



哈佛家训

情商版

HARVARD FAMILY INSTRUCTION
EQ EDITION

智商决定成绩 情商决定成功



岳贤伦◎编著

美国哈佛大学教授、著名心理学家丹尼尔·戈尔曼在其风靡世界的《情感智力》一书中提出，促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%。越来越多的研究表明，情商水平的高低对一个人能否取得成功至关重要，高情商是任何一个成功者所必须具备的基本素质。

用哈佛家教的精髓 培养完美的孩子



中国书局 出版社
CHINA PICTORIAL PUBLISHING HOUSE



哈佛家训

情商版

图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛家训：情商版 / 岳贤伦编著. — 北京：中国画报出版社，2009.7

ISBN 978-7-80220-525-3

I. 哈… II. 岳… III. 家庭教育-通俗读物 IV. G78-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 113503 号

哈佛家训：情商版

出版人：田 辉

编 著 者：岳贤伦

责任编辑：史文良

出版发行：中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路 33 号，邮编：100048)

电 话：010-88417359 (总编室兼传真) 010-68469781 (发行部)
010-88417417 (发行部传真)

网 址：<http://www.zghbcbs.com>

电子信箱：cpbh1985@126.com

印 刷：北京中印联印务有限公司

监 印：敖 晔

开 本：710×1000 1/16

印 张：20

版 次：2009 年 9 月北京第 1 版 2009 年 9 月北京第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-80220-525-3

定 价：32.80 元



前言

美国著名的心理学家瓦尔特·米歇尔曾经在一群幼儿身上做过这样一个有趣的实验。他给每个孩子发一块软糖，然后对满心欢喜的孩子们说有事要离开一会儿，他希望孩子们都不要吃掉那块软糖。并且，他对孩子们许下诺言：“如果谁能将这块软糖留到我办完事情回来再吃，我会再奖励给他两块软糖。”之后，他便出去了。寂寞的孩子们守着那块诱人的软糖等啊等，终于有人熬不住，吃掉了那块软糖。接着，又有人做了同样的事……20分钟后，米歇尔回来了。他履行诺言，奖励没有吃掉糖的孩子每人两块糖。他兑现了承诺后，这件事情就此告一段落，而这项实验并没有到此结束，这位心理学家继续追踪研究那一群接受实验的孩子。多年以后，他发现，那些不能耐心坚持等待的孩子大多碌碌无为、一事无成，而日后能够创造出一番辉煌业绩的全部都是当年那些愿意等待奖励的孩子。

其实，这个故事就是著名的儿童情商实验，从这个故事中我们可以看出情商对一个人一生的发展有多么重要。

“情商”这个词是由“智商”衍变来的，情商即情感商数，它包括智力、感情、情绪、气质等诸多方面的心理因素，情商是我们在当今社会上立足的资本，是我们通往成功的桥梁。

情商理论的创立者，哈佛大学教授丹尼尔·戈尔曼提出成功方程式： $20\% \text{ 智商} + 80\% \text{ 情商} = 100\% \text{ 成功}$ ，即一个人的成功，智商只起20%的作用，而80%取决于情商。情商在更大程度上决定着一个人的成功与幸福。21世纪的人才竞争，不仅仅是智商的竞争，更重要的将是情商的竞争。

一个人情商的形成开始于幼儿期，形成于儿童期和少年期，成熟于青年期。所以说，情商教育能影响一个人的一生。对孩子来讲，我们一定不



能忽视情商在自己一生中所发挥的重要作用。对家长来讲，在关心孩子智商教育的同时，更要关注孩子的情商培养。

情商主要包括五部分内容：

1. 自知（认识自我）：也就是说能自己知道自己当前的感受，当某一种情绪出现时便能察觉。如果不能很好地认识自己的情绪，就容易受情绪的摆布。当然也包括对自己在其他各方面的认识能力。比如人要有自知之明，知道自己是一个什么样的人，或者将要成为一个什么样的人。

2. 自律（控制自我）：指能够很好处理并控制忧郁、暴躁、愤怒等一些不良情绪，保持在一定的合理状态，这种能力建立在自知的基础上。这种能力不足将会使人陷于痛苦情绪的漩涡中；反之，在这方面能力高的人可从人生的挫折和失败中迅速跳出，重新调整自己，开始一个更好的未来。

3. 自强（激励自我）：自强的人即便没有别人的督促和鼓励，也能很好地掌控自己，激励自己发奋图强，他们知道为了自己的奋斗目标，该用什么方法，怎么样去做。

4. 移情（管理自我）：不仅了解自己的情绪还要学会换位思考，理解他人，感知他人的情绪，调控自我的情绪，使之适时、适地、适度。

5. 社交能力：人际关系能力可以增强一个人在社会中的受欢迎程度，可以增强一个人的领导权威、人际互动效能等。擅长处理人际关系的人，可以凭借与他人的和谐关系获得更广泛的人脉资源，从而让自己获得更好的发展。

本书正是以情商的这种基本理论为主体结构框架，精选了近二百篇在哈佛大学广为流传的小故事，集结成册。

书中的每个故事都具有丰富的教育功能和深刻的生活意义，不仅可以激发青少年对社会、人生进行多角度的思考，还可以点燃他们内心深处的智慧火花，使他们见微知著，从一滴水看见大海，由一缕阳光洞见整个宇宙。同时，本书也可作为父母教育孩子的参考宝典，让天下的父母在轻松愉悦中，潜移默化地完成对孩子的心灵塑造。



目 录

第一章 认识自己最重要

情商理论的第一个方面就是自我认识的能力。自我认识也就是自知、了解自我。一个人应当清楚地知道自己当前的感受，当某种情绪刚一出现的时候便能察觉，并能时刻监控这种情绪的变化，这种能力是自我理解与心理领悟的基础，如果一个人不能很好地认识自己的情绪，就只能听命于这些情绪的摆布。而如果能够有效地认识自己的情绪就能够很好地把握和指导自己的人生，准确地决策自己的学习、工作和生活。

找到自己就找到了世界	2
从改变自我开始	4
最重要的是自己	6
自卑的法国士兵	8
背着石头上山	10
美国商人的梦想	12
捞鱼的哲学	14



没有满意的时候	16
事情没有想象的那么难	18
白痴天才画家	20
爱因斯坦的镜子	22
一只手臂的柔道冠军	24
沙子与金子	26
我喜欢走自己的路	28
我没有 Email	30
化解你心中的怨恨	32
微笑带来的奇迹	34
只要信心不曾被烧毁	36
最成功的手术	38
那是上帝的杰作	40
再试一次, 或许能成功	42
你的心情最重要	44
我在为自己拉琴	46
最美丽的裂缝	48
小男孩的梦想	50
认识自己最重要	52

第二章 努力做情绪的主人

情商理论的第二方面就是自我控制能力。自我控制能力也就是自律能力。它主要是指一个人能够很好地处理并控制忧郁、暴躁、愤怒等不良情绪,使之保持在一定的合理状态,这种能力建立在自知的基础上。这种能力不足将会使人陷于痛苦情绪的漩涡



之中；反之，在这方面能力高的人可从人生的挫折和失败中迅速跳出，重新调整自己，开始一个更好的未来。

栅栏上的钉子	56
水管工的“烦恼树”	58
不要在心里给自己制造失败	60
剪断欲望的锁链	62
贪心的乞丐	64
沙漠里的星星	66
沙漠里的一壶水	68
谁是真正的男人	70
如果，下次.....	72
穷人的财富梦想	74
不要给自己的心灵上锁	76
赎金变赏金	78
最好的回击	80
我的快乐我做主	82
放松自己的心情	84
勤杂工的智慧	86
脱掉你的外套	88
冲动的代价	90
冲动时，看不清人心	92
爸爸，请你为我造一艘船	94
骄傲自大的富兰克林	96
谦虚的爱因斯坦	98
农夫和响尾蛇	100
焦虑让他失去求生的机会	102



她坚持了妈妈的原则	104
毕加索的博大胸怀	106
没有任何痛苦不能跨越	108
乐观带来的奇迹	110
生死攸关的情绪	112
打败情绪中的“假想敌”	114
愉悦自己，成就坚强	116
每一朵花，都给人们快乐	118
比樱桃更重要的是诚实	120
林肯驾驭愤怒	122

第三章 每个孩子都是天才

情商理论的第三个方面就是激励自我的能力。激励自我也就是我们平常所说的自强能力，这种能力决定了一个人一生的成长，它将成为人生不竭的动力。自强的人并不需要有别人一旁不断地推动，他们自己能够很好地控制情绪，激发出自身的动力。他们不会满足现状，他们知道为谁学习为谁成功。他们知道为了自己的奋斗目标，该用什么方法，怎么样去做。

高斯的正 17 边形	126
跳蚤的潜能	128
你不用跑在任何人后面	130
成功的动力源于自己	132
神奇的红丝带	134
女儿你像什么	136
爱迪生的读书方法	138



拿破仑向命运宣战	140
换一种方式成功	142
拥有自己的劳斯莱斯	144
十美分, 就能买一个奇迹	146
我是最富有的人	148
成功需要选定方向	150
并不难的数学题	152
困难不过如此	154
我的未来我做主	156
梦想就是最好的礼物	158
每个好孩子都有糖吃	160
每个孩子都是天才	162
我能够改变一切	164
天生的园艺师	166
小泥人的金子心	168
永不贬值的价值	170
鸭子和天鹅的差距	172
聪明的小杰克	174
为了梦中的红舞鞋	176
机智的爱因斯坦	178
镇定的力量	180
柏拉图的成功秘诀	182
上帝打开另一扇窗	184
他们是最贵重的珠宝	186
只有海鸥才能飞越大海	188
没有一种草不是花朵	190



你是一只待飞的鹰	192
达尔文的红色迎春花	194
找到最优秀的自己	196

第四章 换位思考理解他人

情商理论的第四方面就是管理自我的能力。管理自我也就是所说的移情，换位思考理解他人。每个人在社会上都不是一个孤立的个体，更多地需要与人进行交流，而换位思考理解他人是有效与别人交流沟通的基础。所以，我们每个人不仅了解自己的情绪还要感知他人的情绪，调控自我的情绪，使之适时、适地、适度。

把鲜花送给对手	200
小狗的价值	202
一美元的小费	204
为了给母亲的礼物	206
爱，让天使张开翅膀	208
我需要你一小时	210
他原谅了朝他开枪的战友	212
你是我最明亮的眼睛	214
最后的挑战	216
他们，更需要正确的答案	218
受到感化的囚犯	220
修道士与自私的商人	222
传教士的问候	224
比合同更重要的	226
你的爱，永远在他身边	228



最珍贵的祝福	230
第十块纱布	232
我的心知道	234
我必须说完	236
也许, 错的是自己	238
我知道你最想要什么	240
只为做好顾客最需要的	242
合作就有希望	244
真诚的交换	246
孩子们教会我的事	248

第五章 成为未来的交际高手

情商理论的第五方面就是社会交往能力。社会交往能力简称社交能力, 它是一种调控与他人情绪反应的一种技巧, 一种艺术, 他决定着一个人的的人际关系。社交能力强可以增加一个人在社会中的受欢迎程度, 可以增强一个人的领导权威、人际互动效能等。擅长处理人际关系的人, 可以凭借与他人的和谐关系获得更广泛的人脉资源, 从而让自己获得更好的发展。

上帝的奖赏	252
与总统一起过河	254
距离产生吸引力	256
欢笑, 从早安开始	258
荒芜的心灵花园	260
身正, 自然赢得他人	262
餐桌上的青豆	264



包容是开心的钥匙	266
诺言是最珍贵的礼物	268
三个男孩的快乐新车	270
我应该这样为您服务	272
我一定要救你	274
请最重要的客人进来	276
奉献才能有收获	278
太阳一定会赢得比赛	280
无法捡拾起的羽毛	282
你还需要别人的帮助	284
以德报怨是王道	286
请尊重别人的名字	288
真正的夺冠之本	290
宝贝梳子的价值	292
慧眼所见是内心	294
时间和爱的故事	296
关照别人就是关照自己	298
微笑是最好的通行证	300
亮出自己的风度	302
同情，动人的交际法宝	304
报复，是给自己的地狱	306



第一章

认识自己最重要

情商理论的第一个方面就是自我认识的能力。自我认识也就是自知、了解自我。一个人应当清楚地知道自己当前的感受，当某种情绪刚一出现的时候便能察觉，并能时刻监控这种情绪的变化，这种能力是自我理解与心理领悟的基础，如果一个人不能很好地认识自己的情绪，就只能听命于这些情绪的摆布。而如果能够有效地认识自己的情绪就能够很好地把握和指导自己的人生，准确地决策自己的学习、工作和生活。

作为孩子，我们首先要学会认识自己的情绪，认识自己的喜怒哀乐及兴趣、爱好、特长。让好的情绪得到充分地展现，让自己的优势得到充分的发挥。

作为父母，我们要指导孩子认识自己的情绪，帮助孩子发现他自身的特长，并为孩子创造有利的条件和环境。

本章就是从认识自我方面精选了一些有代表性的小故事，这些小故事在哈佛大学影响深远，辅助培养了无数的政治、商业人才，每个故事都是一道美味的心灵鸡汤。



Harvard Family Instruction: EQ Edition



找到自己就找到了世界



1947年的一天，美孚石油公司董事长贝里奇到开普敦巡视工作，当他来到公司的卫生间时，看到一位黑人小伙子正跪在地板上擦拭水渍，样子十分认真，可是让贝里奇感到不解的是小伙子每擦拭一下，还虔诚地叩一下头。于是贝里奇上前问他为什么要这样做。黑人小伙子回答说是为了感谢一位圣人。

贝里奇又问为什么要感谢这位圣人，小伙子说，是这位圣人帮他找到了这份工作，让他的生活有了保障。

贝里奇笑着对他说：“我也曾经遇到过一位圣人，就是这位圣人让我成为了美孚石油公司的董事长，你想见见他吗？”

黑人说：“当然，因为我是个孤儿，从小在教会长大，很多人对我有养育之恩。如果这位圣人能给我一些有益的指导，我很愿意去拜访他。”

贝里奇接着说：“南非有一座有名的山叫温特胡克山。在这坐山上住着一位圣人，他能为人指点迷津，凡是能得到他指点的人都会有一个美好的前程。20年前，我去南非登上了温特胡克山，拜访了那位高人，并得到了他的指点。如果你愿意去拜访那位圣人，我可以向你的经理提议，给你一个月的假。”

黑人小伙信仰锡克教，也相信神的力量，他十分感激贝里奇给他提供的这个机会，决定去一趟温特胡克山。他一路披荆斩棘，风餐露宿，历尽艰辛，终于登上了白雪皑皑的大温特胡克山。他兴奋极了，迫不急待地在山顶寻找那位传说中的圣人，可是，一天的寻觅，什么都没有遇到。黑人小伙很失望地回到了开普敦的石油公司，他见到贝里奇后，第一句话就是：“董事长先生，我一路处处留心，费尽千辛万苦登上了山顶，可是我发现，



除了我之外，根本没有什么圣人。”

贝里奇微笑着说：“你说得很对，小伙子，除你之外，这世上根本没有什么圣人。”

20年后，这位黑人小伙子成了这家分公司的掌舵者，他就是美孚石油公司开普敦分公司总经理贾姆纳。2000年，他代表美孚石油公司参加了上海世界经济论坛大会。当众多记者问起他成功的经验时，总结他传奇的一生，他说：“发现自己的那一天，就是人生成功的开始。能创造奇迹的人，只有自己。”

哈佛告诉孩子

除了你自己，这世上根本没有什么圣人。很多孩子抱怨父母没有钱，没有显赫的背景，没有给自己提供更好的教育条件，把自己没有做出成绩的原因归结在父母身上，好像父母才是自己的圣人，要对自己的一切负责。其实，你的成功是由自己决定的，只有你能对自己负责，当你发现自己的那一天，你就已经成功了。

哈佛告诉父母

教孩子学会认识他自己，帮助孩子认识他自己，给孩子更多的机会独立，让他发现自身的价值和潜能。如果处处给孩子创造现成的条件，事事为他们作打算，就会使他们产生依赖性而渐渐丧失独立性。我们知道，每一位父母都不可能时时跟随在孩子身边，更不可能跟随孩子一生，当我们离开的那一天，孩子该如何在这个社会上生存呢？



从改变自己开始



有一位非常敬业的牧师，年轻的时候，带着他对信念的忠诚，决心改造这个世界。他去过许多不同的地方，每到一处，他都会滔滔不绝地向人们讲述如何生活、应该做什么等等。但是，渐渐地，他发现，人们都忙着各自的事情，根本不愿意听他说这些话。于是他决定先着手改变一下自己家人的生活方式，但是让他迷茫的是，他的家人对他的话也是不理不睬，这样的愿望也没有实现。他所做的一切都没有起到什么作用，任何人都没有发生他所希求的变化。他为此非常沮丧，闷闷不乐，最后抑郁而终。

临终前，他躺在床上，问他的妻子：“作为一个牧师，我连一个人的命运都不能改变，我的一生真失败。为什么我不能实现我的梦想？为什么所有人对我所做的一切努力视而不见？为什么人们认为我讲的那些道理都是废话？”

他的妻子说：“到了现在，你怎么还没有认识到，你真正能够影响到的唯一的人就是你自己。你一味地只想改变别人的想法和做法，怎么不尝试着先改变一下自己的心态和行为呢？”

牧师似有所悟，点点头，遗憾地说：“哎，是啊，我明白得有些晚了，如果我想改变这个世界，就应该从改变自己开始。”