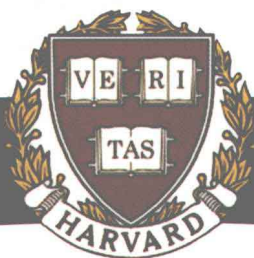


最新哈佛情商精华

哈佛情商课

哈佛精英受益一生的情商秘诀



成功=20%的智商+80%的情商，情商决定你的一生。

——哈佛大学教授 丹尼尔·戈尔曼

习美 何亚歌 编著

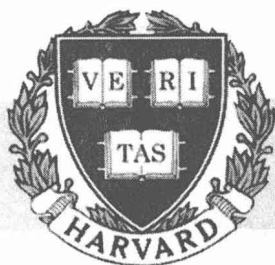
EQ Curriculum Of Harvard

中国商业出版社

最新哈佛情商精华

哈佛情商课

哈佛精英受益一生的情商秘诀



日美 何亚歌 编著

EQ Curriculum of Harvard

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛情商课 / 习美, 何亚歌编著. -- 北京: 中国商业出版社, 2011.3

ISBN 978-7-5044-7218-2

I. ①哈... II. ①习... ②何... III. ①情商—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 054676 号

责任编辑: 武文胜

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.cbook.com

(100053 北京市广安门内报国寺 1 号)

新华书店总店北京发行所经销

北京义飞福利印刷厂印刷

*

710 毫米×1000 毫米 1/16 开 15.5 印张 200 千字

2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷

定价: 29.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)



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 名诺贝尔奖获得者、32 位普利策奖获得者、数十家跨国公司总裁的大学，其影响力足以支配这个国家……”

也许，你不禁会惊讶于一所高等学府的巨大力量。哈佛真的具有这样高超的教学水平吗？毫无疑问，这一点是十分肯定的。然而，仅仅是因为杰出的学术、一流的教育吗？当然，并不仅仅是如此。一个非常重要的原因是因为哈佛人把对情商的培养放到了一个非常重要的位置。美国哈佛大学教育学院心理学家霍华德·嘉纳曾指出：“芸芸众生中，命运之神往往青睐生活中的强者——他们并不是命中注定有惊人的成就，后天的努力才是他们事业成功的根本原因，而情商则是命运天平中关键的砝码。情商较高的人，一般能把握住生活的机遇，最终取得成功。”

情商，到底是什么呢？情商（EQ）也叫情绪智商。它是相对智商（IQ）而言的心理学概念。它反映的是一个人把握和控制自己情绪、对他人情绪的揣摩和驾驭、承受外界压力、不断激励自己和把握自己达到心理平衡的能力，它属于人的非智力因素的范畴。

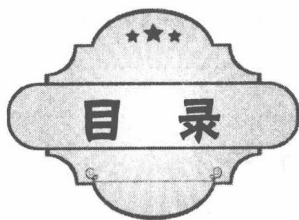
在这个世界上，太多的人渴望成功，太多的人把智商摆在人生的第

一位。事实上，智商在通往梦想的大道上确实起着非常重要的作用。但是，很多时候决定命运的不是智商而是情商。一个才华横溢的人，倘若没有和谐的人际关系、快乐的心灵、善良的悲悯、豁达的胸怀，那么是难以取得巨大成功的。但是，一个拥有“中等智商，高等情商”的人，却是比较容易达到自己目标的。这是为什么呢？这是因为他们能够时时保持平和的心境，并且宽容大度地对待生活在自己周围的人们。

翻开世界历史，你会为人类的伟大功绩而惊叹不已。富兰克林·罗斯福、约翰·肯尼迪登上了总统的宝座，他们在自己的岗位上施展聪明才智、实现人生抱负。亨利·基辛格以不卑不亢的姿态出现在各种社交场合，尽心尽力地为自己的祖国服务。乔治·明诺特、爱德华·珀西尔等诺贝尔奖获得者为人类历史的发展做出了巨大的贡献，他们犹如一颗颗闪亮的明星受到了世人的瞩目，他们博得了整个世界的掌声。也许，你会问他们何以取得如此辉煌的成就。其实，这一切皆源于其自身所具有的高情商，这一切皆归功于哈佛大学的情商教育。

亲爱的读者朋友，你想成为第二个罗斯福吗？你想摘取诺贝尔奖的桂冠吗？你想成为学术界的精英人物吗？如果想，那么请阅读这本关于哈佛情商的书吧。从此以后，你会发现自己变得不再忧郁、不再悲伤；你会发现世界原来充满了爱；你会发现自己变得越来越坚强；你会发现周围的一切竟如此美丽！

编者



前言

第1课 情商比智商更重要

一个人如果不具备掌控情感的能力，缺乏自我意识，不能处理悲伤情绪，没有同理心，不知道怎样跟人和谐相处，即使再聪明也不会有大的发展。

——丹尼尔·戈尔曼（哈佛大学心理学教授）

情商是什么	3
情商的五大组成	6
成功的杰克	9
米歇尔教授的软糖实验	10
情商比智商更重要	14
哈佛情商测试1：你了解情商吗？	16

第2课 “当下”是世上最美的风景

我荒废的今日，正是昨日殉身之人祈求的明日。

——哈佛名言

今天是个好日子	21
活在当下便是拥有当下	22

当下是你最好的安排	24
把微笑留在现在	26
别为打翻的牛奶而哭泣	28
哈佛情商测试 2: 你活在当下了吗?	31

第 3 课 珍惜是人生莫大的荣幸

虽然紫菀草越被人践踏就越长得快，可是青春越是浪费就越容易消失。

——莎士比亚

你的人生不是草稿纸	35
生命是一个惜福的历程	37
怜取眼前人	39
因为难得所以珍惜	42
珍惜旅途中的过客	44
哈佛情商测试 3: 你懂得珍惜生活吗?	46

第 4 课 感恩的人心里住着天使

感恩即是灵魂上的健康。

——尼采

感恩对手	51
没有感恩就没有快乐	53
感恩的人心里住着天使	56
感恩是最大的幸福	58
让感恩成为一种习惯	60
哈佛情商测试 4: 你已经养成感恩的习惯了吗?	64

第5课 试着去爱你不喜欢的人

只有勇敢的人才懂得如何宽容；懦夫决不会宽容，这不是他的本性。

——斯特恩

心越宽容人生越幸福	69
试着去爱你不喜欢的人	70
原谅是可以做出来的	73
用宽容拯救自己	75
宽容的力量	78
哈佛情商测试 5: 你能够放下怨恨, 原谅他人吗?	80

第6课 忍耐是成大器的秘诀

谁也不能随随便便成功, 它来自彻底的自我管理和毅力。

——哈佛名言

忍耐是一种人生策略	85
忍耐是坚强的另一种表达	87
不要让愤怒支配自己	90
忍者才是成大器的人	92
生气的时候就跑三圈	95
哈佛情商测试 6: 你学会忍耐了吗?	98

第7课 成功属于越挫越勇的人

如果你只关心你的短处, 时刻想着你的失败, 那么人生给你的也绝不会是成功的醇酒。

——富兰克林·罗斯福

你可以被打败但不能被打倒	103
--------------------	-----

成功属于越挫越勇的人	106
失败只是暂时的	108
让自己成为生活的强者	111
把失败写在背面	113
哈佛情商测试 7: 你能够直面不幸的命运吗?	116

第 8 课 相信自己是独一无二的人

信心不能给你需要的东西，却能告诉你如何得到。

——哈佛名言

相信自己才能赢	119
心态决定你的情绪	121
他把斧子卖给了总统	124
别太在意别人的目光	126
偶尔给自己放个假	129
哈佛情商测试 8: 你是一个自信的人吗?	131

第 9 课 缺陷有时也会成就自己

人真正的完美不在于他拥有什么，而在于他是什么。

——王尔德

完美是幸福的反面	135
缺陷有时也会成就自己	137
不苛求完美才能感受完美	140
放弃让人人都满意的期望	141
扔掉你的缺点	144
哈佛情商测试 9: 你是力求完美的人，还是能接受不完美的人呢? ...	147

第 10 课 别掉入贪婪的怪圈

知足使贫穷的人富有；而贪婪使富足的人贫穷。

——富兰克林

- 没有知足就没有幸福151
- 你能做一棵“心安草”吗153
- 别掉入贪婪的怪圈155
- 活得太累是因为索求太多158
- 让自己拥有一颗平常心160
- 哈佛情商测试 10：欲海无边和知足常乐，你会选择哪一个呢？164

第 11 课 诚实是智慧的另一种表达

诚实比一切智谋都好，而且它是智谋的基本条件。

——康德

- 承认错误169
- 信守诺言171
- 巧诈不如拙诚175
- 以诚相待，人必以诚相报178
- 信誉是最好的资本180
- 哈佛情商测试 11：你能做一个真诚之人吗？184

第 12 课 爱心是普渡众生的慈悲

希望被人爱的人，首先要爱别人，同时要使自己可爱。

——富兰克林

- 爱，让谎言更美丽187
- 一根善良的弦189

爱人者，人恒爱之	192
如果爱，请表达出来	195
爱心是真正的上帝	198
哈佛情商测试 12：世界需要爱，你能为他人付出一点爱吗？	200

第 13 课 请将幸福传递下去

愚人累积金钱换取财富，智者累积快乐，与人分享仍取之不竭。

——哈佛名言

活着就是幸福	205
请将幸福传递下去	207
放下琐事快乐就在身边	209
寻找快乐	211
与人分享是种幸福	214
哈佛情商测试 13：你觉得自己是个幸福的人吗？	216

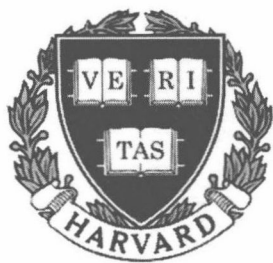
第 14 课 健康是你最大的财富

不断想着疾病，你就会不断生病，健康亦然。

——哈佛名言

千万别嫉妒	221
健康的身体是“革命”的本钱	223
为健康投资，明天才会幸福	225
输了自己，赢了世界又如何	227
别让情绪乱了心绪	229
哈佛情商测试 14：你拥有健康的身心吗？	232

后记



第 1 课 情商比智商更重要

一个人如果不具备掌控情感的能力，缺乏自我意识，不能处理悲伤情绪，没有同理心，不知道怎样跟人和谐相处，即使再聪明也不会有大的发展。

——丹尼尔·戈尔曼（哈佛大学心理学教授）

情商是什么

这是一个真实的事例。

一家公司的管理层决定要解散某个部门。一位高层经理以无礼、傲慢的方式向该部门的 200 位员工传达了这一信息。员工们被激怒了，不仅仅是因为这个决定，也因为传达这个信息的人。第二天，另一位高层经理还是与这些员工进行了谈话。他让这些员工回忆起，当年他们没有一个人是因为想要发财、想要贪图舒适和稳定才选择从事这份工作的。他唤起了大家对自己职业的尊重和热爱，激发了他们的自豪感、使命感和奉献精神，当他最后说完，祝福大家将来事业蒸蒸日上时，这群将被解雇的员工们却平静下来。

两位领导者传递的是同样的信息，但是由于其所使用的语气、语调不同，从而产生了完全不同的结果。

这两位领导者的智商和技术水平应该是差不多的，之所以会出现截然不同的沟通效果，是因为情商的缘故。一个是让自己处在这个团队的敌对面，一个是让自己融入这个团队中，真切地鼓励这些员工。情商高的领导者会激发员工的最大潜力，把员工的情感引向正确的方向。

在美国企业界，就普遍流传着这样一句话：“智商使人得以录用，而情商使人得以提升。”而在中国文化的背景下，这句话也同样适用。

哈佛大学心理系教授丹尼尔·戈尔曼通过研究证明，所有领域中最优秀的前 10% 的人们之所以出类拔萃，是因为他们更清楚如何进行自我管理、如何处理与周围人的关系。在自我激励、毅力、适应性、

灵活性、情感的自控、移情能力、社会意识、说服能力及协作性等情商资质上，他们得分更高。

那么，情商到底是什么呢？

情商即情绪智力，全称是“情绪智力商数”，它是衡量一个人情绪智力水平高低的一项指标。情绪智力是相对于智力而言的，如果说智商（Intelligence Quotient，简写成 IQ）分数更多地被用来预测一个人的认知能力和学业成就，那么情商分数是指一个人的感受、理解、控制、运用和表达自己以及他人情感能力的总和。智商代表了人的一般智力水平，智商的高低反映着人智力水平的高低；情商则代表了人的情感智力水平，情商的高低反映着情感品质的差异。情商对于人的成功有着比智商更加重要的作用。

根据哈佛大学的彼得·萨洛瓦里曼和新罕布什尔大学的约翰·梅耶两位心理学家的观点，用来描述对成功至关重要的情感特征是：①同情和关心他人；②表达和理解感情；③控制情绪；④独立性；⑤适应性；⑥受人喜欢；⑦解决人与人之间关系的能力；⑧坚持不懈；⑨友爱；⑩善良；⑪尊重他人。

也有学者用六句话来阐述情商的定义：了解自己的情绪；了解别人的情绪；控制自己的情绪；控制别人的情绪；自我激励；与人打交道的能力。心理学的研究表明，孩子未来是否成功 20% 取决于孩子的智商的高低，80% 取决于他的情商的高低。常常有这样的现象，高智商的孩子高考时发挥不好，脑子里昏昏沉沉，会的也不会了；而有些平时大大咧咧、学习成绩平平的孩子在考试时倒发挥得很好，这是为什么呢？

这是情商在起作用。又例如，小学生在课堂上积极要求发言和回

答问题，他们认为自己行。这种孩子表现出来的自信、主动和乐观就是情商的一部分。

人可以分成四类：A类是情商高智商高的人，这类人的命运是飞黄腾达，代表人物：华盛顿、比尔·盖茨；B类人是情商高智商低，这类人的命运是总有贵人相助，如刘邦、刘备等；C类人是情商低智商高，这类人的命运总是不得志，怀才不遇；D类人是情商低智商也低，就是傻子，但傻子没有过分的要求，看起来还挺幸福呢！

哈佛大学心理系教授、情商大师丹尼尔·戈尔曼认为：“仅有IQ是不够的，我们应用EQ来教育下一代，帮助他们发挥与生俱来的潜能。”

哈佛教授塞缪尔·兰登亦宣称：“情商是人类寻找智慧以求成功的巨大发现。没有它的横空出世，我们将依然被智商说统治着。”

EQ的创始人沙洛维博士和梅耶博士曾经说：“EQ已成为本世纪最重要的心理学研究成果。”

美国的《读者文摘》更坚定地 toward 读者反问：“掌握了EQ，还有什么不能利用的呢？”

美国的《时代周刊》甚至向世界宣告：“如果不懂EQ，从现在起，我们宣布：你落伍了！”

与EQ有关的新生事物也层出不穷，美国有EQ月刊，它倡导人们：“做EQ测验吧，你会发现一个全新的自己！”

美国EQ协会也迅速成立，它研究和宣传EQ的作用，以证明它的重要性为目的。该协会的宣言是：“让我们再进化一次，成为智慧的上帝！”

近年来，国外心理学家们又提出了“新情商”的概念，为EQ注

入了新的活力。

他们认为，情商是测定和描述人的“情绪情感”的一种指标。它具体包括情绪的自控性、人际关系的处理能力、挫折的承受力、自我的了解程度，以及对他人的理解与宽容。

情商，使人们一步步地走向事业的成功，它使人们摆脱了过去只重视智商所造成的无可奈何的宿命论，人们开始相信后天的努力进取同样可以改变人生的命运。因为智商的后天可塑性是极小的，而情商的后天可塑性是很高的。

情商的五大组成

不久前，美国公布了一份权威调查，显示了美国近 20 年来政界和商界成功人士的平均智商仅在中等，而情商却很高。社会心理学家认为，一个人是否能取得成功，智商只有 20% 的决定作用，其余的 80% 来自其他因素，最关键的是情感智慧，亦称情商。美国《纽约时报》科学专栏作家、哈佛大学心理学博士丹尼尔·戈尔曼 1995 年曾概括了“情商”的五个方面：

1. 自我认知能力（自我觉察）

认识情绪的本质是情商的基本点，这种随时认知感觉的能力，对自己了解自己非常重要。换一种说法来解释，就是说：人贵有自知之明。一个人既不能对自己的能力判断过高，也不能轻易低估自己的潜能。对自己判断过高的人往往容易浮躁、冒进，不善于和他人合作，在事业遭到挫折时心理落差较大，难以平静地对待客观事实；低估了自己

