

<<哈佛情商课>>

图书基本信息

书名：<<哈佛情商课>>

13位ISBN编号：9787510406256

10位ISBN编号：7510406250

出版时间：2009-11

出版时间：新世界

作者：西武

页数：243

字数：200000

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>

<<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，但却因为善于交朋友而被许多美国人誉为“最优秀、最可亲的领袖”。

<<哈佛情商课>>

内容概要

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。 豆商收获了快乐 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.....第7章 团队情商——用情商提高领导力

<<哈佛情商课>>

章节摘录

因为自信，小草赢得了尊敬有一个农夫整天埋怨自己的命运不好，一辈子都是农夫，被别人看不起，他觉得自己的地位很卑微。

有一天，他弓着腰在院子里清除青草，因为天气很热，他脸上不停地冒汗，汗珠一滴一滴地流了下来。

“可恶的青草，假如没有这些青草，我的院子一定很漂亮，为什么要有这些讨厌的青草，来破坏我的院子呢？”

”农夫这样嘀咕着。

有一棵刚被拔起的小草，正躺在院子里，它回答农夫说：“你说我们可恶，也许你从来就没有想到过，我们也是很有用的，现在，请你听我说一句吧，我们把根伸进土中，等于是在耕耘泥土，当你把我们拔掉时。

泥土就已经是耕过的了。

”“下雨时，我们防止泥土被雨水冲掉；在干涸的时候，我们能阻止强风刮起沙土；我们是替你守卫院子的卫兵，如果没有我们，你根本就不可能享受赏花的乐趣，因为雨水会冲走你的泥土，狂风会刮走种花的泥土……你在看到花儿盛开之际，能不能记起我们青草的好处呢？”

”一棵小草并没有因为自己的渺小而自卑，农夫对小草不禁肃然起敬。

他擦去额上的汗珠，然后微笑了。

自卑是一种可怕的消极情绪，其实，任何人都无须自卑，每个人都有自己的特点，重要的是你自己要认识到自己的长处。

怀有自卑情绪的人，往往遇事总是认为“我不行”、“这事我干不了”、“这项工作超过了我的能力范围”，没有试一试就给自己判了死刑。

低情商者在遇到失败时往往会说：“我真没用！”

”千万不可使用这句话因为它不但否定了你的能力，无形之中还懈怠了你前进的信心。

而实际上。

只要你专注努力，你是能干好这件事的。

所以，你一定要克服自卑的情绪，只有这样才能更好地将自己塑造成为一个自信的人。

要想消除自卑，获取自信，在此有两件特殊的事要你去完成，可以使你有效地运用记忆库建立信心。

只在你的记忆库里存入积极的思想每个人都曾有过许多不愉快、尴尬与泄气的经历，但是成功者和失败者却是以截然不同的手法来处理这些经历的。

失败者将它们记在心里时刻思考着那些不愉快的经历，因此在他们的记忆里有了不好的开始，思绪片刻也离不开这些情景。

在夜晚，这些不愉快的景象是他们最后的记忆。

反之，成功者未必将这些不美好的经历存入记忆里去，在经过咀嚼之后，他们能吐出残渣，而将积极的思想存入他们的记忆库。

消极、不愉快的思想一旦存入你的记忆库，将会影响你的心智。

消极的思想将使你的精神马上产生不必要的损耗，他们会制造自卑、挫折以及忧虑，当别人前进时，它会使你将自己甩在路旁。

当你与你的思想独处时，回想愉快、欢乐、积极的经验，将好思想存入你的记忆，让你觉得自己愈来愈好，就能真正拥有信心，也能帮助身体保持正常功能。

只从你的记忆库提出积极思想现代人由于都市生活压力沉重，每天受到许多来自不同地方的压力，不论公司、朋友、感情生活等方面都可能对你的心灵造成极大的伤害。

由于这些压力无法通过适当的渠道发泄，或是发泄的方法错误，就产生了许多心理失去平衡的症状。

当代社会也开始注意到了这个问题的严重性。设立了许多心理辅导机构，其目的就是要帮助你在这些思想变成折磨你的妖怪之前，毁灭这种消极的思想。

这些妖怪时时在人们的内心运作。

譬如，蜜月对夫妻来说，可算是极为重要的时光，然而，蜜月并未如个人或双方所希望的那样满意，

<<哈佛情商课>>

如果不及时将这不悦的记忆埋葬，反而数百次地反映出来，那么就会变成维持婚姻关系的巨大障碍。于是三年或五年后，就闹着要离婚。

原本非常恩爱的一对夫妻.因为这些不愉快的记忆，而断送美好的将来，这是非常惨痛的教训。这些结果都是心理因素造成的，不论问题是大小，其治疗法在于学会停止从记忆库取出消极思想，取而代之以积极思想。

当你发现自己处于消极情况时，必须毅然远离它。

因为乐观，莱特战胜了病魔悲观者泯灭希望，乐观者激发希望。

但这并不是说，对于所有的困难，我们都应该用习惯性的乐观态度去对待它。

我们鼓励的是对事情要有趋向正面的态度，而不要采取反面的态度。

<<哈佛情商课>>

媒体关注与评论

<<哈佛情商课>>

编辑推荐

《哈佛情商课》是由新世界出版社出版的。

<<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>