

<<哈佛情商课>>

图书基本信息

书名：<<哈佛情商课>>

13位ISBN编号：9787504472182

10位ISBN编号：7504472182

出版时间：2011-5

出版时间：中国商业

作者：习美//何亚歌

页数：236

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;哈佛情商课&gt;&gt;

## 前言

ABC著名电视评论员乔·莫里斯在哈佛350周年校庆时曾这样说道：“一个曾培养了6位美国总统、33名诺贝尔奖获得者、32位普利策奖获得者、数十家跨国公司总裁的大学，其影响力足以支配这个国家……”也许，你不禁会惊讶于一所高等学府的巨大力量。

哈佛真的具有这样高超的教学水平吗？

毫无疑问，这一点是十分肯定的。

然而，仅仅是因为杰出的学术、一流的教育吗？

当然，并不仅仅是如此。

一个非常重要的原因是因为哈佛人把对情商的培养放到了一个非常重要的位置。

美国哈佛大学教育学院心理学家霍华德·嘉纳曾指出：“芸芸众生中，命运之神往往青睐生活中的强者——他们并不是命中注定有惊人的成就，后天的努力才是他们事业成功的根本原因，而情商则是命运天平中关键的砝码。

情商较高的人，一般能把握住生活的机遇，最终取得成功。

情商，到底是什么呢？

情商（EQ）也叫情绪智商。

它是相对智商（IQ）而言的心理学概念。

它反映的是一个人把握和控制自己情绪、对他人情绪的揣摩和驾驭、承受外界压力、不断激励自己和把握自己达到心理平衡的能力，它属于人的非智力因素的范畴。

在这个世界上，太多的人渴望成功，太多的人把智商摆在人生的第一位。

事实上，智商在通往梦想的大道上确实起着非常重要的作用。

但是，很多时候决定命运的不是智商而是情商。

一个才华横溢的人，倘若没有和谐的人际关系、快乐的心灵、善良的悲悯、豁达的胸怀，那么是难以取得巨大成功的。

但是，一个拥有“中等智商，高等情商”的人，却是比较容易达到自己目标的。

这是为什么呢？

这是因为他们能够时时保持平和的心境，并且宽容大度地对待生活在自己周围的人们。

翻开世界历史，你会为人类的伟大功绩而惊叹不已。

富兰克林·罗斯福、约翰·肯尼迪登上了总统的宝座，他们在自己的岗位上施展聪明才智、实现人生抱负。

亨利·基辛格以不卑不亢的姿态出现在各种社交场合，尽心尽意为自己的祖国服务。

乔治·明诺特、爱德华·珀西尔等诺贝尔奖获得者为人类历史的发展做出了巨大的贡献，他们犹如一颗颗闪亮的明星受到了世人的瞩目，他们博得了整个世界的掌声。

也许，你会问他们何以取得如此辉煌的成就。

其实，这一切皆源于其自身所具有的高情商，这一切皆归功于哈佛大学的情商教育。

亲爱的读者朋友，你想成为第二个罗斯福吗？

你想摘取诺贝尔奖的桂冠吗？

你想成为学术界的精英人物吗？

如果想，那么请阅读这本关于哈佛情商的书吧。

从此以后，你会发现自己变得不再忧郁、不再悲伤；你会发现世界原来充满了爱；你会发现自己变得越来越坚强；你会发现周围的一切竟如此美丽！

编者

## <<哈佛情商课>>

### 内容概要

如果你正处于事业打拼阶段，阅读本书可以让你掌握哪种社交方式最有效。

如果你正处于恋爱中，阅读本书可以让你掌握如何进入恋人的心灵。

如果你正在为处理家庭和婚姻关系而烦恼不已，阅读本书可以让你明白如何为情感疗伤。

如果你已为人父母，阅读本书可以让你明白如何让孩子学习最轻松。

如果你整天抱怨自己的平凡人生，阅读本书可以让你明白智商不等于命运，情商会影响命运。

读完这部哈佛精英受益一生的情商秘诀，你就知道：成功=20%的智商+80%的情商，情商决定你的一生。

## <<哈佛情商课>>

### 书籍目录

前言

第1课 情商比智商更重要

情商是什么

情商的五大组成

成功的杰克

米歇尔教授的软糖实验

情商比智商更重要

哈佛情商测试1：你了解情商吗？

第2课 “当下”是世上最美的风景

今天是个好日子

活在当下便是拥有当下

当下是你最好的安排

把微笑留在现在

别为打翻的牛奶而哭泣

哈佛情商测试2：你活在当下了吗？

第3课 珍惜是人生莫大的荣幸

你的人生不是草稿纸

生命是一个惜福的历程

怜取眼前人

因为难得所以珍惜

珍惜旅途中的过客

哈佛情商测试3：你懂得珍惜生活吗？

第4课 感恩的人心里住着天使

感恩对手

没有感恩就没有快乐

感恩的人心里住着天使

感恩是最大的幸福

让感恩成为一种习惯

哈佛情商测试4：你已经养成感恩的习惯了吗？

第5课 试着去爱你不喜欢的人

心越宽容人生越幸福

试着去爱你不喜欢的人

原谅是可以做出来的

用宽容拯救自己

宽容的力量

哈佛情商测试5：你能够放下怨恨，原谅他人吗？

第6课 忍耐是成大器的秘诀

忍耐是一种人生策略

忍耐是坚强的另一种表达

不要让愤怒支配自己

忍者才是成大器的人

生气的时候就跑三圈

哈佛情商测试6：你学会忍耐了吗？

第7课 成功属于越挫越勇的人

<<哈佛情商课>>

- 第8课 相信自己是独一无二的人
  - 第9课 缺陷有时也会成就自己
  - 第10课 别掉入贪婪的怪圈
  - 第11课 诚实是智慧的另一种表达
  - 第12课 爱心是普渡众生的慈悲
  - 第13课 请将幸福传递下去
  - 第14课 健康是你最大的财富
- 后记

## &lt;&lt;哈佛情商课&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：不久前，美国公布了一份权威调查，显示了美国近20年来政界和商界成功人士的平均智商仅在中等，而情商却很高。

社会心理学家认为，一个人是否能取得成功，智商只有20%的决定作用，其余的80%来自其他因素，最关键的是情感智慧，亦称情商。

美国《纽约时报》科学专栏作家、哈佛大学心理学博士丹尼尔·戈尔曼1995年曾概括了“情商”的五个方面：1.自我认知能力(自我觉察)认识情绪的本质是情商的基本点，这种随时认知感觉的能力，对自己了解非常重要。

换一种说法来解释，就是说：人贵有自知之明。

一个人既不能对自己的能力判断过高，也不能轻易低估自己的潜能。

对自己判断过高的人往往容易浮躁、冒进，不善于和他人合作，在事业遭到挫折时心理落差较大，难以平静地对待客观事实；低估了自己能力的人，则会在工作中畏首畏尾、踌躇不前，没有承担责任和肩负责任的勇气，也没有主动请缨的积极性。

有自知之明的人既能够在他人面前展示自己的特长，也不会刻意掩盖自己的欠缺。

展示自己的不足而向他人求教不但不会降低自己，反而是成熟、自信和真诚的表现。

有自知之明的人在工作遇到挫折的时候不会轻言失败，在工作取得成绩时也不会沾沾自喜。

2.自我控制能力(情绪控制力)情绪的自我控制能力，换句话说就是自律。

情绪的自我控制能力包括控制自己不安的情绪或冲动，要保持头脑清晰且能顶住各方面的压力；用真诚赢得他人的信任，并且随时都清楚地明白自己的行为将影响他人。

但是，为了表现所谓的“自律”而在他人面前粉饰、遮掩自己的缺点，刻意表演的做法是可笑的。

只有在赢得他人信任的基础上，严于律己，宽以待人，才能真正获得他人的尊重和赞许。

另外，自我情绪管理必须建立在自我认知的基础上，要懂得如何克服不良情绪，如何进行自我安慰，摆脱焦虑、灰暗或不安等情绪的影响。

在这方面能力较匮乏的人，常常需要与低落的情绪交战；而能够掌控自己情绪的人，则能很快地走出生命的低潮，重新开始。

3.自我激励能力(自我发展)一般情况下，能够自我激励的人，做任何事情的效率都比较高。

一个人要想使自己持续进步，使个人能力从优秀向卓越迈进，就必须努力培养自己的“谦虚”、“执著”和“勇气”这三种品质。

谦虚且能听取多方面的意见，一定会使人进步；执著是指我们坚持正确的方向，具有矢志不移的决心和意志；而只有那些有勇气迎接挑战、勇于做最困难的工作的人才能真正实现自我超越。

需要注意的是，自我激励或发挥创造力，都需要将情绪专注于某一目标，这一点是绝对的，而且成就任何事情都要有情感的自制力——克制冲动与延迟满足，能够保持高度热忱才是一切成就达成的动力。

4.认知他人的能力(同理心)同理心是人与人之间相处的基本技巧之一，它同样需要建立在自我认知的基础上。

具有同理心的人能够从细微的信息觉察他人的需求，这种类型的人特别适合从事医护、教学、销售与管理的工作。

具体而言，具有同理心的人无论做什么事情都会站在对方的角度想一想，总是会将心比心、设身处地地为他人着想。

人与人之间的关系没有固定的公式可循，从关心别人、体谅别人的角度出发，做事时为他人留下空间和余地，发生误会时替他人着想，主动反省自己的过失，勇于承担责任，这些都是一个人获得成功的关键。

只要有了同理心，我们就能避免许多的抱怨、责难、嘲笑和讽刺，大家就可以在一个充满鼓励、谅解、支持和尊重的环境中愉快地工作和生活。

5.人际关系管理的能力(领导与影响力)人际关系就是管理他人情绪的艺术。

一个人的人缘、领导能力、人际和谐程度都与这项能力有关，充分掌握这项能力者通常是社会上的佼

## <<哈佛情商课>>

佼者。

人际关系包括在社会交往中的影响力、倾听与沟通的能力、处理冲突的能力、建立关系的能力、合作与协调的能力、说服与影响的能力等。

在上述五个方面中，前三个方面只涉及“自身”，是对自身情绪的认识、管理、激励与约束；后两个方面则涉及“他人”，要设身处地地理解他人情绪，并通过妥善管理他人情绪来达到人际关系的和谐。

换句话说，EQ的基本内涵实际上包括两个部分：第一部分是要随时随地认识、理解并妥善管理好自己的情绪；第二部分是要随时随地认识、理解并妥善管理好他人的情绪。

## <<哈佛情商课>>

### 媒体关注与评论

如果你不懂EQ（情商），从现在起，我们宣布——你落伍了！

——美国《时代周刊》成功=20%的智商+80%的情商。

一个人如果不具备情感能力，缺乏自我意识。

不能处理悲伤情绪，没有同理心，不知道怎样跟人和谐相处，即使再聪明也不会有大的发展。

——哈佛大学教授、著名心理学家丹尼尔·戈尔曼情商是开启心智的钥匙、激发潜能的要诀，它像一面魔镜，令你时刻反省自己、调整自己、激励自己，是获得成功的力量来源。

——英国《泰晤士报》书评从我的经验和一些最近的研究结果看来，领导能力中最重要的是所谓的“情商”。

据研究，在对个人工作业绩的影响方面，情商的影响力是智商的两倍；在高级管理者中，情商对于个人成败的影响力是智商的九倍。

——李开复

<<哈佛情商课>>

编辑推荐

亲爱的读者朋友，你想成为第二个罗斯福吗？  
你想摘取诺贝尔奖的桂冠吗？  
你想成为学术界的精英人物吗？  
如果想，那么请阅读这本关于哈佛情商的书吧。  
从此以后，你会发现自己变得不再忧郁、不再悲伤；你会发现世界原来充满了爱；你会发现自己变得越来越坚强；你会发现周围的一切竟如此美丽！  
情商决定你的一生，认识自我潜能，获得成功的哈佛情商精华！  
读完《哈佛情商课》这部哈佛精英受益一生的情商秘诀，你就知道：成功=20%的智商+80%的情商，情商决定你的一生。

<<哈佛情商课>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>