



[哈佛智慧·点亮一生]



走近百年名校哈佛·品味成功者的故事·尝试重塑自我情绪·一切尽在

哈佛 情绪控制课

百年哈佛教你控制情绪、修炼情商、提升气场、重塑自我



HARVARD

| 畅销5版 |



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

[哈佛智慧·点亮一生]

走近百年名校哈佛·品味成功者的故事·尝试重塑自我情绪·一切尽在

哈佛 情绪控制课

百年哈佛教你控制情绪、修炼情商、提升气场、重塑自我

徐宪江◎著



HARVARD

| 畅销5版 |

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛情绪控制课 / 徐宪江著. —5 版. —北京:
中国法制出版社, 2017. 8

(益智汇)

ISBN 978 - 7 - 5093 - 8729 - 0

I. ①哈… II. ①徐… III. ①情绪 - 自我控制 - 通俗
读物 IV. ①B842. 6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 186279 号

责任编辑: 郭会娟 (gina0214@126.com)

封面设计: 周黎明

哈佛情绪控制课

HAFO QINGXU KONGZHIKE

著者/徐宪江

经销/新华书店

印刷/河北省三河市汇鑫印务有限公司

开本/710 毫米×1000 毫米 16 开

版次/2017 年 9 月第 5 版

印张/16.25 字数/226 千

2017 年 9 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 5093 - 8729 - 0

定价: 36.00 元

北京西单横二条 2 号

邮政编码 100031

网址: <http://www.zgfzs.com>

市场营销部电话: 66033393

值班电话: 66026508

传真: 66031119

编辑部电话: 66054911

邮购部电话: 66033288

(如有印装质量问题, 请与本社编务印务管理部联系调换。电话: 010-66032926)

顾问委员会

荣丽双	王 宇	王 磊	冯 宁	江润涛	付广庆	蔺东升
徐传发	冯佳林	吴书振	刘 芹	倪 婷	杨立群	冯美华
李玉兰	陶 然	杨 宇	孙明然	王福振	李宝尧	王 欣
王雁冰	任 珊	唐 菁	周 龙	高淑荣	李贵香	王燕秋
孙大为	田媛媛	王 芳	陶玉海	田 勇	陈风彩	曹洪华
陈雪云	董 莲	何雪峰	康幼玫	李敦刚	刘晨鹏	刘 慧
庞晓娟	邵 雯	宋 琛	宋可力	韩 博	马玉波	李 晨
聂海荣	裴 昕	王荣丽	杨秀红	贾福强	任月英	

前言

如果你对哈佛大学的历史有所了解的话，你便会发现，有 8 位美国总统、34 位诺贝尔奖获得者、几十位的商业领袖都曾经在哈佛就读。富兰克林·罗斯福、约翰·肯尼迪、乔治·明诺特、爱德华·珀西尔、比尔·盖茨、路易斯·郭士纳……在这些耀眼的名字后面，你可以找到一个共同的特征——他们的人生都深受哈佛情绪控制课的影响。

哈佛大学曾针对人类自我情绪控制能力做过一项调查，调查结果显示：在人生中，塑造成功、升迁与成就等积极结果的行为有 80% 以上是因为当事人拥有着正确的情绪，而个人技术仅占到成功因素的 15%。这意味着自身情绪控制能力的高低不仅是个人生活能力的高低，更是影响个人情感生活、身心健康与全面人际关系的重要因素。

在哈佛，成绩从来不是衡量一个人的唯一重要条件，对于哈佛人而言，个人综合素质的高低才是你能否赢得他人尊重的关键所在。同样，哈佛学子在走出校园、走向真实世界后，往往是依靠自我情绪控制能力而非单纯地侧重于智商去领先于他人的。



毫无疑问，一个拥有着极高情绪控制能力的人，肯定具备极高的个人修养，而这本《哈佛情绪控制课》无疑将会使人意识到，情绪控制能力才是塑造个人魅力的关键所在。书中所提到的那些有趣的情绪控制故事和提高情绪控制力的方法让人读起来欲罢不能。与此同时，书中优美的语言更能让我们意识到，培养自己的核心能力来应对过于生硬的现实社会，无疑是让自己远离伤害、走向幸福的最佳途径。

在《哈佛情绪控制课》中，你将会了解到，情绪控制力对于成功往往有着非同寻常的作用。在这个竞争日益激烈的时代，自身是否具备高情绪控制力已经成了事业与生活能否成功的关键所在。书中对出自于哈佛大学的那些成功案例进行了分析，使并不具备高端理解能力的我们得以对情绪控制理论有所了解。而书中那些有关提升个人情绪控制力的具体方法，更能让我们对成功有一个更加正确的认识。

借助于哈佛这个高等学府的平台，我们可以了解到，情绪控制力并不是与生俱来、无法改变的。与智商这一先天性因素起到决定性作用的个人特质而言，情绪控制力更多的是靠后天的培养与训练得来的。《哈佛情绪控制课》一书让人们从了解情绪到减弱负面情绪、培养积极先天情绪，再延伸至将情绪控制力灵活地运用到现实的工作和生活中来，使读者可以了解到，在哈佛这样一个全球驰名的高等学府中，到底在进行着怎样的情绪控制教育，而这些情绪控制教育对身在其中的莘莘学子又起到了怎样的作用。

与此同时，该书还指出，情绪控制的培养是从发现自我情绪、

了解情绪的双面作用入手的，在对情绪有一个大致的了解之后，我们可以逐步着手，挖掘自身的潜能、管理自我情绪，从而在人际交往、家庭生活、爱情生活与事业塑造的过程中，具体地运用个人情绪控制力。

一旦你对情绪有了一个较为透彻的理解，学会在生活的各个方面运用自我情绪控制力，你将不会再继续听任各种消极情绪的摆布，可以从容地调动自我积极情绪，并最终赢得人生中美妙的成功时刻。

若你是一个管理者，你无疑需要它来帮助你凝聚人气；若你已为人父母，你无疑需要它来指导子女；若你是一个正在困境中苦苦挣扎、渴望寻找到出路的人，你无疑需要它来照亮人生……完美的人生需要有极强的情绪控制力，也只有情绪控制力强的人才能够领悟到什么才是真正的完美人生。让我们学会活在提高自我、寻找幸福的当下中，让一切尽在自己的掌握中，聪明地工作，理智地生活，发挥个人魅力去影响他人，这就是我们要从这本书中获取的精华所在。

愿更多的人都可以借助于《哈佛情绪控制课》一书，获得更美好的人生，愿在提升情商、塑造自我的过程中，你的未来、我的未来，都有更靠近梦想的那一刻！

目 录

第一章 了解才能控制

小测试：你属于何种情绪类型？ / 002

你所不知道的情绪力量 / 005

远离情绪爆发的时刻 / 009

远离过度情绪化行为 / 013

成功者往往善于调节自我情绪 / 017

别让情绪变成病毒 / 020

了解个人的情感晴雨表 / 024

认识情绪掩饰下的矛盾自我 / 027

成熟者才能对自己的情绪负责 / 031

第二章 弱者才自卑

小测试：你的自卑感有多强？ / 036

不要过度敏感 / 038

缺陷也有价值 / 041

完美有时候并不完美 / 044



- 做回本色自我 / 048
- 让自己重新出发 / 051
- 小人物也有大人生 / 054
- 保持自己的个性 / 058
- 欣赏自己，你才有未来 / 061

第三章 一意孤行必然孤单

- 小测试：你是一个懂得变通的人吗？ / 066
- 别让坚持沦为固执 / 069
- 你的心态瓶颈在何处 / 071
- 因为懂得借智，所以有张力 / 075
- 在必败的领域拼搏 / 079
- 让自己拥有 360 度的思维 / 082
- 学会变通处世 / 085
- 不要迷信权威 / 089
- 创新让你引领未来 / 092

第四章 挫折是上帝的礼物

- 小测试：你的抗挫能力有多强？ / 098
- 人生没有草稿 / 100
- 永远别说自己做不到 / 103
- 正视困难，才能解决困难 / 107
- 面对不幸的态度 / 111
- 遭遇不公，也应全力以赴 / 115
- 生命低谷处才是你最可贵的所在 / 119

批评至少让你拥有了经验 / 122

被拒绝，先别打退堂鼓 / 126

第五章 因为畏惧，所以不能成功

小测试：你在害怕什么？ / 132

任何难题之下都不应逃避 / 134

恐惧只能征服弱者 / 137

风险有时候也代表了收益 / 140

告别自我设限 / 144

有时，破釜沉舟也是求生之道 / 147

远离恐惧，有时只需要信任 / 150

永远不要害怕改变 / 154

你的人生由你的选择决定 / 157

第六章 别让愤怒焚毁你的生活

小测试：你是一个容易发火的人吗？ / 162

别让愤怒毁了你 / 164

正视自我愤怒类型 / 167

沟通的目的就在于听到不同的声音 / 172

站在他人的角度想一下 / 175

远离报复，才能美好生活 / 178

不生气，源于冷静处理 / 181

避免可以避免的无谓冲突 / 184

别让他人的舌头左右你 / 188



第七章 对你的不安说晚安

小测试：你的压力超标了吗？ / 192

因为心理疲劳，所以活得累 / 193

拥有坚强，才能抗争 / 197

因为焦虑，所以痛苦 / 200

果断才能把握未来 / 203

别让美丽成为压力 / 207

有关“成功焦虑症”的片刻 / 210

99%的忧虑不会发生 / 214

后悔，不如着手解决 / 217

第八章 控制才能更幸福

小测试：你的自我控制力有多强？ / 222

告别苛责，接受现实 / 224

别让金钱拖累你 / 227

心理暗示的神奇效力 / 231

热忱让你可以战胜一切 / 234

学会乐观，因为阳光总会来 / 237

自制者自胜 / 240

进行正确的自我定位 / 243

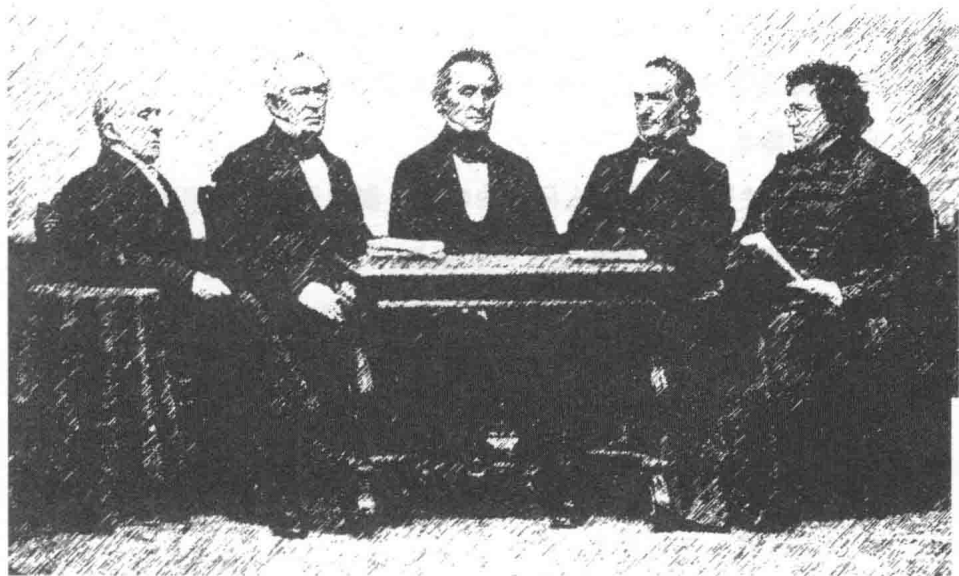
坚持为你铺就成功 / 246



..... 第一章

了解才能控制

哈佛大学的学者有这样一种观点：提升自我情绪控制力与理性的逻辑训练有所不同，它需要针对个别的差异来打破旧习惯，并以此来建立起新的行为模式。有关情绪的各种观点在近年来一直层出不穷，而哈佛心理学学者早已证明了这样一点：虽然自我情绪在一定程度上来源于遗传，但后天培养却在一个人的成长过程中扮演着极为重要的角色。了解情绪才能控制情绪。下面，先让我们看一下在哈佛学者眼中情绪到底是如何解释的吧！



小测试：你属于何种情绪类型？

请仔细阅读以下有关情绪类型的题目，在将每一道题目的意思弄清楚以后，以最快的速度作出诚实的回答。

(1) 在看电视剧或者电影的时候，你是否会随着剧情哭泣或者大笑？

- A. 经常
- B. 有时
- C. 从不

(2) 平日里，你是否会因为内疚而有后悔或者痛苦的感觉？

- A. 是的，而且这种感觉会持续很久
- B. 我只是偶尔会后悔
- C. 不，我从不后悔

(3) 你是否想过给某个自己最喜欢的报纸专栏投稿？

- A. 不，从来没有想过
- B. 可能想过
- C. 当然想过

(4) 当你被别人问及私人问题的时候，你会如何？

- A. 心里非常气愤，并且会表现在脸上，同时会拒绝回答
- B. 非常平静地告诉对方，你愿意回答
- C. 虽然心里会很不痛快，但是为了不驳对方的面子，还是回答了

(5) 你会如何处理自己收到的不喜欢的礼物？

- A. 马上就扔掉
- B. 热情地将它保存起来

C. 先放起来，等到赠送者来访时，才会摆出来

(6) 你对宗教仪式与示威游行有什么样的感受？

A. 非常冷淡

B. 经常会因此而感动到流泪

C. 感觉非常窘迫

(7) 当一只迷路的小猫突然闯入你家时，你会：

A. 收养它，同时对它进行细心的照顾

B. 立即将它扔出去

C. 希望可以帮助它找个主人，如果找不到就会考虑帮助它安乐死

(8) 在怎样的情况下，你才会送礼物给朋友？

A. 仅仅是在生日与新年的时候

B. 完全凭借兴趣

C. 感觉自己对他们有愧或者有求于他们时

(9) 若你因为私事而烦恼，在上班时你会：

A. 依然不高兴，而且会显露在脸上

B. 在工作时就将烦恼放在一边，不再想它

C. 尽量让自己保持理智情绪，但是依然会由于压制不住愤怒而大发

脾气

(10) 你是如何看待恐怖片的？

A. 认为很可怕，根本没有办法忍受

B. 很害怕，但是还是会看

C. 非常喜欢看

(11) 爱人向你抱怨说，你在工作上花费了太长时间，你会：

A. 向对方解释，这是为了让生活变得更好，之后依然花很长时间在工作上

B. 开始将更多的时间花在家里

C. 对于工作与家庭的矛盾有些无奈，并试图让双方都获得改进

(12) 你与生活中一个很重要的关系破裂了，你会：

A. 感觉到非常伤心，但是尽可能让自己正常地生活

B. 至少会在短时间内非常心痛

C. 无法把忧伤的心情弃之不顾

(13) 以下哪种情况是与你非常符合的？

A. 对他人的事情极少关心

B. 对熟人的生活非常关心

C. 喜欢听新闻，对他人的生活细节非常关心

(14) 以下哪种情况是与你最符合的？

A. 对自己的感情总是非常留心

B. 喜欢在感情的基础上办事

C. 感情对你来说并不重要，结局才是你所关心的

(15) 当你看到路对面有一个熟人时，你会：

A. 立即走开

B. 向对方招手，如果对方没有反应的话就离开

C. 主动走过去，向对方问好

评分标准：

请按表格中的题号与选项，计算出自己相应的得分，并按最终得分，找出自己相应的情绪类型。

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)	(14)	(15)
A	3	3	1	3	1	1	3	1	3	1	2	1	2	1	2
B	2	2	2	1	3	3	1	3	1	3	3	3	3	2	3
C	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	3	1

测试结果：

15 ~ 25 分：你的性格较为理智，极少会因为什么事情而过分激动，总是会表现出极强的克制力，甚至这种克制一度会被人们误认为是冷漠。在日常生活中，你对他人的情绪变动总是缺乏反应，感情生活也非常平淡而拘谨。因此，别人对你的评价往往停留于“冷血动物”四个字上。何必时时过分克制自己？你需要对自己过于紧张的生活进行一下放松。

26 ~ 35 分：你的性格较为平衡，平日里基本会保持感性做事，同时又不至于太过于感情用事。你懂得克制，而且又不会过于冷漠。即使需要在非常恶劣的情绪下握起拳头，你也依然可以从冲动的情绪中解脱出来，因此，你很少与人发生争吵，而且感情生活总是十分轻松与愉快。

36 ~ 45 分：你的性格较为冲动，而且非常情绪化，容易激动，反应强烈，往往十分热情而又随和，或者总是显现出自己感情脆弱、多愁善感的一面，总是会陷入短暂的风暴式情感风波中。因此，你的生活中总是会有麻烦出现，由于不懂得克制自己，所以也很难在别人的提醒下冷静下来。

你所不知道的情绪力量

哈佛大学教授、著名心理学家丹尼尔·戈尔曼是“情绪决定未来”的提出者与倡导者，在他看来，成功 = 20% 的智商 + 80% 的情商。他的这一主张成为了“情绪时代”的理论基础，在全球范围内掀起了锻炼情商、培养情绪控制能力的风潮。

10年前，理查德只不过是一家汽车修理厂的普通修理工。当时，理查德心怀远大梦想，但是自己所处的环境与自己的理想却相差甚远。

一天，当他闲来无事翻阅报纸的时候，他被报纸上的一则招聘广告吸引了：休斯敦一家大型的飞机制造公司正在面向全国进行贤才的招聘。在那一刻，理查德决定去试一试，他期望幸运可以降临到自己的头上。当他到达休斯敦的时候，已是傍晚时分，而面试要等到第二天才进行。于是，理查德找了一家旅馆住了下来。

吃过晚饭之后，理查德一个人坐在旅馆里，陷入了深思中。他在回味自己的人生：这么多年过去了，自己一直怀揣着美好的梦想，但是理想与现实就如同隔了一条鸿沟一般，相差如此之远。想到这里，理查德陷入了莫名的惆怅中。

他认为自己并非智商低下者，但是为什么幸运之神总是不眷顾自己？理查德拿出纸和笔，将自己认识多年的几位朋友的名字写了下来。在这些朋友中，不少人已经搬到了高档住宅区中，更有两位则早已走出小城市。与这几个人相比，自己并没有什么地方不如他们，若论聪明才智的话，他们甚至都不如自己。

在进行了多方面的分析之后，理查德发现，与这些人相比，自己最明显的缺陷就在于总是让情绪支配行为。想到这里，他的思绪一下子清晰了起来，他第一次意识到自己最大的缺点：在很多时候，自己总是过于冲动，遇事不够冷静，有时候甚至还会莫名的自卑。

一整个夜晚，理查德都对自己进行着检讨。他发现，从自己懂事以来，便是一个妄自菲薄、得过且过的人。在黎明到来时，理查德也结束了对自己的全面分析，他下定决心：从此以后，再也不会出现不如他人的想法，并要努力对自我情绪进行控制，塑造出一个全新的自我。

洗漱之后，理查德感觉到了久违的轻松。他怀着极大的信心到了面