

一个人的成功，20%靠智商，80%靠情商

哈佛 情商提升课 大全集

艳明◎编著

提升情商，成为精英中的领袖



石油工业出版社

哈佛 情商提升课 大全集

艳明◎编著



石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛情商提升课大全集/艳明编著.

北京:石油工业出版社,2011.1

ISBN 978-7-5021-8120-8

I. 哈…

II. 艳…

III. 情绪-智力商数-通俗读物

IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 223128 号

提升情商，成为精英中的领袖

出版发行:石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)

网址: www.petropub.com.cn

编辑部: (010) 64523624 发行部: (010) 64523603

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京晨旭印刷厂

2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

740×1060 毫米 开本: 1/16 印张: 14.5

字数: 236 千字

定价: 26.80 元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究

情商，人生重要的一课

提到哈佛，我们首先想到的不是它 370 多年的建成历史，而是它所代表的学术、自由、理性、杰出的思想，哈佛能够成为全世界精英的摇篮，成为亿万学子的梦想，与它光荣的历史贡献是分不开的：它先后培养了 8 位总统，34 位诺贝尔奖获得者，以及数以千计的世界级财富、政治、文化精英。哈佛学子们毕业之后流向社会的各个岗位，在那里发挥着重要的作用，成为哈佛精神的注脚。

哈佛是怎样走到今天的？他们又要用怎样的方式去维持这份荣耀，并发扬光大呢？

“与柏拉图为友，与亚里士多德为友，更重要的是与真理为友。”哈佛始终秉持的，不过是这样一句话。

对于在哈佛接受过长期的严格教育的人来说，这句话是一段回忆，意味着无数个全心全意追求真理的日子，有青春时宝贵的激情和抱负；而对于大多数无缘进入哈佛的人来说，这句话就像是一种充满诱惑与暗示的召唤，吸引着全世界各地的人去想象、揣摩、品味。

也许，哈佛真正的魅力就在于，它为那些优秀的年轻人提供了一个平台，让他们不受任何干扰地去交流、讨论、合作。哈佛之优秀，在于它一开始就选择了一群有潜力的年轻人。

让我们看一个中国学生进入哈佛大学的流程：

- 一、参加托福（TOEFL）考试
- 二、参加研究生入学资格（GRE）考试
- 三、参加英语口语（TSE）考试
- 四、准备本科四年的成绩单



- 五、准备一份自我介绍材料
- 六、邀写三封推荐信
- 七、准备个人简历
- 八、准备一份论文或论文提纲

能够通过以上考核的人，本身已经足够优秀了，但是这还不够，候选人还要参加哈佛的面试。通过哈佛面试所选拔出来的人才，不仅智力出众，在道德品质、能力、情商和心理素质上也同样出类拔萃。而情商，就是哈佛大学选择学生的一个重要标准。

描绘一下你理想的生活。

曾经给你最大影响的人是谁？

你想过创业吗？

设想一下自己10年后的状况。

你现在的家庭情况如何？

你参加过什么业余活动？

.....

这些看似与学习无关的问题，都会出现在哈佛的面试题当中。从你对这些问题的回答并不能看出你有多聪明，但是可以看出你的人生态度、合作精神、追求的理想、人际关系，等等。这些就是在考察你的情商。

情商，是近年才提出的概念，但是情商的内涵本身从有文字记载开始，就已经成为衡量人才的一个重要标准。历史上谈论古人的气度、胸怀、毅力、意志，往往多于谈论其才华，而前面提到的这些方面，就是一个人情商的体现。

我们花了很多课时去学习专业知识，去了解细胞的结构和显微镜的原理；我们学习运用电脑制造各种各样的画面效果，使用高科技的设备去做各种各样的实验……但是，如果并不打算成为专业的研究型人才，上述这些最终都与我们的生活关系不大；而情商则可以一直深入到你做怎样的决定、用怎样的态度对待朋友、选择怎样的爱情伴侣、营造怎样的家庭氛围……情商是我们人生中不可或缺的一课，哈佛早就看出了这一点。

其实，我们生活中的很多问题并不是因为我们的智商不够而出现的，只是因为难以认识自己、控制自己的情绪，不善于处理人际关系，在人群中找不到放松的状态……其根本原因，在于我们的情商不够。

有感于大多数人正处于个人与自己、个人与他人的种种矛盾中难以自救，

我们推出这样一本《哈佛情商提升课大全集》，与其他思维提升课程一起，帮助那些渴望优秀的人在情商和智商上都得到锻炼，更好地走出自己的天地。

本书在每一章的后面都有相应的训练题和推荐电影。训练题将帮助我们更好地了解自己，而推荐电影则是通过具体直观的故事，让我们进一步地认识和了解情商的巨大作用。这些电影本身也是经典中的经典，很多人大概都看过，在这里，不妨跟随本书从另一个角度来重温经典。

晒晒你的情商

在 阅读本书之前，请根据自己的实际情况回答下列问题，不要犹豫，凭自己的直觉即可。

1. 如果命运可以重来，我选择的生活会： _____
A. 和过去相仿 B. 不一定 C. 和过去不一样
2. 到目前为止，我遇到的各种困难都能克服： _____
A. 是的 B. 不一定 C. 不是的
3. 我觉得自己此生能实现心目中的目标： _____
A. 是的 B. 不一定 C. 不是的
4. 我感觉自己的人际关系很不错： _____
A. 是的 B. 不一定 C. 不是的
5. 在大街上，我常常避开一些人： _____
A. 从未如此 B. 偶尔如此 C. 有时如此
6. 我能在喧闹的地方专心于一件事情： _____
A. 是的 B. 要看是不是我喜欢的事情 C. 我不能
7. 除游戏之外，还有一些事情会令我废寝忘食： _____
 A. 是的 B. 不一定 C. 不是的
8. 我热爱所学的专业和所从事的工作： _____
A. 是的 B. 不一定 C. 不是的 7+
9. 天气变化会影响我的情绪： _____
A. 不是的 B. 介于 A、C 之间 C. 是的
10. 我不会因为无聊的谣言而生气： _____
 A. 是的 B. 介于 A、C 之间 C. 不是的
11. 我不会让别人从表情上读出我的内心想法： _____
 A. 是的 B. 不太确定 C. 不是的
12. 晚上我很容易睡着： _____
 A. 是的 B. 介于 A、C 之间 C. 难以入眠
13. 睡梦中，常常被噩梦惊醒： _____
 A. 否 B. 偶尔是 C. 是
14. 和别人发生争辩之后，我很难继续安心工作： _____
A. 不是的 B. 介于 A、C 之间 C. 是的

15. 比起嘈杂的市区，我宁愿住在僻静的郊区：_____
- A. 不是的 B. 不太确定 C. 是的
16. 我被朋友、同事起过绰号：_____
- A. 从来没有 B. 偶尔有过 C. 这是常有的事
17. 有一种食物使我吃后呕吐：_____
- A. 没有 B. 记不清 C. 有
18. 我的心中有一个与现实不一样的世界：_____
- A. 有 B. 记不清 C. 没有
19. 我现在就会想到若干年后有什么使自己极为不安的事：_____
- A. 从来没有 B. 偶尔 C. 经常
20. 我对自己出身的家庭不满意：_____
- A. 否 B. 说不清楚 C. 是
21. 我每天一回家就立刻把门关上：_____
- A. 否 B. 不清楚 C. 是
22. 我常常用抛硬币、抽签之类的游戏来预测凶吉：_____
- A. 否 B. 偶尔是 C. 是
23. 为了工作，我早出晚归，早晨起床时我常常感到疲惫不堪：_____
- A. 否 B. 偶尔是 C. 是
24. 我会因为困惑陷入空想，将工作搁置下来：_____
- A. 否 B. 偶尔是 C. 是

23 + 204 = 10

28
15

43
7

参考答案及计分评估：

选A得5分，选B得2分，选C得1分
总计为 55 分。

点评参考：

40分以下，你常常不能控制自己，极易被自己的情绪所影响。很多时候，你容易动火、被激怒、发脾气，这是非常危险的信号：你的事业可能会毁于你的急躁，你的朋友可能已经忍受你很久了，你可能对自己的现状也不是很满意。不过，这一切是可以改变的，只是需要一些方法上的引导，另外你也要多给自己一些时间，不要急于看到成果。

40~60分之间，你可能觉得自己有能力，但是发挥不够稳定。其实，影响你能力发挥的就是情商。当你状态佳的时候，可以做得和那些非常优秀的人



一样好，只不过你要想办法让自己保持在这个最佳状态。

60~90分之间，你是一个快乐的人，不易恐惧或担忧。对于生活，你热情投入、敢于负责，为人正义正直、同情关怀，这是你的优点，应该努力保持。

90分以上，你是个EQ高手，如果你能够对自己喜欢的专业持之以恒，你一定会成为一个成功者。

在阅读本书之前，请思考以下问题，并记下你的答案。

你觉得你父母的婚姻幸福吗？

你分别从父亲和母亲的身上继承了什么样的优点和缺点？

为了心爱的人，你愿不愿意去一个遥远而陌生的地方，从此再也见不到朋友和家人？

你觉得自己会拥有理想的婚姻吗？你打算为你的婚姻做出什么样的改变？

你发现由于医院的失误，你那一岁大的可爱宝宝不是你亲生的。你会把自己的孩子换回来吗？

你希望自己的孩子在40岁的时候是一个怎样的状态？

如果今晚你就要与这个世界告别，再也没有机会与别人交流，你最后悔没告诉别人什么？你为什么一直不愿吐露心声？

Chapter 1 幸福的“秘密”——情商

幸福书? 幸福课? 幸福的密码在哪里 /2

情商: 由来已久的“新学科” /6

情商与智商 /9

情商与潜能 /12

情商是可以改变的吗 /14

认识我们的大脑 /17

不知道会吃亏的 EQ/20

培养与训练 1: 评估自己的情商 / 23

★与情商相关的十五种能力

★信手涂鸦看情商

观摩影片 1: 人生驾驶课 / 26



Chapter 2 一切进步的前提——了解自己

最熟悉的陌生人 /28

两生花: 真实的自己与心中的自己 /32

灵异的第六感 /35

通过别人来建立自我心象 /37

情绪: 一面让你“失真”的镜子 /39

认识恐惧和不安 /42

接纳真实的自己 /44

培养与训练 2: 评价自己 / 48

★设计你的别墅

★你有哪些性格弱点

观摩影片 2: 搏击俱乐部 / 50



Chapter 3 高效卓越的关键——管理自己

只有变得主动，生活才会好起来 /54

管理性格 /58

控制住情绪，就控制了世界 /62

世界上最伟大的推销员 /65

情商更多地体现在逆境之中 /68

让你的内心具有韧性 /71

拥有区别与取舍的智慧 /74

没有人是完美的 /77

培养与训练 3：挑战与突破 / 79

★哈佛、剑桥、世界 500 强企业高频面试题

★二十一天的感恩练习

观摩影片 3：飞屋环游记 / 81



Chapter 4 持续优秀的能量——提升自我

扔掉你不喜欢的“标签” /84

走出不快乐的城堡 /90

停止抱怨，开始行动 /94

专注于一件事情 /98

从失败中获得收益 /101

情商作用下的吸引力法则 /105

简化自己的生活 /109

培养与训练 4：你的自信罐有多满 / 114

★别对我说谎：你真的自信吗

★练习冥想，尝试专注

观摩影片 4：叫我第一名 / 116



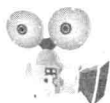
Chapter 5 读懂别人的性格密码——了解他人

- 做一个耐心的倾听者 /120
- 从对方的角度来理解问题 /123
- 引导对方说出想法 /127
- 不要用争辩来解决问题 /130
- 主动喜欢他人 /134
- 破解对方的身体语言 /137
- 借用一点色彩心理学 /141
- 更多了解别人的途径 /145
- 培养与训练 5：破译无声语言 / 148

★十四种最常见的身体语言

★你的性格是哪种颜色

观摩影片 5：肖申克的救赎 / 155



Chapter 6 提升人际影响力——改善关系

- 个人的成功与人际关系的成功 /158
- 高情商带来人格魅力 /162
- 说对方想要听到的话 /165
- 用细节去感动别人 /168
- 做一个风趣幽默的人 /172
- 留下良好的第一印象 /175
- 使用微笑这门世界语言 /178
- 大师的忠告：观察你的对话者 /181
- 培养与训练 6：你具备领导潜质吗 / 183

★是非判断

★别拿自己不当干部

观摩影片 6：死亡诗社 / 186



Chapter 7 处处皆需用情商——完满人生

平衡工作与家庭的关系 /190

让爱回归到爱 /195

当火星人遇上金星人 /199

夫妻沟通的方式决定婚姻质量 /203

用情商来教育孩子 /206

在家办一个“情商班” /210

让更多的人加入到情商课中来 /214

避开情商教育的误区 /216

培养与训练 7：答案在你心中 / 218

★关于你的过去

★大胆的假设

观摩影片 7：荒野生存 / 218



Chapter 1

1

幸福的“秘密”——情商

智力对于科学发现并没有什么用，科学发现来自意识中的一次跳跃，我们称其为直觉或者随便什么名称。随着这种跳跃，解决问题的方法就出现在你脑海中，而你并不知道它是怎么来的。

——阿尔伯特·爱因斯坦



幸福书？幸福课？幸福的密码在哪里

一个刚毕业的大学生去一家单位面试，他拿到一个题目：如果将你过去和将来的整个人生拍成一部电影，你会选择用哪些镜头？

年轻人看看题目，觉得很有意思，怀着一份对未来的憧憬，他提笔写了好多镜头：出生时一家人喜悦相拥，第一次上学时挣脱爸爸的手去教室，把人生中的第一张奖状贴在墙上，在大学校园中与好友清谈人生、挥斥方遒，西装笔挺地参加重要的会议，与漂亮的新娘子携手走进教堂，抱着自己的孩子和亲友们相聚……这些镜头，你是否熟悉，或者曾经也对人生有这样的理解？你是否觉得，生命果真如此进行，一切就算得上圆满幸福？

那么我们来看看下面这位先生的故事：

X先生小时候的幼儿园和学前班生活，他过得轻松惬意，上小学之后，一切发生了变化。因为，他的老师和父母都希望他能升入市里最好的中学读书，那是一所贵族中学，需要很好的成绩和综合能力。他从小学一年级开始就关注名次，每天都非常认真地学习。他并不是很喜欢学习，但成绩不坏。只有等假期，考试结束，外出游玩的时候，他才感到稍微轻松。

完成了小学学习后，他如愿以偿地升入了梦寐以求的中学。他带着高兴和激动的心情去念书，但半学期之后，他意识到自己不能懈怠，这里的每一个同学都是人中龙凤，他必须坚持到进入更好的大学。虽然他一直渴望能有一些时间去学习音乐，但他也告诉自己：只要等到大学，一切都会好起来，他会拥有真正的自由和快乐。

他在经过长期的努力之后进入了大学，那种骄傲的心情维持了整整一个暑假。但是进入大学之后，他马上去参加了很多社团、参加了学生会竞聘，等等，没有一刻时间去拨弄一下自己喜欢的吉他。大学，比他想象得要更加有压力。这里每一个人都是未来的精英，他不想让同学们小看了自己。

毕业的时候，他进入了世界500强之一的公司工作，很多人都羡慕他的高薪和职位，只有他自己知道，这些光鲜的外表下需要付出多大的努力，加多少个班

才能维持。

凭着他长期以来隐忍坚持的风格，他从公司的实习生到正式职工，到副经理，到合伙人，到总经理。其间他结婚生子，虽然牺牲了很多与家人朋友相处的时间，和妻子的感情也时好时坏，不过他挣了很多钱，买了几处房产，还有昂贵的汽车。财富与名望都得到了，一度成为报纸上的头条，那一刻他仿佛站到了世界之巅。

直到有一天，他走进办公室，坐下，将脚放在桌子上，背后就是漂亮的中央公园。突然，有人敲门，他感到很诧异，因为通常都是秘书安排，不会有人直接来敲门。他打开门，是董事会主席，他们互相问好，主席说：好样的，今年公司赚了很多，你的工作非常出色，我们为你骄傲，很高兴你坐在这个位置上，但是，你该退休了，你已经 72 岁了。

学业有成，事业有成，家庭完整。这样的人生已经算得上是幸运的了，但是，这位 X 先生会因为这些而被划入到“幸福的人”当中去吗？也许，只有那些人生经历与 X 先生极为相似的人，才知道其中的滋味。那些读书求学时为了名次的每一次内心纠结，并不亚于那些从小做工的人为明天的任务而产生的担忧；那些在竞争激烈的公司里为了站稳脚跟所付出的心血，也并不比那些下海创业的年轻人白手起家来得轻松。不错，他得到了很多，但同时也失去了很多。他错过了掌握一门乐器的乐趣，错过了父母很多次的生日聚会，错过了孩子的家长会，当一家人盼望出去郊游的时候，他却不得不去参加商务宴会，这些都是他的损失。更令人感慨的是，尽管他的家人都为他感到骄傲，可他自己并不觉得人生很精彩。他年少时那许多对生命的憧憬和豪情，似乎从未在后来的人生中出现。我们每个人，都只能选择一种生活，一边是在得到，一边是在失去。如果人生可以重来，他和很多人一样，愿意过另外一种生活，一种并非活给别人看的生活。

如果连“万事如意”都不能保证我们幸福，那么怎样的生活条件才算得上幸福？

财富会影响我们的幸福感，但是当财富满足我们的基本需求之后，它就很难再去影响我们的生活质量了。社会地位、他人的评价对我们而言确实很重要，可是，幸福与否最终由自己来决定。确切地说，是由一个人情商的高低来决定——



一个情商高的人，无论是面临人生中事业的困境还是情感的危机，他都懂得用一种关爱他人的方式来处理问题，他更懂得进退之道来保全自己。

虽然说“情商”这样的提法很新，但情商的由来久矣。1635年，一群人从西欧乘坐“五月花”号移民到北美洲，他们不愿意让子女生活在不文明的世界中，于是建立了北美的第一所学校——哈佛。当那些从遥远的欧洲漂洋过海而来的人们开始在一片崭新的土地上耕耘，当他们渴望将心目中的家园变成现实的时候，他们先建立了学校，而后建立了政府。因为教育比任何工作都重要，都要影响深远。而他们告别过去的勇气和开辟未来的决心，正是最好的教材，这其中的核心，也就是我们将来探讨的情商。

哈佛的产生源自一群高情商的移民，同时，哈佛大学的教育也继承了这个传统。从哈佛大学的面试题中就可以看出来这一点。面对来自世界各地的申请书，哈佛会选择怎样的学生呢？哈佛的面试老师说，他们在对学生面试的时候主要考查三个方面：一是学术表现，即学生的在校成绩，也包括参加课外竞赛的成绩。二是学生的潜在影响力或领导能力，如果说有的人热心公益，在学校和周围有一定的号召力，那么他更可能得到学校的认可。第三是学生的个人品质，哈佛希望录取的学生是有理想、对人生有规划，并懂得把握未来的人。他们希望学生有明确的人生目标和正确的人生态度。很明显，这三点中有两项都是考核学生情商高低的。

从某种意义上说，情商是一种心灵力量，是一种人为的涵养，是一种性格力量。它包括自我认识、远大的眼光、情绪控制力、自我激励、人际关系技巧等方面的能力。美国哈佛大学心理学教授丹尼尔·戈尔曼在其所著的《情感智商》一书中说：“情商高者，能清醒地了解并把握自己的情感，敏锐地感受并有效反馈他人情绪的变化，在生活各个层面都占尽优势。情商决定了我们怎样才能充分而又完善地发挥我们所拥有的各种能力，包括我们的天赋能力。”他将情商概括为自我调节、自我激励、自我意识、认知他人和人际关系五个方面（图1-1）。

一个人情商的高低，就通过以上五个方面得到体现。当一个人具有高情商时，他便拥有良好的自我调节能力、出色的沟通能力和良好的人际关系，而这正是人生成功发展的基础。无怪乎情商专家将人生80%的成功都归功于情商。

也许你能力很强，但是不善于解决人际关系问题；也许你一直很成功，但是