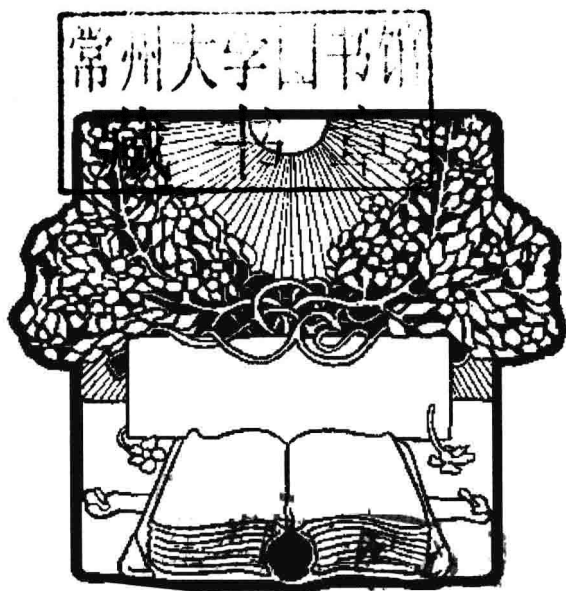


百年哈佛的顶级成功智慧

哈佛情商课

大全集

尚波 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛情商课大全集 / 尚波编著 . —北京 : 中国画报出版社 , 2012.7
ISBN 978-7-5146-0489-4

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 (2012) 第 120555 号

哈佛情商课大全集

出版人：田 辉

编 著：尚 波

责任编辑：张光红

封面设计：李艾红

文字编辑：胡宝林

美术编辑：潘 松

出版发行：中国画报出版社

（中国北京市海淀区车公庄西路 33 号，邮编：100048）

电 话：010-88417359（总编室兼传真）010-68469781（发行部）
010-88417417（发行部传真）

网 址：<http://www.zghbcbs.com>

电子信箱：cpph1985@126.com

海外总代理：中国国际图书贸易集团有限公司

印 刷：北京中创彩色印刷有限公司

监 印：敖 晔

开 本：10 开（1020mm × 1200mm）

印 张：48

版 次：2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5146-0489-4

定 价：29.80 元



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，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、商业等方面都造就出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。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；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《哈佛情商课大全集》。

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。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，但却因为善于交朋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。要作出明智的决定、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，阿甘只是一位智商只有 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。这个故事在一般人眼里只是个“虚构的传奇”，也称得上是对“傻人有



傻福”的经典诠释。可是，我们从他做人的原则看来，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，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。



第一篇 情商

——成功人生的核心实力

第一章 踏上情商之旅	3
哈佛最重要的一课：情商	3
情商是“命运的使者”	5
决定感觉的6秒钟	6
情商让你不抱怨	8
幸福书？幸福课？幸福的密码在哪里	9
情商是一种“综合软技能”	11
高情商的人能管理他人的情绪	13
第二章 智商决定录用，情商决定提升	15
智商的“成名史”	15
真正带给我们快乐的是智慧，不是知识	16
情商与智商：人生的左臂右膀	17
实力是成功的通行证	18
聪明人≠成功者	20
实力与学历比高低	21
智商诚可贵，情商“价”更高	21
勤奋造就天才	23
第三章 情绪智商激活无限潜能	25
告诉自己：你比想象中的更优秀	25
你挖到自己的潜能宝藏了吗	26
探索潜意识的奥秘	28
登陆自己的“新大陆”	29
外力开发你的潜力	30
精神激励，激活内在潜能	31
延展你的潜能	33
创造是智慧的引子	34
思考掀起你的头脑风暴	36
独立思考，不做精神的奴隶	38

第四章 影响人生成败的五种能力	40
观察力：自我察觉与观察他人	40
理解力：现实判断与人际关系	41
行动力：自我实现与解决问题	42
控制力：控制情绪与保持平静	43
忍耐力：忍受压力与坚持梦想	45
第五章 成功，从提升情商开始	47
影响情商高低的因素	47
情商是可以改变的	48
一切困难都是提高情商的契机	50
情商教育决定孩子的未来	52
情商高的人工作易于成功	54
情爱情商的培养	55

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	59
换个视角看人生	59
你是情绪的奴隶吗	60
情绪产生的原因及种类	61
控制自我是高情商的体现	63
情绪发电机	64
情绪具有感染力	65
让烦恼不再找你	66
说出你的忧虑	68
忙碌让你忘记痛苦	69
第二章 敢于认识你自己	71
看清镜子里的你	71
描绘自己的心灵地图	72
积极的暗示，让你更优秀	74
暗示的心理效应	75
遵循本性	77
你的天性没有复制	78
自知之明让你情商更高	80
不要怀疑自己的能力	81
出色源于本色	83
利用周围的人来认识自己	84



认清自己的真面目	85
开放式人的五个关键词	86
第三章 接纳真实的自我	89
你是上帝“咬过的苹果”	89
为何总是和自己处处作对	90
最优秀的人其实就是你自己	91
不做平庸的人	93
活出真实自己	94
你是独一无二的	95
优点是靠自己发现的	97
了解自己的不足	99
不要太在乎别人对你的看法	100
接受现实是成熟的标志	102
原谅自己的过失	104
第四章 重建与自我的关系	105
跳出自我的小世界	105
走出自闭，融入群体的海洋	106
自负是自我灭亡的陷阱	108
拒绝依赖，让自己自强自立	110
把握好自己的选择权	111
心急吃不了热豆腐	113
为自己而活，不要取悦他人	114
走自己的路，让别人去说吧	116
告别焦虑，还你一份平静	117
不让虚荣淹没你	118
第五章 自卑与自尊，掌握人性弱点	120
自卑情结的形成	120
不要认为自己不可能	121
相信自己的人，才能把自卑打倒	123
不让自卑淹没你	124
平凡也无需自卑	125
走出自卑的折磨	127
上帝面前，没有卑微	129
跨越缺陷，你会看到完美的自己	130
自尊是必有的骄傲	132
走出对自尊的误解	133



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	137
管理孩子的坏情绪	137
踢走“负面情绪”这个绊脚石	138
停止你的牢骚	139
控制冲动这个“魔鬼”	140
为情绪找一个出口	142
抑郁——情绪的一号杀手	143
愤怒是一种毒药	146
好情绪是心灵的特效良药	147
远离仇恨的烈火	149
嫉妒是痛苦的制造者	150
甩掉忧虑的包袱	152
撕破恐惧的面纱	154
欲望是人心的毒瘤	157
第二章 管理自我应具备的几种心态	159
希望：给自己种下“希望的种子”	159
乐观：悲观者的天敌	161
幽默：情绪的开心果	163
感恩：是一种生活态度	164
包容：海纳百川的度量	166
豁达：衡量风度的标尺	168
真诚：真正的快乐	169
热情：激情的种子	171
平静：万事平常心	172
第三章 培养有益生活的情商	174
培养正直	174
培养诚实	175
培养独立性格	177
培养责任感	178
培养勇气	180
培养同情心	182
第四章 保持积极开放的状态	184
知识创造精神的愉悦	184
作好终身学习的准备	186



人生最大的悲哀是知识贫乏	187
兴趣在哪里，学习就在哪里	189
学习是项快乐的运动	190
不懈求索	192
大学毕业≠学业终止	193
每天为大脑充电	194
方法是学习的工具	195
勤奋造就智慧	196
阅读，贵族化你的气质	198
第五章 运用习惯的惊人力量	200
好习惯吃好果，坏习惯吃坏果	200
成功者的共同习惯	201
坚持每天进步	203
别做空想家，要做执行者	205
注重细节是成功的关键	206
拒绝做习惯的奴隶	207
良好的生活习惯带来健康的心情	209

第四篇 激励自我

——创造完美人生

第一章 脚踏实地的梦想家	213
设计自己的蓝图，将目标实现	213
你将成为你期待的样子	214
永不放弃信念	216
锁定目标，坚定信仰	217
记着每天给自己一个希望	219
寻找前进的助推器——自我激励	220
有方向要坚定，没方向要试行	222
困难不是用来怕的，而是用来战胜的	224
苦难是信念的试金石	226
要执著于梦想	228
第二章 调整心态，成功在望	230
执著与固执只在一念之间	230
低调、低调，再低调	231
压力面前，我们要跑得更快	233
随时给自己减压，人生才能轻松	234
从失败中获得收益	236



将逆境变顺境	237
挫折可以为你增值	239
适时放弃是高情商的表现	240
好心态，好人生	241
勤奋，是成功的资本	243
学会从不快乐中解脱出来	245
我的快乐我做主	246
第三章 积极而理性地去行动	249
没有天降馅饼的事儿	249
守株待兔等于自我毁灭	251
心动不如行动	251
机遇面前切莫迟疑	253
不放过每一次争取的机会	254
机会只偏爱有准备的头脑	256
马上行动，才能改变现实	257
变通，是一种睿智	259
远离懒惰部落	262
有一个超越自己的心	263
你是“跳蚤”还是“爬蚤”	265
做一个激情四射的人	266
热情的心态，积极的人生	267
苦干不如巧干	269
1美元11美分，就能买一个奇迹	270
人生最大的挑战就是“自己”	272
第四章 在反省中不断成熟	274
反省是人生的一面镜子	274
问题不在于我们不够完美	275
停止在错误的道路上狂奔	277
勇于承认“这是我的错”	278
看到别人的优点，然后学习	279
从自己身上找原因	281
错误不可怕，可怕的是—错再错	282
不要陷在错误的深渊里	283
第五章 告别单调无趣的生活	285
健康才是硬道理	285
不要追着金钱跑	286
用好生活的“加减法”	288
今日事，今日毕	289



合理利用时间就等于合理享受人生	291
远离亚健康	293
人靠衣服，马靠鞍	294
睡眠，是一项很重要的事	295
运动是健康的指标	297

第五篇 了解他人

——多渠道沟通减少误解

第一章 了解别人的第一步：移情	301
识有人术，首要移情	301
站在对方的角度看问题	302
相信别人就等于相信自己	304
有效沟通，才能真正“知彼”	305
沟通有技巧，情商帮你忙	307
第二章 懂得倾听，做一个忠实的听众	309
我们只有一张嘴，却有两个耳朵	309
“倾听”是心灵的守护者	310
善于倾听的人是智者	312
倾听不能盲目地听	313
倾听不同声音	315
第三章 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	318
身体语言之眼神	319
谈判中的身体语言	320
就座位看心理	322
从穿戴辨性格	322
第四章 从性格看人心	325
你不可不知的性格	325
色彩心理学的历史	327
红色性格：最有朝气的天使	330
黄色性格：奋斗的使者	332
蓝色性格：完美主义者	333
绿色性格：社交中的“老好人”	335



第六篇 影响他人 ——构建完美的人际关系

第一章 影响力：永不贬值的实力	339
阿拉贡的幽灵大军	339
情商与影响力	340
传递给别人积极的情绪	342
影响别人，从用心开始	343
价钱乘以2就能卖出去的东西	344
对比影响力	346
坚持互惠的原则	348
第二章 与周围的人保持适度距离	350
让别人喜欢你	350
开启第一印象的钥匙“仪表”	352
个性的吸引力	353
吸引力法则	354
赞美的影响力	355
气质的光环效应	357
微笑，心灵的召唤	358
首因和近因效应	360
越接触越有好感	361
明智之人知道给自己留条后路	362
爱己必先爱人	364
大家快乐，才是快乐之本	365
说服需要揣摩	367
交往需要技巧	368
第三章 展现你的自信	370
自信的人才魅力	370
自信心影响你的能力	371
机会是靠自信抓住的	372
人最大的悲哀就是失去自信	373
为自信找个支点	375
自信源于积极的心理暗示	377
自信是成功的秘诀	378
自信为你插上腾飞的翅膀	380
让自信成为一种习惯	381
第四章 积极主动，方能操之在我	383
善于找方法，掌握主动权	383

主动出击，拓展人脉	384
学会自我保护	385
生命的意义在于“创新的刺激”	387
敢于承担责任	388
为原则而活	390
要有危机意识，早作准备	391
第五章 高情商创造强大气场	394
气场，人类的精神名片	394
如何赢得陌生人的好感	396
让自己成为主角	397
亲和力——创造气场的有力武器	399
助人就是助己	401
追求卓越，创造美好	402
宽容让你成为气场强大的人	403
谦虚成就伟大	405
幽默是最好的语言	406

第七篇 团队情商



——放大“一股绳”力量

第一章 情商与团队合作	411
创造高绩效团队	411
提升团队情商路径多	413
团队成功也是每个人的成功	414
效率才是硬道理	415
合作力量大	417
第二章 团队情商的艺术	419
明确团队角色	419
让团队动起来：激发公司活力的鲶鱼效应	423
战斗让团队化危机为机遇	424
严明的纪律是团队不可或缺的	426
借口是团队发展的硬伤	427
提升学习热情	429
真正的成长是与团队共成长	430
融入团队，杜绝小圈子	432
第三章 修炼“一览众山小”的领导力	434
你的情商决定这支队伍的气势	434
火车跑得快，全靠头来带	436



修炼领导力	437
求财不求气	438
耳聪目明，不拘一格，唯才是举	440
顺势利导，果断决策	441
领导者情绪的扩散效应	443
第四章 高情商领导的多种面孔	446
平易近人，多一个朋友多一条路	446
分清局势，展现出类拔萃的能力	447
乐于学习，告别无知的深渊	449
思维活跃，成为团队真正的智囊	450
赏罚分明，你有区别对待的权利	450
居安思危，不让小事乱大局	452
第五章 队员如何提高情商	454
创新能量是团队的新鲜血液	454
和谐的团队，和谐的队员	455
自律，让队员的行动规范化	456
学会信任与分享	457
打破心墙，相互合作	459
成为落实型员工	461





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



