



BEIDA QINGSHANG KE

李珍/著

北大 情商课

十多年间，北大出现李彦宏、王志东、李宁、俞敏洪等近百位亿万富豪。百年名校的学识积淀着他们的胆识与魄力、情商与财商，使之成为推动社会进步的决定力量。

依托百年北大人文智慧，全局性、多维度、系统性看问题，提高适应社会的能力。

充分认识自我，有效管理情绪，看北大精英解读**情商密码**，获取博大有力的心理智慧。

中国城市出版社
CHINA CITY PRESS

013067652

B842.6
201

北大 情商课

李珍/著



北航

C1675488

中国城市出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

北大情商课 / 李珍著. — 北京 : 中国城市出版社,
2013.7

ISBN 978-7-5074-2864-3

I. ①北… II. ①李… III. ①情商—通俗读物 IV.
①B842-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第169782号

责任编辑	张惠平
装帧设计	天之赋设计室
责任技术编辑	张建军
出版发行	中国城市出版社
地 址	北京市西城区广安门南街甲30号 (邮编: 100053)
网 址	www.citypress.cn
发行部电话	(010) 63454857 63289949
发行部传真	(010) 63421417 63400635
总编室电话	(010) 68171928
总编室信箱	citypress@sina.com
经 销	新华书店
印 刷	三河市祥达印装厂
字 数	245 千字 印张 18
开 本	710 × 1000 (毫米) 1/16
版 次	2013 年 9 月第 1 版
印 次	2013 年 9 月第 1 次印刷
定 价	35.00 元

版权所有, 盗印必究。举报电话: (010) 68171928



前言

Preface

北京大学，这所在中国教育史上已经屹立了百年之久的中华第一名校，它见证了整个近现中国的沧海桑田。这里是“新文化运动”的摇篮，是“五四运动”的发源地，是中国近代科学与民主运动的中心。这里诞生的政治思想和社会运动在中华大地上广泛传播，可以说一部北大的历史，就是中国人自立和自强的历史。

在北大这百年里，涌现出了大批自立自强的表率。这些人当中有开天辟地的风云人物，如李大钊、陈独秀、毛泽东；有名重一时的学者，如蔡元培、鲁迅、胡适；有富甲一方的成功人士，如李彦宏、俞敏洪、孟晓苏；也有推动人类进步的科学家，如王选、姜伯驹、秦国刚。

这些北大人用自己的智慧和才能，在自己所处的行业取得了出类拔萃的成就。他们的成就令人瞩目，而在成就背后，他们身上那些值得学习的东西，更是我们需要珍惜的宝贵财富。

在这些北大人身上，有着各种值得我们学习和借鉴的东西。譬如他们的道德修养，他们的治学风格，他们的处世态度，他们的人格品质，都是能够让我们汲取营养的。而在一笔笔文化的宝库中，有一项则是长期被人忽视的，那就是他们高于常人的情商。

北大人智商高，这毋庸置疑，然而很少有人知道的是，在高智商的同时，这些北大的成功者们，还有着过人的情商。

情商是什么？是人情绪、情感、意志等各方面的品质，是人在立

身、立业以至于立功时不能忽视的特质。譬如毛泽东，高于常人的情商让他能够在恶劣的环境中仍写下“不到长城非好汉”这样的豪言，指引红军走出迷雾；譬如蔡元培，高于常人的情商让他在波谲云诡的环境中仍能够保持自身的独立，给北大带来兼容并包的精神。

情商作用在人生的方方面面，一个情商高的人无论是立身还是立业，都是能够取得优于常人的成绩。譬如蒋梦麟先生，他高于常人的情商让他在学界、政界、民间都颇有赞誉；譬如俞敏洪老师，他的高情商让他成为创业者的楷模。向这些高情商的北大人学习，我们虽不至于取得像他们那样的成功，但至少我们的立身以至于立业，总是不无裨益的。

上一趟北大的情商课，让我们从北大的先哲今贤为人处世上面得到人生的启示，虽然可能不会对我们的人生起到立竿见影的效果，但长远看来，绝对是受益匪浅的。

在这本北大情商课中，我们挖掘了很多关于北大人的真实言论和故事，其中主要涉及认识自我、掌控自我、激励自我等修身领域，和应对社会、认识他人、与人沟通、融入社会等处世领域，可以说涵盖到了个人成长以及走向社会的方方面面，希望能够为读者的成功之路提供有益的帮助。



目 录

Contents

第一章 认识自身，才能追求外物 001

深深地进入了解自己	002
人生经不起哈哈镜的扭曲	005
他人是认识自己的一面镜子	009
一切进步都来自于对不完美自己的接受	013
天生我才不是为了让人自卑的	016
天堂地狱只在一念之间	020
给自己一点反省的时间	023
第六感是情商送的礼物	027

第二章 勇敢做自己的主人 031

是你控制情绪，还是情绪控制你	032
坏情绪就像流感一样传染	036
练一套克制忍耐的瑜伽	040
内疚是一笔还不清的债	044

冲动之后，是你背不起的惩罚	047
别让空虚和无聊成为你生活的主角	051
别像个孩子一样喜怒无常	055
恐惧到了极限，便让人迷失了自己	058

第三章 人生需要来自于内在的鞭策 063

人生要迷恋上相信自己的感觉	064
享受激情澎湃的青春岁月	068
人生的皮格马利翁效应	071
给自己一个“我能行”的暗示	075
为自己画一片叶子，生命将永是春天	078
好汉或许也应该提一提当年勇	081
想成为什么，你便可以是什么	084
有时可以给自己画一张饼	087

第四章 内心有阳光，就不会为外物伤害 091

心里有太阳的人，到哪里都是春天	092
你能找到理由悲伤，就一定能找到理由快乐	095
处在低谷中，那么每一步就都是向上的	099
莫名其妙的攻击其实是一种恭维	102

不快乐是加在自己身上的锁	106
逼自己一把，你才知道自己有多大潜能	110
落下井的石头是可以用来垫脚的	114
笑容是你战胜一切的必备武器	118

第五章 放心去飞，勇敢地去追 123

别让自己成为生活的奴隶	124
是欲望来自于压力，还是压力来自于欲望	128
对不公平的愤慨会成为你努力的障碍	131
愤世嫉俗的人不太可能得到快乐	134
缺憾是另一种完美	138
后悔的时候，用祸福相依来开导自己	141
人的幸福在比较中渐行渐远	145
贫穷并不可怕，可怕的是不敢正视贫穷	149

第六章 人生从读懂他人开始 153

钓鱼的时候要像鱼一样思考	154
了解一个人，听听他说什么	158
察言观色，脸上写着心里想的事	162
注意举手投足间，读懂对方深意	166

找对方式，走入别人的内心	170
抓住了眼神，就抓住了心	174
想要了解他，要了解他身边的朋友	178
像个锁匠一样一步步打开别人的内心	181

第七章 沟通是通向罗马的条条大路 187

未语先笑，沟通从微笑开始	188
两个人都交流，做有效交流和沟通	192
恰当而得体的赞美是一种生活的艺术	196
他当年的勇你来说	200
赞美要出自真心才动听	203
冷漠是情商最低的表现	207
聪慧的人深谙说服之道	210

第八章 人在社会中，社会便是人 215

没有人可以孤僻冷漠地活着	216
用宽容之心来修身	219
携手才能并进，合作是人生的乘法	223
尊重他人的人，才能真正俘获他人的心	227
踏进办公室，你把自信心带上了吗	230

欣赏他人，你同样也会得到欣赏	234
做一个有个人魅力的高情商领导	237
幸福的婚姻有同样的幸福	241

第九章 情商高低并非与生俱来 245

情商是一种扩散的影响力	246
培养亲和力，提升各种能力和特性	250
什么都要懂一点，没人喜欢无味的人	254
激情是吸附成就的强力磁石	258
热情是连冰雪都能消融的能力	262
谁都欢迎能带来笑声的人	266
对他人的爱就是对自己的爱	269
不同的成功，同样的敢做梦	273



第一章。

认识自身，才能追求外物

深深地进入了解自己

人生经不起哈哈镜的扭曲

他人是认识自己的一面镜子

一切进步都来自于对不完美自己的接受

天生我才不是为了让人自卑的

天堂地狱只在一念之间

给自己一点反省的时间

第六感是情商送的礼物

深深地进入了解自己

深深地进入了解自己，而对自己有办法，才得避免和超出了不智与下等。这是最深渊的学问，最高明最伟大的能力或本领。

——梁漱溟（曾任北大教授，近代著名思想家）

有人说过，人的一生就是不断认识世界的一生，每一天，每一年的增长，我们都比过去增加了一分对世界的认识。在不断地认识世界中，少年人变成了成年人，幼稚变成了成熟，可以说正是对世界的加深认识，人才得到了成长。

然而，在人生中，世界毕竟是外部环境，个人的成长是要依托于外部环境，但更重要的却是内在因素，也就是人自己。因此说，对于个人的成长而言，除了要加深对世界的认识，还要加深对自己的认识，而后者又往往是更重要的。

中国古语云“知人者智，自知者明”，如果我们将知人看作是对外部世界的了解的话，那么对外部了解得越多，得到的智慧也会越多。然而若没有“自知”这个前提，无法实现“明”的话，对于个人成长而言一样是没有用的。

这就像是一个人探索山洞，手里拿着矿灯，怀揣着山洞的侧剖图，这样

可以说是对山洞了如指掌了吧。然而若这个人不知道自己有多高，自己的步子能迈多大，那一样是会迷失在山洞里的。

因此说人生最重要的学问是对自我的了解，而古往今来的有识者，无不是将了解自我看得非常重要的。著名的国学大师，曾任教于北大哲学系的梁漱溟先生曾这样说：“深深地进入了解自己，而对自己有办法，才得避免和超出了不智与下等。这是最深渊的学问，最高明最伟大的能力或本领。”

认识自己，才可以避免不智。这道理很简单，在一个人真真切切地认识到了自己的能力时，就不会挑战能力之外的事；在一个人明明白白地认识到了自己的成就时，就不会去标榜超出成就的声誉。由此观之，能够准确地认识自己，实在是一种明智，而在明智之外，又蕴含着高超的情商表现。

情商，指的是人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质，与智商相对应，情商主要体现在人与人的交往和人面对环境的心态上。一个情商高的人，被恶劣环境影响的几率会小很多，与人相处也会比较融洽。若一个人本已经拥有了对世界了解的智商，再拥有高情商的话，那此人基本上就可以算作是一个成熟的人了。

对于情商中所包含的因素，哈佛大学心理学博士丹尼尔·戈尔曼先生提出的第一点就是认识自我。戈尔曼先生认为，认识自我是人拥有高情商的前提，一个人只有能够完善地认识自我，才能够准确地掌控自我，而一个人在拥有正确的道德观念的基础上再能够掌控自我，就算是拥有了高过一般人的情商。

我们知道，在北大的历史上智商高的人比比皆是，然而若论起情商，我们就不得不提一提民国时期那些既学识过人又德高望重，更能够受到民间政界一致推崇的人，譬如曾任北大校长的傅斯年先生。

1950年的某日，台北北京大学纪念建校52周年的大会上，曾任北大校长的

傅斯年先生曾不无感慨地将自己和北大历史上其他三位著名的校长比较。傅斯年说蒋梦麟校长的学问不如蔡子民（蔡元培）校长，办事却比蔡先生高明，他自己的学问比不上胡适之（胡适）校长，但他办事却比胡先生高明。这番话说完之后，台下的蒋梦麟立即站起来对他说：“孟真（傅斯年字孟真），你这话对极了，所以蔡胡两位校长是北大的功臣，而我们两个人，不过是北大的功狗罢了。”

蒋梦麟和傅斯年是民国时期的两位学问大家，其学术成就为后世很多学者所推崇，但如果比较他二人和胡适与蔡元培先生的学识差距，两个人还真的是难以望其项背，因此傅斯年这番话也绝不是自谦之词。不过在公开场合能够有这种表示，一方面能够表现他对两位前辈的尊敬，另一方面也可以看出傅斯年对于自身还是有着非常清醒的认识的。

认识自己，这是我们追求的目标，然而如傅斯年先生一样能够做到这一点的人却少之又少。不是有句话叫“知人易知己难”吗？有限于各种原因，很多人是很难真正认识自己的。

然而难并不意味着不可能，其实如果一个人能够从以下三方面入手，还是能够完成认识自己的过程的。

第一，认识自己的思维。人的思维有直觉，有逻辑，也有情感，对于自己思维的了解，是认识自我的前提。人应该在生活中慢慢了解自己对事物的直觉、判断事物的逻辑和面对事物的情感，这是人认识自己的第一步。

第二，聆听内心的渴望。人都是有欲望的，人生很多时候做出的选择都是基于欲望，而了解了内心的欲望，无疑就加深了对自己的了解。

第三，控制本能的反应。人在欲望和情感的作用下，往往会有一些本能的反应，这些本能的反应往往又不具有理性，这无疑就打乱了人掌控自己的节奏，因而对于人认识自己而言，本能反应是不能不加以控制的。

对于个人而言，没有谁是比自己更应该了解自己的，然而大多数人做不

到这一点，这间接也影响到了他们情商的提升。因而若想要拥有高过常人的情商，就要做到深入地了解自己。

小贴士 ■■■

梁漱溟说：“深深地进入了解自己。”了解自己是成就自己的前提，一个人只有对自己有了充分的了解，才知道自己应该去做什么，不应该去做什么，才会让自己规避掉错的而选择对的。

人生经不起哈哈镜的扭曲

人生最大的敌人是自己，最大的失败是自大，最大的愚蠢是欺骗。

——俞敏洪（北大西语系毕业生，新东方创始人）

作为中国外语培训界老大的掌门人，新东方学校的CEO俞敏洪现在自然是不会为不敢在公众面前开口而苦恼了。然而时间倒回去二十年，那时候还是在北大当学生的俞敏洪，却每天都要面对如此的苦恼。大学一年级，据俞敏洪自己回忆，他基本上就没和女生说过几句话。为什么不说呢？自然是自卑。

那时的俞敏洪大概觉得自己出身农村，家里穷，人也没什么过人的长处，是没有人愿意和自己交往的。而当他内心将自己定格在这种形象之后，自然是不会也不敢主动和别人搭讪交际的。而越是不去主动和别人交际，别人也

就越是疏远他，别人越是疏远他，他就越自卑，就这样，对自我的错误意识形成了一个恶性的循环。

当然，俞敏洪的故事已经过去了，但看看我们周围，或者想一想自己，你我是否也正在受着这种烦恼困扰呢？其实我们每个人都差不多会有这种状况，就是无法准确地定格自己的形象，我们看自己总像是在照哈哈镜，不是将自己看大就是将自己看小。

伊索寓言里面有这样一个故事：某日清晨，一只山羊徘徊在栅栏外面，在栅栏里面，是多汁可口的卷心菜，山羊很想吃它，可是却进不去。

这时，山羊低下头看到了自己在地上的影子，因为太阳是斜照的缘故，影子被拖得老长老长。“我如此高大，一定能吃到树上的果子，不吃这白菜又有什么关系呢？”山羊对自己说。

带着这样的心理，山羊奔向了远处的一片果园。然而还没到达果园，就已经到了中午，这时太阳已经升上了中天，阳光照在山羊的头上，让山羊的影子变成了很小的一团。

“唉，我这样矮小，是吃不到树上的果子的，还是回去吃卷心菜吧。”山羊对自己说，过了片刻它又十分自信地说，“凭我这身材，钻进栅栏是没有问题的。”于是，它又往回奔跑。跑到栅栏外时，太阳已经偏西，它的影子重新变得老长老长。

“我干吗回来呢？”山羊很惊讶，“凭我这么高大的个子，吃树上的果子是一点也不费劲的！”山羊又返了回去，就这样直到黑夜来临，山羊仍旧饿着肚子。

山羊的影子被太阳光扭曲了，而同时扭曲的，还有山羊对自己的认识。一个人若没有认识自我的能力，就如同这头山羊一样，在扭曲的认识中徘徊，最终人生也被扭曲了。

一个情商高的人，是不应该如此的。他对于自己形象的把握，应该如照一张平面镜一样，真实地记录下自己身上每一处优缺点，进而扬长避短。

然而在现实当中，能够做到这一点的人毕竟是少数。我们看到更多的，还是主动去扭曲自己，把自己的人生照进到哈哈镜里面的人。譬如有些人总喜欢和别人攀比，想要人家有而自己不曾有的东西，看到别人做什么自己也跟着学，这是用别人的影子扭曲自己。还有一些人则是如当初的俞敏洪一样，对自己抱有怀疑，不敢去窥探自己的本来面目，这也会打乱自己的人生步伐。

当然，还有这样一些人，他们对自己的认识扭曲则体现在心灵上。这类人不知道自己想要什么，自己需要什么，只是按照家庭、社会的眼光去生活。久而久之，他们的生活也就注入了别人的基调，即便再成功，也不会得到发自内心的喜悦。

以色列少年泰勒·本·沙哈尔在他十六岁那年获得了全国壁球赛的冠军，他的壁球生涯从五年前开始，五年的时间里，他一直刻苦训练，现在他终于有所成就了。

夺冠后的沙哈尔欣喜若狂，和家人、朋友举行了隆重的庆贺。那时，他对自己的理念更加深信不疑：成功可以带来快乐，过去所受的种种苦痛，都是值得的。

可就在那天晚上，睡前沙哈尔坐在床上，试着再回味一下无限的快感。可是突然间，那种胜利的感觉，那种梦想成真的喜悦，所有的快乐，都消失得无影无踪。他的内心，忽然又变得很空虚，只有迷惘和恐惧。因为他发觉，自己所有的努力，换来的不过是别人眼中的艳羡，而非自我真正所需。

感觉到恐惧的沙哈尔极力让自己镇定，并告诉自己这只是暂时的神经过敏。但在接下来的日子里，他仍没有找回快乐，相反，内心的空虚感越来越重。慢慢地他发现：胜利，并没为他带来任何幸福，他所依赖的逻辑彻底被打破。