



精英
是这样练成的

哈佛EQ情商课

献给青少年的
12堂励志课

权威版

张绍民◎主编

这一堂,智慧如菩提盛开!

《凌晨四点半》：有理想、有追求，且不懈努力的人，才能成为这个世界的强者。
在哈佛，每个人就是一座图书馆，他们每天都像啃面包一样啃上三本书。



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

哈佛
情商

精英是这样练成的

每 | 天 | 凌 | 晨 | 四 | 点 | 半

哈佛EQ情商课

献给青少年的12堂励志课

权威版

张绍民◎主编

这一堂,智慧如菩提盛开!

《凌晨四点半》：有理想、有追求，且不懈努力的人，才能成为这个世界的强者。
在哈佛，每个人就是一座图书馆，他们每天都像啃面包一样啃上三本书。



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛 EQ 情商课: 献给青少年的 12 堂励志课 / 张绍民编著. — 北京: 北京时代华文书局, 2014. 1

ISBN 978-7-80769-221-8

I. ①哈… II. ①张… III. ①成功心理—青年读物

②成功心理—青年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 304955 号

哈佛 EQ 情商课: 献给青少年的 12 堂励志课

张绍民 / 编著

出版人 田海明 周殿富

责任编辑 王其芳 姚良良

出版 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼 邮编: 100011

发行 北京时代华文书局图书发行部 (010) 64267120 64267397

印制 北京亚通印刷有限责任公司 (010) 60247102

规格 710mm×1000mm 1/16

印张 14

字数 120 千字

版次 2014 年 2 月第 1 版 2014 年 2 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-80769-221-8

定价 28.00 元

第1课 纯真——开启美丽世界的钥匙

灵感与想象力是最大的财富 / 2

想象力推动进步 / 4

诚信、正直、善良最为高贵 / 5

气球升上天，因为充满氢气 / 7

态度转变，使逆境变顺 / 8

个性往往就是创造力 / 10

活着是第一强大的力量 / 11

纯真者，上帝会给他幸福 / 13

阳光从双眼里照出来 / 14

驱逐内心的非阳光情绪 / 15

抓住自己的树叶 / 16

第2课 爱——奠定人性优点的基石

有修养，人人喜欢 / 20

多陪亲人就是很好的爱 / 21

爱成就恩泽，心为爱的仓库 / 23

爱心大过其他伟大 / 25

愿意为朋友付出 / 26

母亲如门，对我轻轻开着 / 27

爱是共同的归宿 / 29

- 父母的为人是孩子成长的样本 / 31
- 给别人留下方便是胸怀的体现 / 33
- 记住自己接受过备受尊重 / 34
- 上帝给的快乐秘诀 / 36
- 转变自己全靠内心里亲人在支撑 / 37
- 给予真的比接受更令人快乐 / 38
- 为与亲人团聚，请挤出时间 / 40

第3课 理想——撬动人生的杠杆

- 带着理想出发 / 44
- 微小的步伐与浩大的理想 / 45
- 不让理想随岁月飘逝 / 46
- 一句鼓励就可以造就一个人 / 48
- 听自己说“我想要” / 49
- 带你迈向“第一名” / 51
- 境由心生，重新开始同样可以成功 / 52
- 理想带领命运 / 54
- 我决定用我的心理从事劳动 / 55
- 一块有了愿望的石头能走多远 / 56
- 努力，将来就能飞起来 / 57
- 做到了不可能的事情 / 58
- 穷人最缺少的是什么 / 59

第4课 热情——激发生命能量的法宝

- 微小的事物创造奇迹 / 62
- 以自己的热情和毅力打动别人 / 63
- 命运靠付出与争取 / 64
- 一定要能把自己完全沉浸在热情里 / 67
- 别瞧不上那点活儿 / 69

敬业而热情，就会不同凡响 / 70

笑脸是最好的广告 / 72

做好自己，对每个人都有用 / 73

打开心就打开窗 / 75

第5课 宽容——化解人生难题的良方

不要关上内心的目光 / 78

别忙着责备 / 79

不计较生活里别人的小错 / 81

胸怀与风度为伍 / 83

宽厚而善意的行为来自美好之心 / 84

转弯的空间是包容 / 86

孩子也有大海的胸怀 / 88

接纳儿女的短处与不足 / 89

人情味更值钱 / 90

假如仇恨占了上风 / 91

件小事可能影响一生 / 92

宽慰别人，而不标榜自己 / 94

心灵的镜子带来阳光 / 95

第6课 勇气——启动生命潜能的马达

承担别人不敢的 / 98

“什么都会”的勇敢 / 100

对失误补救获得回报 / 101

忘我的爆发力很大 / 103

为尊严理解了生命的意义 / 104

守信就会打动人心 / 105

勇气无非是种鳌脚的执著而已 / 107

走过荆棘摘到圆满的果实 / 109

- 失手就会有悲剧 / 111
- 局面总能改变 / 112
- 担当有勇气，无畏有嘉奖 / 115

第7课 珍惜——储藏生命能量的保险箱

- 珍惜“善心”这笔财富 / 118
- 生命仅需一颗心 / 120
- 身份平等，反省自己的价值 / 121
- 不妨保有礼貌 / 122
- 懂得珍惜精神财富 / 123
- 千金不换的平静 / 126
- 诚实品质，换来可观价值 / 127
- 终极测试是人品测试 / 129
- 如果人生可打草稿 / 131
- 生命账单体现在时间上 / 133
- 美好的声誉是最大财富 / 134
- 记住诺言就记住责任 / 136
- 用行动珍惜生命 / 137
- 转折与机遇，一句话改变人生 / 138
- 自救，自己创造机会 / 139
- 热爱生命比什么都重要 / 140

第8课 感恩——流经人性深处的暖流

- 善解人意，把握珍贵 / 144
- 幕后提醒，打开接纳之门 / 145
- 不因自己忙，而忽略他人 / 146
- 意外回报，说明好人有好报 / 147
- 坦然领受自己应该得到的 / 148
- 人要为世界做点什么 / 150

第9课 坚韧——支撑人生的不屈脊梁

- 愈挫愈勇成大事 / 154
- 从洗厕所开始成大事 / 155
- 不论发生什么，我总会跟你在一起 / 157
- 不能流泪，所以选择微笑 / 159
- 向前冲，跑吧 / 160
- 不断求索，奋力求成 / 162
- 小挫败是完美结局的铺垫 / 163
- 不变的价值，就像心灵 / 165

第10课 奋斗——通向成功的阶梯

- 自强不息，百折不挠 / 168
- 自己拯救自己 / 169
- 无可替代的人，在于不断努力 / 171
- 奋斗还在，心就是家 / 173
- 保持本色，自己不可能变成任何人 / 174
- 意外的光亮照亮道路 / 175
- 让自己有特色，人们就会记住 / 176
- 打正一束属于自己的光 / 177
- 潜力无穷，创造自己 / 177
- 只要好，贵一点也值得 / 178

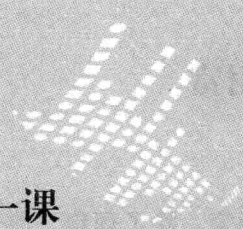
第11课 智慧——照亮人生之旅的明灯

- 庄稼挤跑杂草 / 182
- 母亲的劝诫，影响一生 / 183
- 换种答案，不阻碍自己 / 184
- 诚实的种子即心灵 / 186
- 真相在自己身上 / 187

- 人生这本书，需要幽默 / 188
- 1 加 1 大于 2 / 189
- 遗忘自己的缺陷，心思放在努力上 / 190
- 人心害怕黑暗 / 191
- 让不开心的事开心起来 / 193
- 智慧无处不在，就看如何用活 / 194
- 什么是生命中的“大石块” / 195
- 抓机会并坚持就是财富 / 196
- 舍弃积蓄为保命 / 198
- 起死回生，退为了进 / 199
- 到手了，才可靠 / 200
- 聪明人做出随机正确的选择 / 201
- 人生就是一次无法重复的选择 / 202
- 谁先想到谁就成功 / 203

第 12 课 快乐——让生命绽放美丽花朵

- 无法阻止的决心就是动力 / 206
- 快乐在心不在他处 / 207
- 生命比喻是这么回事 / 208
- 怎样给人们带来用处 / 209
- 迟到的收获没有用 / 210
- 笑比死美多了 / 212
- 快乐在心不在物质 / 213
- 埋没的种子，总有机会 / 214
- 雾散就会日出 / 215



第一课

纯真——开启美丽世界的钥匙

世界是纯净明朗的吗？用纯真的眼睛，我们便能发现其间无穷无尽的美丽。每个人在最初都有自己的秘密与外面的世界对话，他们与动物、植物手牵手，跳舞、唱歌；他们乘着音乐的翅膀，满世界地飞翔……灵感与想象力，是我们对待未来最大的财富。你也许并不一定能永远记住些什么，但是要记得，保留好纯真的心，保持天性中的纯真情怀，不断激发创造的能量，世界将为之叹服。

灵感与想象力是最大的财富

沃尔特，一位孤独的年轻画家，除了理想，他一无所有。为了理想，他毅然出门远行了，不久后，他来到了堪萨斯城谋生。他到一家报社应征，想替他们工作。报社编辑部内有很好的艺术氛围，这是他所需要的。但主编阅读了他的作品后大摇其头，认为作品缺乏新意而不予录用。

这个结果使得沃尔特感到万分失望和沮丧，和所有出门打天下的年轻人一样，他初尝了失败的滋味。

后来，他终于找到了一份工作，替教堂作画，可是报酬极低，他甚至连给自己租一间画室的能力都没有。后来，只好借用了—个废弃的车库作为临时办公室，每天在充满汽油味的车库里辛勤工作到深夜。每次熄灯睡觉时，沃尔特都能听到老鼠吱吱的叫声，哦，还有它在地板上跳跃的声音。真是凄苦的生活啊！沃尔特在心里暗暗自嘲。为了第二天能有充足的精力去工作，沃尔特忍耐了。也许是太累了，他每天—沾上地板就能呼呼大睡。就这样，一只老鼠和—名贫困的画家和平共处，倒也使这个荒弃的车库充满生机。

有一天，疲倦的画家在工作之余突然抬起头，他看见昏黄的灯光下有一对亮晶晶的小眼睛。是一只小老鼠！如果是在几年前，他会想出种种计谋去捕杀这只老鼠，但是现在他不，一只死老鼠难道比活老鼠更有趣吗？磨难已经使他具备大艺术家所具有的悲天悯人的情怀。他微笑着注视这只可爱的小精灵，可是它很快又像影子—样溜得不留痕迹了。

沃尔特开始感到自己并不孤单，好歹有一只老鼠与他为邻，还会来的，像羞怯的小姑娘，带着这种念头，他埋头工作。

那只小老鼠果然一次次出现，不只是在夜里。沃尔特从来没有伤害过它，甚至连吓唬都没有。成了老邻居以后，小老鼠似乎来得热情了些。它不单单

是在地板上迅速跑过，它还会停下来做各种运动，比如，表演精彩的“杂技”。沃尔特作为唯一的观众，偶尔会奖励给它一点点面包屑。渐渐地，他们之间似乎产生了一种莫名的信任，甚至可以说，彼此间建立了一种奇特的“友谊”关系——小老鼠竟敢大胆地爬上他工作的画板，并在上面有节奏地跳跃。而沃尔特决不会去赶走它，而是默默地享受与它亲近的这种情意。

信赖往往能创造出美好的境界。

不久，年轻的画家离开了堪萨斯城，因为他被介绍到好莱坞去制作一部以动物为主的卡通片。这是他好不容易得来的一次机会，他似乎看到了理想的大门开了一道缝，但不幸得很，他再次失败了，并再度失业，穷得身无分文。

他就要被生活打败了，沃尔特感到越来越多的沮丧。

在不眠之夜里，沃尔特在黑暗中苦苦思索。他怀疑自己的天赋，怀疑自己真的一文不值，他在思索着自己的出路。

某天夜里，就在他潦倒不堪的当儿，他突然想起了堪萨斯城车库里那只爬到他画板上跳跃的老鼠，灵感如黑夜里耀眼的焰火般闪耀于他脑中。

他迅速爬起来，拉亮灯，支起画架，立刻画出了一只老鼠的轮廓。

有史以来，最伟大的动物卡通形象——米老鼠就这样平凡地诞生了。灵感只青睐那些思考的头脑。以纯净的心灵之名，年轻画家由此开创了他的时代。

这位年轻的画家，后来成为了美国最负盛名的人物之一，他就是才华横溢的沃尔特·迪斯尼。

8 小结

那只和他同处一室的老鼠，大约不会想到，它的形象，会被画家传遍世界。美国励志大师拿破仑·希尔曾写过一本风靡世界的书——《思考致富》，他要说的是财富只青睐那些思考的头脑。保持天性中的纯真情怀，激发创造的能量，世界将为之叹服，迪斯尼是一个有力的佐证。

想象力推动进步

“世上没有绝对的真理”，这是著名科学家爱因斯坦留给哈佛学生的话。

一次，大发明家爱迪生满腹怨气地对爱因斯坦说：“每天上我这儿来的年轻人不少，可没有一个我看得上的。”

“您断定应征者合格或不合格的标准是什么？”爱因斯坦问道。

爱迪生一面把一张写满各种问题的纸条递给爱因斯坦，一面说：“能回答出这些问题的人才有资格当我的助手。”

“从纽约到芝加哥有多少英里？”爱因斯坦读出了纸条上的一个问题，并且回答说：“这需要查一下铁路指南。”“不锈钢是用什么做成的？”爱因斯坦读完第二个问题又回答说：“这得翻一翻金相学手册。”

“您说什么，博士？”爱迪生打断了爱因斯坦的话问道。

“看来我不用等您拒绝，”爱因斯坦幽默地说，“就自我宣布落选啦！”

但出人意料的是，爱迪生的回答是：“博士，您答得很灵活……欢迎来我的实验室！”爱迪生话音刚落，爱因斯坦忍不住哈哈大笑了起来：“那好啊！报酬可不能太低！”

爱因斯坦能成为一代科学伟人，正是因为他对待事情能灵活地思考。

爱因斯坦认为，面对问题的时候，人们不能局限自己的思考，而灵活思考的一个很重要的条件，就是不拘泥于常规，“发挥想象力”是至关重要的。

小时候的爱因斯坦，一点也看不出来有什么天分，到3岁的时候，他还不会讲话。到了6岁，他终于上学了，可是在学校里成绩非常差，一上课就是被批评的对象，老师还说他永远也不会有什么大的出息。大家一致认为他是一个天生的笨蛋。

但爱因斯坦在12岁的时候就已经决定献身于解决“那广漠无垠的宇宙”

之谜。他非常重视思考和想象。他说：“想象力比知识更重要。因为知识是有限的，而想象力包括世界上的一切，推动着进步，并且是知识进化的源泉。”

他在16岁时，他喜欢做着白日梦，幻想着自己正骑在一束光上，做着太空旅行，然后思考：如果这时在出发地有一座钟，从我坐的位置看，它的时间会怎样流逝呢？

在无数问题和闹钟无穷想象力的推动下，他开始了自己的科学远征。他设计了大量理想实验，提出了“光量子”等模型，为相对论和量子论的建立奠定了基础。

小结

灵活地进行思考对一个人的成功是非常必要的。保持“提出一个问题往往比解决一个问题更重要”的思想，才能不断地提出问题，并在解决这些问题的同时逐渐迈向一个个人生的高峰。

诚信、正直、善良最为高贵

有一年夏天，为了摄影，吉田和他的摄影小组在喜马拉雅山麓、尼泊尔的一个叫多拉卡的村庄待了十多天。

这个村庄与外界比，有些不同。家家户户的房子都散布在海拔1500米的斜坡上，水、电、煤气之类所谓现代的生命线还没能延伸进来。村庄虽有4500口人，却没有建造过一条能与别的村落往来的车道。在这样的地方，不用说汽车，就是有轮子的普通交通工具也用不起来。在崎岖不平的山路间，所有人都只能靠两条腿步行往来。

某天结束了一天的拍摄工作之后，汗淋淋的吉田突然有了一个念头：“如果把啤酒放在村子里清冽的小河中镇一下，该有多好喝呀！”说干就干，吉田

马上跟随行的工作人员说了这个想法。

村里的少年切特里问吉田的翻译：“刚才那人说了什么？”当他弄清吉田的意思时，欣喜地说道：“要啤酒的话，我去给你们买。”

“……去什么地方买？”

“恰里科特。”

恰里科特很远，即使是大人也要走一个半小时。

“是不是太远了？”

“没问题。天黑之前回来。”

他劲头十足地要去，吉田就把小帆布包和钱交给了他。“那么，辛苦你了，可以的话买4瓶来。”

切特里兴高采烈地跑了出去，到8点左右，他背了5瓶啤酒回来。吉田和他的同行们都很高兴。过了两天，啤酒喝完了，少年切特里又问吉田是否需要啤酒。“要当然是要的，只是你太辛苦了。”吉田说。

“没问题。今天是星期六，已经放学了，明天也休息，我可以给你买许多星牌啤酒。”

星牌啤酒是尼泊尔当地的啤酒。吉田一高兴，给了他一个比昨天更大的帆布包和能买一打啤酒以上的钱。切特里更起劲了，蹦蹦跳跳地跑了出去。可是到了晚上，他还没回来。

到了临近午夜还是没有消息。吉田向村民们打听，担心是不是出事了。村民们几乎是异口同声地说：“你给了他那么多钱，他肯定是跑了。有那么一笔钱，就是到首都加德满都也没问题。”

后来吉田才知道，15岁的切特里是越过一座山从一个更小的村子来到这里的，平时就寄住在村子里以方便上学。他的土屋里只放着一张床，床铺上只有一张席子，因为吉田拍过他住的地方并问了许多习题，所以对他的情况是了解的。

在那间土屋里，切特里每天吃着自己做的咖喱饭，努力用功地学习。咖喱是他把两种香料和辣椒放在一起，夹在石头里，磨了以后，和蔬菜一起煮出来的。由于土屋很暗，白天在家学习也得点着油灯。

第二天，切特里还是没有回来。到第三天，也就是星期一，他还是没有

回来。吉田到学校向老师说明情况、道歉并商量对策，可是连老师都说：“不必担心，不会出事的。拿了那么一笔钱，大概是跑了。”

吉田后悔不已。想着自己稀里糊涂地只凭感觉就把那样一笔巨款交给了切特里。或许，他这样的举动会误了那么好的孩子的一生……

到了第三天深夜，有人猛敲吉田宿舍的门。吉田打开门一看，哎呀，切特里站在外面。他浑身泥浆，衣服弄得皱皱巴巴的。

听他说，他之所以这么晚回来，是因为他首先到达的恰里科特只有4瓶啤酒卖，于是他就又爬了4座山直到另一个小镇。最后他一共买了10瓶啤酒，路上跌倒打碎了3瓶，切特里哭着拿出所有玻璃碎片给吉田看，并拿出了找的钱。

眼前这孩子，失踪了三天，被人怀疑了3天，竟然是翻过了4座山去为他买啤酒，吉田心中又惊又愧。猛地抱住了切特里的肩膀，哭了起来。

很久了，吉田不曾那样哭过，也不曾那么深刻全面地反省过自己。

✂ 小结

孩子的纯真，源自“人之初，性本善”的纯真。面对这样的孩子，用诚信、正直、善良这样形容成人的美妙词语形容他，一点也不为过。

气球升上天，因为充满氢气

一群白人孩子在公园里玩耍，这时进来了一名推着货车的老人。他的车上摆满了氢气球。孩子们蜂拥而上，每个人都买了一个氢气球，高高兴兴地拿着它跑开了。最后，一个黑人小孩怯生生地走到老人身边，轻声问：“请问，您能卖给我一个气球吗？”老人慈祥地看着他说：“当然可以，你喜欢什

么颜色？”黑人小孩好似鼓了很大的勇气，回答说：“我，我想要黑色的。”

满脸沧桑的老人惊讶地看了他一眼，但依然迅速地拿了一个黑气球给他。黑人小孩高兴地接过气球，他把玩了一会，然后松开了手。在微风的吹拂下，气球慢慢升上了高空。

老人看着远去的气球，摸了摸孩子的脑袋说：“孩子，你要记住，气球之所以能升上天空，是因为里面充满了氢气，和它的颜色毫无关系。”

这句看似普通的话，给这个黑人小孩子很大的启示。

多年后，这个男孩说起了这段经历，承认自己正是因为这句话，才有了足够的自信心。

这个黑人小孩名叫安南。因为伟大信心的鼓舞，50年后，他当上联合国的秘书长。

小 结

梦想也是一种信念。自信，每个人都能在生活中寻找到支撑梦想的柱子，有了支撑的梦想，顺水行舟。听从内心纯真的呼唤，人人都有为梦想而升腾的力量。

态度转变，使逆境变顺

卡耐基先生在《快乐的人生》一书里写了这样一个故事——

二战期间，一个原本住在东部的女人跟随丈夫驻防加州，住在靠近沙漠的营区里。

营区里生活条件很差。丈夫原本不想让太太跟着一起吃苦，但是太太坚持和他在一起。他们找了一间靠近印第安村落的小木屋，白天酷热难耐，阴凉处都有四十多度；屋外大风常年不息，尘土到处都是。旁边住的全是不懂