

# 《哈佛情商课》

## 图书基本信息

书名：《哈佛情商课》

13位ISBN编号：9787510420306

10位ISBN编号：751042030X

出版时间：2011-9

出版社：新世界

作者：西武

页数：243

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《哈佛情商课》

## 前言

哈佛大学——所有着370年建校历史的世界顶级名牌大学，比美国作为独立国家的建立还要早上一个半世纪。到目前为止，哈佛共培养了8位美国总统、34位诺贝尔奖获得者和32位普利策奖获得者。此外，微软、IBM等数十个商业奇迹的缔造者皆出自哈佛。数百年来，一张哈佛的文凭，几乎就是地位与金钱的保证。哈佛大学何以能培养出如此众多、如此优秀的政界领袖、商业巨子呢？这在很大程度上是因为他们侧重于哈佛学生情商培养的结果。一个人成功与否，最重要的决定因素是什么？或许。很多人会回答：智商、受教育程度、家庭背景，等等。然而，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《情感智商》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%。情商才是人生成就的真正主宰。但是，多年以来，人们一直认为高智商可以决定高成就。有没有“智商一般，但情商很高”的人在事业上大获成功的例子呢？当然。这样的例子举不胜举，最典型的要算历届美国总统了。最负盛名的富兰克林·罗斯福、乔治·华盛顿和西奥多·罗斯福都是“二流智商、一流情商”的代表人物。约翰·肯尼迪和罗纳德·威尔逊·里根的智商只属中流，但却因为善于交朋结友而被许多美国人誉为“最优秀、最可亲的领袖”。而自小就有“神童”之称的理查德·米尔豪斯·尼克松、伍德罗·威尔逊和赫伯特·C·胡佛，却由于情商一团糟，不善与他人合作而声望不高，黯然下台。至于比尔·克林顿总统，据分析也是个“智商高，但情商平平”的人物，无怪乎常常陷入或与公众作对或过分讨好的尴尬之中。为此，美国心理学家霍华·嘉纳说：“一个人最后在社会上占据什么位置，绝大部分取决于非智力因素。”许多材料显示，情商较高的人在人生各个领域都占尽优势，无论是谈恋爱、人际关系，还是在主宰个人命运等方面。其成功的几率都比较大。也许有人会说：“没办法，我天生情商低。”如果你有此想法的话，就大错特错了。在美国等发达国家的教育体系里，情商教育已经“登堂入室”，成为了少年儿童的一门必修课。虽然直到现在，我们仍吃不准多大比例的情商是与生俱来的，但可以确定的是，比起智商来，情商更多是由后天培养的。原因很简单，一个人的大脑是依赖重复的经验成形的，因而可以说，生活在一个大人动辄摔东西的家庭中的孩子，是不大可能拥有较高的情商的。在《情商》一书中，戈尔曼也明确指出，情商不同于智商，它不是天生注定的，而是由下列三种可以学习的能力组成的：——了解自己的能力：能立刻察觉自己的情绪，了解情绪产生的原因；——管理自我的能力：能够安抚自己，摆脱强烈的焦虑、忧郁以及控制刺激情绪的根源；——激励自我的能力：能够依据活动的某种目标，调动、指挥自己的情绪，增强注意力与创造力。如果你学会了审视和了解自己，学会了怎样激励自己、怎样调动情绪，你将不会再无助地听任消极情绪的摆布，而能够从容地面对痛苦、忧虑、愤怒和恐惧的情绪，你会发现自己能轻而易举地驾驭它们，驾驭一切。

# 《哈佛情商课》

## 内容概要

《哈佛情商课:哈佛精英是怎样炼成的(修订版)》讲述了：你知道富兰克林·罗斯福·约翰·肯尼迪等8位美国总统，乔治·明诺特·爱德华·珀西尔等34位诺贝尔奖获得者。比尔·盖茨、路易斯·郭士纳等几十位商业领袖有什么共同特征吗？他们都是哈佛大学的莘莘学子，都非常注重哈佛的情商课。在哈佛，成绩绝对不是唯一重要的条件。哈佛选人的要求是学生的综合素质。哈佛大学教授、著名心理学家丹尼尔·戈尔曼有句至理名言：成功=20%的智商+80%的情商。如果说成绩由智商决定，那么综合素质主要取决于一个人的情商。只有提高情商，才能很好地发挥组织的协调能力，才能培养领导能力和团队精神，也才能成为政治和经济方面的领袖。

# 《哈佛情商课》

## 书籍目录

第1章 情商——激发潜能的法宝 发现情商 我们应用EQ来教育下一代 大学校长的悲哀 付不起的是心态 米歇尔教授的软糖实验 成功，从EQ开始 测试一：你的情绪稳定吗？第2章 了解自我——走向成功的前提 天堂与地狱 你是情绪的奴隶吗？情绪好像是“发电机” 情绪也有周期 认识你自己 参考他人的评价 利用神秘的第六感 放弃和你自己的关系 问一问自己的“WHWW” 神奇的自我心像理论 测试二：你的心境灰暗与否第3章 管理自我——成就人生的关键 气急败坏的候选人 负面情绪也是被允许的 你不应该拒绝那杯热茶 今天，我要学会控制情绪 因为冲动，父亲失去了女儿 因为宽心，豆角收获了快乐 因为豁达，狐狸拯救了自己 因为自信，小草赢得了尊敬 因为乐观，莱特战胜了病魔 因为执著，罗斯福征服了恐惧 因为忍耐，农夫原谅了邻居 因为放松，乘客远离了烦恼第4章 激励自我——创造奇迹的阶梯 聪明的画家 撕掉你身上的旧标签 以积极的暗示武装自己 6美分，就能买一个奇迹 做个务实的梦想者 你是独一无二的，你就是一道风景 为自己鼓掌 不仅坐前排，还要大声发言 西格的“自信罐” 通过“伪装”进行转化 学会从不快乐中解脱出来 我的快乐我做主 假如你身后有一只“狼” 测试三：你是个乐观的人吗？第5章 了解全人——用情商提高洞察力 学会换位思考 像锁匠那样思索 寻找水面之下的“冰山” 弗洛伊德的倾听艺术 进行适当的提问 教你破解身体语言 你的表情“出卖”了你 由眼神识人心 就座位看心理 从穿戴辨性格 测试四：你的观察力如何第6章 人际关系——用情商提高影响力 清商与影响力 和尚如何制服大兵 洛克菲勒的成功秘诀 说服需要揣摩 交往需要技巧 挑着灯笼的盲人 一个陌生人的温情 学会宽容：亮出你的风度 让自己表现得谦虚一些 记住别人的名字 林肯的忠告 幽默是最好的润滑剂 微笑是最好的通行证 测试五：你的包容力如何第7章 团队情商——用情商提高领导力 什么是团队情商 夯实英雄团队的根基 提升团队情商路径多 做个和蔼可亲的团队领导 做个卓有功效的团队领导 做个会妥协的高情商下属

### 章节摘录

版权页：无论在在工作中还是在生活中，面对不同的环境、不同的对手，有时候采用何种手段已不太重要，而控制好自己的情绪却至关重要。1960年，著名心理学家瓦特·米歇尔在斯坦福大学的幼儿园进行了这样一个实验。一群儿童依次走进一个空荡荡的房间，在房间最显著的位置，米歇尔教授为每个孩子放了一颗软糖。接下来，测试老师对每一个孩子说：“谁能坚持到老师回来时还没把这颗软糖吃掉，谁就可以得到另外一颗软糖作为奖励。但是，如果老师还没回来你就把糖吃掉的话，你就只能得到这一颗软糖了。”实验结果发现，有些孩子自我控制能力差，老师不在，又受不了糖的诱惑，就把糖吃掉了。而另外一些孩子，则牢牢记住了老师的话，认为自己只要坚持一会儿，就可以得到两颗糖，于是，他们尽量克制自己。他们并非不爱吃糖，却努力地转移自己的注意力，他们有的唱歌，有的蹦蹦跳跳，有的干脆离开座位到旁边去玩，坚持不看那颗软糖，一直等到老师回来。就这样，他们得到了奖励——第二颗软糖。研究者把孩子分成两组：能够抵挡住诱惑、坚持下来得到两颗软糖的孩子和不能坚持下来只得到一颗软糖的孩子，并对他们进行了长期的跟踪调查。结果发现，长大后，那些只得到一颗糖的孩子普遍没有得到两颗糖的孩子取得的成就大。这就说明，凡是小时候缺乏控制力的，无论他的智商如何高，其成功的几率都很小；反之，那些小时候便能很好地控制自己。尤其能够通过转移注意力来控制自己的孩子，往往能够更好地把握自己的人生。由此看来，在决定人生成败方面，人的非智力心理素质的作用常常超过智力因素。一个高情商的人，是一个能够成熟地调控自己情绪和情感的人，同时他也就具备了调节别人情绪的能力。想要控制情绪，就需要先了解情绪。情绪其实具有两极性：如积极和消极的情绪、激动和平静的情绪等。同时，情绪的强弱程度、情绪的表现形式多种多样，各种不同的情绪表现形式都可用来作为度量情绪的尺度，如情绪的紧张程度、情绪的激动程度、情绪的快感程度等。积极和消极的情绪就是情绪两极性的典型表现。积极、愉快的情绪使人充满信心，努力工作；消极的情绪如悲伤、郁闷等，则会降低人的行为效率。

## 《哈佛情商课》

### 媒体关注与评论

如果你不懂EQ，从现在起，我们宣布——你落伍了！ ——美国《时代周刊》 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。 ——丹尼尔·戈尔曼 哈佛大学心理学教授 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 生活中完成每件事都离不开协商、沟通、影响和说服别人做事的能力。在所有领域，最有效率的人是那些为了实现目标能与人协作的人。 ——布莱恩·特雷西 作家 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 华裔美国科学家

# 《哈佛情商课》

## 编辑推荐

《哈佛情商课:哈佛精英是怎样炼成的(修订版)》让你学会审视和了解自己,学会怎样激励自己、怎样调动情绪,你将不会再无助地听任消极情绪的摆布,而能够从容地面对痛苦、忧虑、愤怒和恐惧的情绪,你会发现自己能轻而易举地驾驭它们,驾驭一切。

## 《哈佛情商课》

### 名人推荐

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。——丹尼尔·戈尔曼 哈佛大学心理学教授 生活中完成每件事都离不开协商、沟通、影响和说服别人做事的能力。在所有领域，最有效率的人是那些为了实现目标能与人协作的人。——布莱恩·特雷西 美国作家 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 华裔美国科学家

## 《哈佛情商课》

### 精彩短评

- 1、情商理解起来其实很简单，做到控制好自己的情绪。
- 2、看起来书很厚，纸质不咋滴，内容例子有很多，不过具体分析及如何运用到生活中却浅尝辄止，所以我觉得只适合喜欢看故事的人吧，但是不是很实用也~
- 3、书还可以，学到了很多
- 4、开始看的打折，看着还比较划算，所以就买了一本。整体感觉这本书体现的情商大多应该属于心理范畴的内存，希望更多的人可以看这类书，毕竟，大家情商高了，所有人的相处也就更容易啦
- 5、真心觉得不好看！
- 6、是正版，发货快，包装完好，有棱有角的，第一次在亚马逊买东西，感觉很不错！
- 7、写的很好，这可以作为一本人生修成书
- 8、值得慢慢品味，将书中的建议与自己的现实相对照，会有收获

## 章节试读

### 1、《哈佛情商课》的笔记-第10页

当乐观主义失败时，他们会将失败归结于某些他们可以改变的事情，而不是某些固定的无法克服的困难，因此他们会努力改变现状，争取成功。

### 2、《哈佛情商课》的笔记-第469页

一个好的听众不仅在任何场合都受欢迎，他还能接触到想知道的事情

### 3、《哈佛情商课》的笔记-第521页

了解别人策略最简单的方法就是提一些恰当的问题，对方往往会以你的提问方式，决定如何向你的显示自己的情绪和心理

### 4、《哈佛情商课》的笔记-第45页

我们付不起的是心态

### 5、《哈佛情商课》的笔记-第179页

自足感=成就 / 抱负

### 6、《哈佛情商课》的笔记-第537页

你提出的每一个问题，都要清楚明了地表达自己的意图。提问要客观，切忌用自己的观点来解说从别人身上看到的现象。

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)