

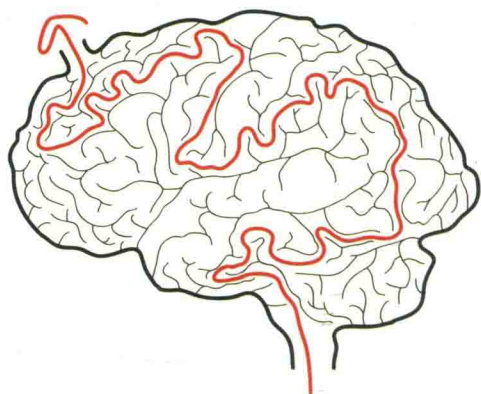
★★★
超值白金
典藏版

牛小锋◎编著

哈佛

★ ★ HAFO QINGSHANGKE ★ ★ ★

情商课



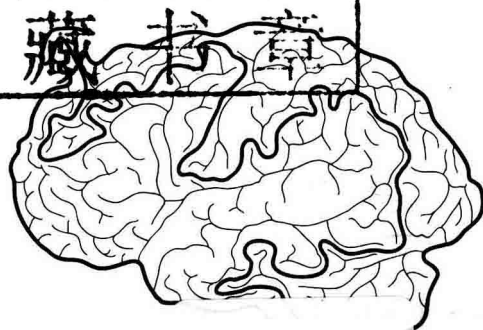
 北方妇女儿童出版社

哈佛

★ ★ ★ HAFO QINGSHANGKE ★ ★ ★

情商课

牛小锋◎编著



北方妇女儿童出版社

· 长春 ·

版权所有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛情商课/牛小锋编著. —长春: 北方妇女儿童出版社, 2014. 11

ISBN 978—7—5385—8731—9

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 257271 号

哈佛情商课

HAFO QINGSHANGKE

出版人 刘 刚
策 划 师晓晖
编 著 牛小锋
责任编辑 王天明
开 本 787mm×1125mm 1/10
印 张 60.8
字 数 810 千字
印 刷 北京海德伟业印务有限公司
版 次 2014 年 11 月第 1 版
印 次 2014 年 11 月第 1 次印刷

出 版 北方妇女儿童出版社
发 行 北方妇女儿童出版社
地 址 长春市人民大街 4646 号
邮 编: 130021
电 话 总编办: 0431—85644803
发行科: 0431—85640624

定 价 78.00 元

前 言

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密度，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。

目 录

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”	(4)
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	(10)
情商是一种“综合软技能”	(12)
高情商的人能管理他人的情绪	(14)
第二章 智商决定录用，情商决定提升	(17)
智商的“成名史”	(17)
真正带给我们快乐的是智慧，不是知识	(18)
情商与智商：人生的左臂右膀	(20)
实力是成功的通行证	(22)
聪明人≠成功者	(23)
实力与学历比高低	(25)
智商诚可贵，情商“价”更高	(26)
勤奋造就天才	(27)
第三章 情绪智商激活无限潜能	(30)
告诉自己：你比想象中的更优秀	(30)
你挖到自己的潜能宝藏了吗	(31)
探索潜意识的奥秘	(33)
登陆自己的“新大陆”	(35)
外力开发你的潜力	(37)
精神激励，激活内在潜能	(38)
延展你的潜能	(40)
创造是智慧的引子	(42)
独立思考，不做精神的奴隶	(47)

第四章 影响人生成败的五种能力	(50)
观察力：自我察觉与观察他人	(50)
理解力：现实判断与人际关系	(51)
行动力：自我实现与解决问题	(52)
控制力：控制情绪与保持平静	(54)
忍耐力：忍受压力与坚持梦想	(56)
第五章 成功，从提升情商开始	(60)
影响情商高低的因素	(60)
情商是可以改变的	(62)
一切困难都是提高情商的契机	(64)
情商教育决定孩子的未来	(66)
情商高的人工作易于成功	(69)
情爱情商的培养	(70)

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	(74)
换个视角看人生	(74)
你是情绪的奴隶吗	(76)
情绪产生的原因及种类	(77)
控制自我是高情商的体现	(79)
情绪发电机	(81)
情绪具有感染力	(82)
让烦恼不再找你	(84)
说出你的忧虑	(85)
忙碌让你忘记痛苦	(87)
第二章 敢于认识你自己	(90)
看清镜子里的你	(90)
描绘自己的心灵地图	(92)
积极的暗示，让你更优秀	(94)
暗示的心理效应	(96)
遵循本性	(98)
你的天性没有复制	(100)
自知之明让你情商更高	(101)
不要怀疑自己的能力	(103)
出色源于本色	(105)
利用周围的人来认识自己	(107)

认清自己的真面目	(108)
开放式人的五个关键词	(110)
第三章 接纳真实的自我	(113)
你是上帝“咬过的苹果”	(113)
为何总是和自己处处作对	(114)
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	(122)
优点是靠自己发现的	(124)
了解自己的不足	(126)
不要太在乎别人对你的看法	(128)
接受现实是成熟的标志	(130)
原谅自己的过失	(132)
第四章 重建与自我的关系	(134)
跳出自我的小世界	(134)
走出自闭，融入群体的海洋	(136)
自负是自我灭亡的陷阱	(138)
拒绝依赖，让自己自强自立	(140)
把握好自己的选择权	(142)
心急吃不了热豆腐	(145)
为自己而活，不要取悦他人	(146)
走自己的路，让别人去说吧	(148)
告别焦虑，还你一份平静	(150)
不让虚荣淹没你	(152)
第五章 自卑与自尊，掌握人性弱点	(154)
自卑情结的形成	(154)
不要认为自己不可能	(156)
相信自己的人，才能把自卑打倒	(157)
不让自卑淹没你	(159)
平凡也无需自卑	(161)
走出自卑的折磨	(163)
上帝面前，没有卑微	(166)
跨越缺陷，你会看到完美的自己	(167)
自尊是必有骄傲	(169)
走出对自尊的误解	(171)

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	(174)
管理孩子的坏情绪	(174)
踢走“负面情绪”这个绊脚石	(176)
停止你的牢骚	(177)
控制冲动这个“魔鬼”	(178)
为情绪找一个出口	(180)
抑郁——情绪的一号杀手	(182)
愤怒是一种毒药	(185)
好情绪是心灵的特效良药	(187)
远离仇恨的烈火	(189)
嫉妒是痛苦的制造者	(191)
甩掉忧虑的包袱	(193)
撕破恐惧的面纱	(197)
欲望是人心的毒瘤	(200)
第二章 管理自我应具备的几种心态	(203)
希望：给自己种下“希望的种子”	(203)
乐观：悲观者的天敌	(205)
幽默：情绪的开心果	(208)
感恩：是一种生活态度	(210)
包容：海纳百川的度量	(212)
豁达：衡量风度的标尺	(215)
真诚：真正的快乐	(217)
热情：激情的种子	(219)
平静：万事平常心	(220)
第三章 培养有益生活的情商	(223)
培养正直	(223)
培养诚实	(225)
培养独立性格	(227)
培养责任感	(229)
培养勇气	(231)
培养同情心	(233)
第四章 保持积极开放的状态	(236)
知识创造精神的愉悦	(236)
作好终身学习的准备	(238)

人生最大的悲哀是知识贫乏	(240)
兴趣在哪里, 学习就在哪里	(242)
学习是项快乐的运动	(244)
不懈求索	(246)
大学毕业≠学业终止	(247)
每天为大脑充电	(249)
方法是学习的工具	(250)
勤奋造就智慧	(252)
阅读, 贵族化你的气质	(254)
第五章 运用习惯的惊人力量	(257)
好习惯吃好果, 坏习惯吃坏果	(257)
成功者的共同习惯	(259)
坚持每天进步	(261)
别做空想家, 要做执行者	(263)
注重细节是成功的关键	(265)
拒绝做习惯的奴隶	(267)
良好的生活习惯带来健康的心情	(268)

第四篇 激励自我——创造完美人生

第一章 脚踏实地的梦想家	(272)
设计自己的蓝图, 将目标实现	(272)
你将成为你期待的样子	(274)
永不放弃信念	(276)
锁定目标, 坚定信仰	(278)
记着每天给自己一个希望	(280)
寻找前进的助推器——自我激励	(282)
有方向要坚定, 没方向要试行	(284)
困难不是用来怕的, 而是用来战胜的	(286)
苦难是信念的试金石	(289)
要执著于梦想	(291)
第二章 调整心态, 成功在望	(294)
执著与固执只在一念之间	(294)
低调、低调, 再低调	(296)
压力面前, 我们要跑得更快	(298)
随时给自己减压, 人生才能轻松	(300)
从失败中获得收益	(301)

将逆境变顺境	(303)
挫折可以为你增值	(305)
适时放弃是高情商的表现	(307)
好心态，好人生	(309)
勤奋，是成功的资本	(311)
学会从不快乐中解脱出来	(313)
我的快乐我做主	(314)
第三章 积极而理性地去行动	(318)
没有天降馅饼的事儿	(318)
守株待兔等于自我毁灭	(320)
心动不如行动	(321)
机遇面前切莫迟疑	(323)
不放过每一次争取的机会	(325)
机会只偏爱有准备的头脑	(327)
马上行动，才能改变现实	(329)
变通，是一种睿智	(331)
远离懒惰部落	(335)
有一个超越自己的心	(337)
你是“跳蚤”还是“爬蚤”	(339)
做一个激情四射的人	(340)
热情的心态，积极的人生	(342)
苦干不如巧干	(344)
1 美元 11 美分，就能买一个奇迹	(346)
人生最大的挑战就是“自己”	(347)
第四章 在反省中不断成熟	(350)
反省是人生的一面镜子	(350)
问题不在于我们不够完美	(352)
停止在错误的道路上狂奔	(353)
勇于承认“这是我的错”	(355)
看到别人的优点，然后学习	(356)
从自己身上找原因	(359)
错误不可怕，可怕的是一错再错	(360)
不要陷在错误的深渊里	(362)
第五章 告别单调无趣的生活	(365)
健康才是硬道理	(365)
不要追着金钱跑	(367)
用好生活的“加减法”	(369)

今日事，今日毕	(370)
合理利用时间就等于合理享受人生	(372)
远离亚健康	(375)
人靠衣服，马靠鞍	(377)
睡眠，是一项很重要的事	(379)
运动是健康的指标	(381)

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	(384)
识有人术，首要移情	(384)
站在对方的角度看问题	(386)
相信别人就等于相信自己	(388)
有效沟通，才能真正“知彼”	(390)
沟通有技巧，情商帮你忙	(391)
第二章 懂得倾听，做一个忠实的听众	(394)
我们只有一张嘴，却有两个耳朵	(394)
“倾听”是心灵的守护者	(396)
善于倾听的人是智者	(397)
倾听不能盲目地听	(399)
倾听不同声音	(402)
第三章 破解对方的身体语言	(405)
身体语言之表情语言	(405)
身体语言之手语	(406)
身体语言之眼神	(408)
就座位看心理	(411)
从穿戴辨性格	(412)
第四章 从性格看人心	(416)
你不可不知的性格	(416)
色彩心理学的历史	(418)
红色性格：最有朝气的天使	(423)
黄色性格：奋斗的使者	(425)
蓝色性格：完美主义者	(427)
绿色性格：社交中的“老好人”	(428)

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	(432)
------------------------------	-------

阿拉贡的幽灵大军	(432)
情商与影响力	(434)
传递给别人积极的情绪	(435)
影响别人，从用心开始	(437)
价钱乘以 2 就能卖出去的东西	(439)
对比影响力	(441)
坚持互惠的原则	(444)
第二章 与周围的人保持适度距离	(446)
让别人喜欢你	(446)
开启第一印象的钥匙“仪表”	(448)
个性的吸引力	(449)
吸引力法则	(451)
赞美的影响力	(453)
气质的光环效应	(455)
微笑，心灵的召唤	(457)
首因和近因效应	(459)
越接触越有好感	(461)
明智之人知道给自己留条后路	(462)
爱己必先爱人	(464)
大家快乐，才是快乐之本	(466)
说服需要揣摩	(468)
交往需要技巧	(470)
第三章 展现你的自信	(473)
自信的人才魅力	(473)
自信心影响你的能力	(474)
机会是靠自信抓住的	(476)
人最大的悲哀就是失去自信	(478)
为自信找个支点	(480)
自信源于积极的心理暗示	(482)
自信是成功的秘诀	(484)
自信为你插上腾飞的翅膀	(486)
让自信成为一种习惯	(488)
第四章 积极主动，方能操之在我	(490)
善于找方法，掌握主动权	(490)
主动出击，拓展人脉	(491)
学会自我保护	(493)
生命的意义在于“创新的刺激”	(495)

敢于承担责任	(497)
为原则而活	(499)
要有危机意识,早作准备	(501)
第五章 高情商创造强大气场	(504)
气场,人类的精神名片	(504)
如何赢得陌生人的好感	(506)
让自己成为主角	(508)
亲和力——创造气场的有力武器	(510)
助人就是助己	(512)
追求卓越,创造美好	(514)
宽容让你成为气场强大的人	(516)
谦虚成就伟大	(518)
幽默是最好的语言	(520)

第七篇 团队情商——放大“一股绳”力量

第一章 情商与团队合作	(524)
创造高绩效团队	(524)
提升团队情商路径多	(526)
团队成功也是每个人的成功	(528)
效率才是硬道理	(530)
合作力量大	(532)
第二章 团队情商的艺术	(535)
明确团队角色	(535)
让团队动起来:激发公司活力的鲶鱼效应	(540)
战斗让团队化危机为机遇	(542)
严明的纪律是团队不可或缺的	(544)
借口是团队发展的硬伤	(546)
提升学习热情	(548)
真正的成长是与团队共成长	(549)
融入团队,杜绝小圈子	(552)
第三章 修炼“一览众山小”的领导力	(554)
你的情商决定这支队伍的气势	(554)
火车跑得快,全靠头来带	(556)
修炼领导力	(558)
求财不求气	(560)
耳聪目明,不拘一格,唯才是举	(561)

顺势利导，果断决策	(564)
领导者情绪的扩散效应	(566)
第四章 高情商领导的多种面孔	(569)
平易近人，多一个朋友多一条路	(569)
分清局势，展现出类拔萃的能力	(571)
乐于学习，告别无知的深渊	(573)
思维活跃，成为团队真正的智囊	(574)
赏罚分明，你有区别对待的权利	(575)
居安思危，不让小事乱大局	(577)
第五章 队员如何提高情商	(580)
创新能量是团队的新鲜血液	(580)
和谐的团队，和谐的队员	(581)
自律，让队员的行动规范化	(583)
学会信任与分享	(585)
打破心墙，相互合作	(587)
成为落实型员工	(589)



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



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了人生成败的关键。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“Emotional 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