

世界上最伟大的情商教育

HARVARD
EMOTION QUOTIENT

哈佛情商

(台湾)黄玄清 著



决定人生命运的钥匙 影响孩子成长的关键

中国妇女出版社

HARVARD

EMOTION QUOTIENT

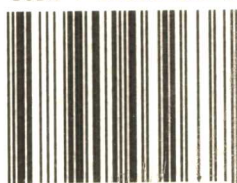


世界上最具情商魅力的人物

克林顿
贝克汉姆
皮特
肯尼迪
莎拉布拉曼
理查德·克莱德曼
奥黛丽·赫本
詹妮弗·安妮弗斯顿
麦当劳
比尔·盖茨

这本书揭示了魅力人物的情商之谜。

ISBN 7-80203-263-6



9 787802 032637 >

ISBN 7-80203-263-6

定价：27.00 元

世界上最伟大的情商教育

HARVARD
EMOTION QUOTIENT

哈佛情商

(台湾)黄玄清 著



决定人生命运的钥匙 影响孩子成长的关键

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

哈佛情商/黄玄清著. —北京:中国妇女出版社,2006.1

ISBN 7-80203-263-6

I. 哈... II. 黄... III. 情感-智力商数 IV. B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 149695 号

哈 佛 情 商

作 者:(台)黄玄清 著

策划编辑:樊国宾

责任编辑:刘 宁

装帧设计:新悦翔设计公司+蓝黛书坊

出 版:中国妇女出版社出版发行

地 址:北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码:100010

电 话:(010)65133160(发行部) 65133161(邮购)

网 址:www.womenbooks.com.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:三河市新科印刷厂

开 本:730×970 1/16

印 张:13.75

字 数:200 千字

版 次:2006 年 3 月第 1 版

印 次:2006 年 3 月第 1 次

印 数:1-14000 册

书 号:ISBN 7-80203-263-6

定 价:27.00 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误,请与发行部联系。)



成功者和失败者最大的区别是什么



成功者和失败者最大的区别是什么？

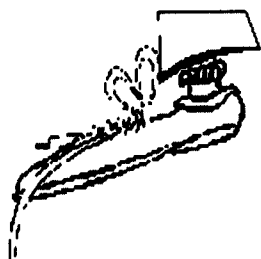
从台北去哈佛大学做访问学者的另一收获就是我做了一项有关情商的研究，哈佛大学这里聚集了全世界的精英人物，他们个个才华出众，成绩非凡，在人们的眼里他们肯定每一个人都是智商高的人。其实不然，调查数据表明，那些走出哈佛校门，而后又在事业上取得成就的人都是那些情商高于智商的学生。

例如走出哈佛校门的比尔·盖茨，他的情商就高于智商，据说他的智商只可以打 20 分，而他的情商可以得到 80 分。

这个分数其实是让很多人瞠目结舌的，那么成功者和失败者最大的区别到底是什么呢？

这是成功学的核心问题，也是每一位追求成功的人必须思考的问题。对于这个问题，不同的人有不同的回答，最为常见的答案有四个：受教育程度、智商、家庭背景、运气。这些答案在几十年前或更久远的时代也许是正确的，然而今天的事实却不是这样。如今，我们处于一个机会更为均等的时代，教育的普及使大





多数人都有足够的学习机会。基本上,你的大部分竞争对手都和你处于同一起跑线上,因此学历并不能保证你在竞争中胜出。那么智商呢?现代科学已经证明,人与人之间在大脑功能上的差距是微乎其微的,心理学界的大量研究也表明,成功者的智商并没有高出人类的平均值。至于家庭背景和运气,属于先天的和不确定的因素,与个人修养无关。

那么在这个时代,成功者和失败者的最大区别到底是什么?

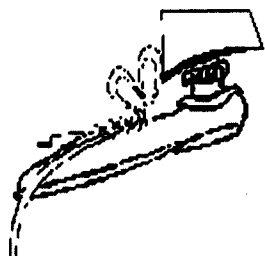
本书的回答是:情商的高低!

其实这不仅是这本书的回答,也是成功学和心理学研究自上个世纪末以来最为一致的回答。

有人说智商是大脑的能力,情商是心灵的能力。关于情商的重要性,心理学和成功学领域有一个通俗的说法:一个人的成功,20%取决于智商,80%取决于情商。也就是说脑力和心力在人的能力构成中是2:8的关系。在这个资讯日益发达、机会日益均等、竞争日益激烈的时代,情商的高低已经成了事业和生活成败的关键。

基于这样的认识,本书在西方情商研究成果的基础上,结合华人特有的生存及文化背景,深入浅出地





阐述了情商理论。尤为可贵的是,书中涉及到了许多提高情商的具体方法,如将身心调整到最佳状态的阿尔法训练、改善人际关系的有效方法等。

这是一本关于如何提升心灵力量的书,当然它不能直接给读者带来成功,但如果读者能藉此将自己的心灵武装起来,让它爆发出巨大的能量,其意义将比一次具体的成功更为重大。

黄玄清于台北





第一章 人生成败的关键 / 1

智商和情商最显著的区别就是,智商主要得自遗传,而情商则更多地来自后天培养。最重要的成功因素可以通过后天努力获得,这就意味着每个人,无论天资如何,都有可能走向成功。

一、情商比智商更重要 / 3

二、情商的构成 / 10

第二章 发现自己 / 13

要想踏上成功之路,你必须经历两次自我发现。首先是发现真实的自己,这是人生的基础,也是快乐和成功的立足之地;其次是发现了了不起的自己,也就是尽可能地发掘自身的潜力。当压制潜力的障碍被移除时,你会为自己那巨大的能量感到震惊。



一、发现真实的自己 / 15

二、发现了了不起的自己 / 29

第三章 做自己情绪的主人 / 49

用理智和意志来控制情绪，从表面上看是对自己的天性和自由的约束，实际上这种约束却能使你获得更多的自由。因为在某种程度上，能够控制自己的情绪就意味着主宰了自己的命运。一个放任自己的情绪的人看上去似乎很奔放很自由，但实际上却是情绪的奴隶。

一、情绪的泥沼 / 51

二、驾驭情绪 / 59

第四章 神奇的自我暗示 / 79

如果你经常进行积极的自我暗示，以肯定的态度看待自己、别人和这个世界，你就能让自己变得符合你的理想，继



而让别人和这个世界符合你的理想。你的
心态越积极，你表现出来的能量就越大，
你对世界的改变也就越大。

- 一、心理暗示的魔术效果 / 81
- 二、心理暗示与人生选择 / 88
- 三、自我暗示的方法 / 94

第五章 从容应对压力和挫折 / 107

挫折能够毁灭一个人，也能成就一
个人。关键在于你的选择。如果你选择做
一个受害者，那么挫折对你来说就是毁灭
性的；如果你选择做一个受益者，你将从
挫折中走向成功。

- 一、了解压力 / 109
- 二、压力的化解之道 / 116
- 三、认识挫折 / 132
- 四、从挫折中走向成功 / 135



第六章 建立良好的人际关系 / 147

狗从来没有学过心理学，它也不需要，它凭着对人的忠诚和友爱，用不了两个月就能赢得许多朋友。再看看我们周围，有那么多人绞尽脑汁想引起别人的注意，却一辈子也没能交到真正的朋友，原因就是他们在与人交往时使用了太多的“技巧”，却忘了最基本的交往原则——真诚地关心别人。

一、掌握人的需要 / 149

二、让对方说“是” / 160

三、从对方的角度考虑问题 / 164

四、交际之道 / 172

五、受欢迎的诀窍 / 177

EQ自测 / 187



第一章

人生成败的关键

Harvard
Emotion Quotient



智商和情商最显著的区别就是，智商主要得自遗传，而情商则更多地来自后天培养。最重要的成功因素可以通过后天努力获得，这就意味着每个人，无论天资如何，都有可能走向成功。





一、情商比智商更重要

1991年，一个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，这就是美国心理学家彼得·塞拉维和约翰·梅耶提出的情商概念。随着人类对自身能力认识的深入，越来越多的人认识到在激烈的现代竞争中，情商的高低已经成了人生成败的关键。作为情商知识的受益者，美国总统布什说：“你能调动情绪，就能调动一切！”

情商是什么？

情商就是情绪智慧，又叫EQ。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。

长期以来，人们将智商视为人生成败的决定因素，并将它作为衡量个人能力的主要指标。近百年间，研究者们设计出五花八门的智商测试方法，接受各种测试的人也数以亿计，尽管研究规模如此巨大，耗时如此之长，但还是有不少人提出了疑问：智商高的人真的比普通人能力更强吗？

美国学者艾萨克·阿西莫夫博士就是一个这样的怀疑者，他讲述了自己亲身经历的一件趣事：

我在军队服役时，我所在的部队进行了一次智商测验，我得

