

美绘典藏本

百年哈佛的独特成功智慧

情商是使人生愉快和完美的学问，是领导力与影响力的源泉。

造就
精英的经典
情商教程

造就
精英的经典
情商教程

哈佛 情商课

hafo
qingshangke

造就
精英的经典
情商教程

造就
精英的经典
情商教程

尚波 / 编著



造就
精英的经典
情商教程

全球政治圈、财经圈顶尖人物都在运用的、
改变全球数千万人命运的情商智慧

造就
精英的经典
情商教程

美
绘
典
藏
版

哈佛情商课

HAFO QINGSHANGKE

尚波

编著



江西美术出版社
全国百佳出版单位

图书在版编目 (C I P) 数据

哈佛情商课 / 尚波编著. -- 南昌: 江西美术出版社, 2017.7

ISBN 978-7-5480-5465-8

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第112545号

哈佛情商课

尚波 编著

出版: 江西美术出版社

社址: 南昌市子安路66号 邮编: 330025

电话: 0791-86566329

发行: 010-88893001

印刷: 三河市万龙印装有限公司

版次: 2017年10月第1版

印次: 2017年10月第1次印刷

开本: 880mm×1230mm 1/32

印张: 10

ISBN : 978-7-5480-5465-8

定价: 38.00元

本书由江西美术出版社出版。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书的任何部分。
本书法律顾问: 江西豫章律师事务所 晏辉律师
版权所有, 侵权必究

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。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，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》。

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。

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。

“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，通过哈佛及国外的大量经典实例，从多方面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

PART 01	踏上情商之旅	002
	哈佛最重要的一课：情商	002
	情商是“命运的使者”	004
	情商让你不抱怨	006
	情商是一种“综合软技能”	007
PART 02	智商决定录用，情商决定提升	010
	智商的“成名史”	010
	真正带给我们快乐的是智慧，不是知识	012
	情商与智商：人生的左臂右膀	013
	智商诚可贵，情商“价”更高	015
	实力是成功的通行证	016
PART 03	情绪智商激活无限潜能	018
	你挖到自己的潜能宝藏了吗	018
	登陆自己的“新大陆”	020
	精神激励，激活内在潜能	021
	外力开发你的潜力	023
	思考掀起你的头脑风暴	025
	创造是智慧的引子	028
PART 04	影响人生成败的五种能力	030
	观察力：自我察觉与观察他人	030
	理解力：现实判断与人际关系	032

行动力：自我实现与解决问题	033
控制力：控制情绪与保持平静	034
忍耐力：忍受压力与坚持梦想	036
PART 05 成功，从提升情商开始	039
影响情商高低的因素	039
情商是可以改变的	041
情商教育决定孩子的未来	043
情商高的人工作易于成功	046
情爱情商的培养	048

第二篇 了解自我——迈向成功的第一步

PART 01 解救被情绪绑架的理性	052
换个视角看人生	052
情绪产生的原因及种类	053
控制自我是高情商的体现	055
情绪发电机	057
忙碌让你忘记痛苦	058
PART 02 敢于认识你自己	060
看清镜子里的你	060
描绘自己的心灵地图	061
自知之明让你情商更高	063
出色源于本色	064
认清自己的真面目	066
PART 03 接纳真实的自我	068
最优秀的人其实就是你自己	068

你是上帝“咬过的苹果”	070
优点是靠自己发现的	071
你是独一无二的	073
了解自己的不足	074
不要太在乎别人对你的看法	076
接受现实是成熟的标志	078
PART 04 重建与自我的关系	080
跳出自我的小世界	080
走出自闭，融入群体的海洋	082
拒绝依赖，让自己自强自立	084
把握好自己的选择权	086
告别焦虑，还你一份平静	088
为自己而活，不要取悦他人	089
PART 05 自卑与自尊，掌握人性弱点	091
相信自己的人，才能把自卑打倒	091
不要认为自己不可能	092
不让自卑淹没你	094
平凡也无须自卑	095
自尊是必有骄傲	097
走出对自尊的误解	098

第三篇 管理自我——成就人生的关键

PART 01 先接受情绪，再管理情绪	102
踢走“负面情绪”这个绊脚石	102
控制冲动这个“魔鬼”	103

	为情绪找一个出口	105
	愤怒是一种毒药.....	108
	好情绪是心灵的特效良药	110
	甩掉忧虑的包袱.....	112
	嫉妒是痛苦的制造者	113
PART 02	管理自我应具备的几种心态.....	115
	希望：给自己种下希望的种子	115
	乐观：悲观者的天敌	116
	幽默：情绪的开心果	119
	感恩：一种温暖的生活态度	122
	包容：海纳百川的度量	124
	真诚：真正的快乐	126
	热情：激情的种子	128
PART 03	培养有益生活的情商.....	130
	培养正直.....	130
	培养独立性格.....	132
	培养责任感.....	133
	培养勇气.....	136
	培养同情心.....	138
PART 04	保持积极开放的状态.....	140
	作好终身学习的准备	140
	兴趣在哪里，学习就在哪里	143
	学习是项快乐的运动	144
	每天为大脑充电.....	146
	勤奋造就智慧.....	147
	阅读，贵族化你的气质	149

PART 05	运用习惯的惊人力量.....	151
	成功者的共同习惯	151
	注重细节是成功的关键	153
	别做空想家，要做执行者	154

第四篇 激励自我——创造完美人生

PART 01	脚踏实地的梦想家	158
	设计自己的蓝图，将目标实现	158
	锁定目标，坚定信仰	159
	有方向要坚定，没方向要试行	160
	苦难是信念的试金石	162
PART 02	调整心态，成功在望.....	164
	执着与固执只在一念之间	164
	随时给自己减压，人生才能轻松	165
	挫折可以为你增值	166
	勤奋，是成功的资本	168
	好心态，好人生.....	169
PART 03	积极而理性地去行动.....	171
	心动不如行动.....	171
	没有天降馅饼的事儿	172
	机会只偏爱有准备的头脑	173
	机遇面前切莫迟疑	174
	有一个超越自己的心	175
	马上行动，才能改变现实	176
	人生最大的挑战就是挑战“自己”	177

做一个激情四射的人	179
PART 04 在反省中不断成熟	180
反省是人生的一面镜子	180
停止在错误的道路上狂奔	181
看到别人的优点，然后学习	182
从自己身上找原因	183
PART 05 告别单调无趣的生活	185
健康才是硬道理	185
用好生活的“加减法”	187
远离亚健康	188
运动是健康的指标	190
今日事，今日毕	190

第五篇 了解他人——多渠道沟通减少误解

PART 01 了解别人的第一步：移情	194
识人有术，首要移情	194
沟通有技巧，情商帮你忙	195
站在对方的角度看问题	196
PART 02 懂得倾听，做一个忠实的听众	198
“倾听”是心灵的守护者	198
善于倾听的人是智者	199
倾听不同声音	200
PART 03 破解对方的身体语言	202
身体语言之表情语言	202

身体语言之手语	203
身体语言之眼神	205
谈判中的身体语言	207
PART 04 从性格看人心	209
你不可不知的性格	209
色彩心理学的历史	212
红色性格：最有朝气的天使	217
黄色性格：奋斗的使者	219
蓝色性格：完美主义者	221
绿色性格：社交中的“老好人”	222

第六篇 影响他人——构建完美的人际关系

PART 01 影响力：永不贬值的实力	226
阿拉贡的幽灵大军	226
情商与影响力	227
传递给别人积极的情绪	227
坚持互惠的原则	229
对比影响力	230
PART 02 与周围的人保持适度距离	232
让别人喜欢你	232
吸引力法则	233
微笑，心灵的召唤	236
赞美的影响力	237
明智之人知道给自己留条后路	239
说服需要揣摩	240

	交往需要技巧.....	241
PART 03	展现你的自信	242
	自信的人才魅力	242
	机会是靠自信抓住的	243
	自信源于积极的心理暗示	245
	自信是成功的秘诀	245
	让自信成为一种习惯	246
PART 04	积极主动，方能操之在我	248
	善于找方法，掌握主动权	248
	主动出击，拓展人脉	249
	学会自我保护.....	251
	敢于承担责任.....	253
	为原则而活.....	254
PART 05	高情商创造强大气场.....	256
	气场，人类的精神名片	256
	如何赢得陌生人的好感	258
	亲和力——创造气场的有力武器	259
	助人就是助己.....	261
	幽默是最好的语言	263

第七篇 团队情商——放大“一股绳”力量

PART 01	情商与团队合作.....	268
	创造高绩效团队.....	268
	效率才是硬道理.....	270
	合作力量大.....	272

PART 02	团队情商的艺术	274
	明确团队角色.....	274
	让团队动起来：激发公司活力的“鲶鱼效应”	275
	严明的纪律是团队不可或缺的	276
	提升学习热情.....	277
	真正的成长是与团队共成长	278
	融入团队，杜绝小圈子	279
PART 03	修炼“一览众山小”的领导力	281
	你的情商决定这支队伍的气势	281
	修炼领导力.....	283
	耳聪目明，不拘一格，唯才是举	285
	顺势利导，果断决策	286
PART 04	高情商领导的多种面孔	288
	平易近人，多一个朋友多一条路	288
	赏罚分明，你有区别对待的权利	289
	分清局势，展现出类拔萃的能力	291
	思维活跃，成为团队真正的智囊	292
	居安思危，不让小事乱大局	293
PART 05	队员如何提高情商	295
	创新能量是团队的新鲜血液	295
	和谐的团队，和谐的队员	296
	自律，让队员的行动规范化	297
	学会信任与分享.....	298
	打破心墙，相互合作	300
	成为落实型员工.....	301

第一篇

情商
——成功人生的
核心实力

PART 01

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，美国哈佛大学心理学博士、《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的能力。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问题。

★理解情绪：情绪不是随意性的。它们有潜在的诱发因素，一旦理解了这些情绪，就能更好地了解周围正在发生和即将发生的事情。

★管理情绪：情绪传达着信息，影响着思维，所以我们需要巧妙地把理智与情感结合，才能更好地解决问题。不管它们受不受欢迎，我们都要张开双