

<<哈佛情商课>>

图书基本信息

书名：<<哈佛情商课>>

13位ISBN编号：9787115301291

10位ISBN编号：7115301298

出版时间：2013-1

出版时间：谭春虹 人民邮电出版社 (2013-01出版)

作者：谭春虹

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

那天，我驾车经过蒙巴尔大桥时，亲眼看到了惨烈的一幕：一个30岁左右的男子快速越过桥上的护栏，纵身跃入距桥35米高的蒙巴尔河。

这当然不是明尼苏达州体育局常规的跳水训练。

当天晚上的电视新闻节目，第二天的大小报纸，到处都是对该事件连篇累牍的报道。

据报道，该男子名叫伊顿，是一名博士，3年前从著名的斯坦福大学毕业，一直在一家不知名的企业工作。

在3年多的时间里，老板和所有的同事竟然对他没有太多的印象，只知道他孤僻、冷漠，除了工作，从不与人交往。

而且，他的职位也很一般：一位普通的管理人员。

媒体不厌其烦地走访了伊顿的母校，令大家难以置信的是，伊顿在校时表现十分优异，而且，他与他的导师同是数项重要研究成果的拥有者。

类似的事件在美国已发生多起，许多人为此产生了这样的疑问：这些优秀的学生在走入社会后，怎么会做出如此轻率的举动呢？

他们理应成为成功者，但是，他们非但没有，反而虚掷了自己年轻而宝贵的生命。

我没有这样的感慨，因为我是一个心理学家，一个情感矫正与培训学校的校长，我每天都和这样的人接触，我理解他们。

到我的学校接受培训的成年学员，常常会向我提出一些久久困扰着他们心灵的问题：我在校时成绩是那样优秀，但现在，我却找不到一份好工作。

你能告诉我，决定我事业成败的关键因素是什么？

我只想过上平静幸福的生活，可我总是陷入痛苦和忧思之中，我该怎么办？

我的第4任妻子仍不能带给我美满的婚姻生活，我还要结第5次婚吗？

这样的问题实在是太多了，仅仅根据在大学学习过的那些课程，显然无法得出比较准确的答案。

其实，这些问题几乎都与潜伏于我们心灵的一个因素有关，那就是情商（EQ）。

优异的学业成绩，并不意味着你在生活和事业中也能获得成功。

成功不仅取决于你的谋略才智，在很大程度上，还取决于你正确处理个人情感、个人与他人情感之间关系的能力，也就是自我管理和调节人际关系的能力。

对自己和他人情绪的评估能力是一个人最基本的情商。

高情商者之所以更受欢迎，在于他对自己和他人的情绪能作出准确的判断，在此基础上见机行事，调整自己的言行；而低情商者则因无法认知自己和他人的情绪，容易陷入心灵的困境中不能自拔，在现实生活中处处碰壁。

情商让你学会审视和了解自己，学会怎样激励自己，你将不会再无助地听任消极情绪的摆布，能够从容地面对忧虑、痛苦、愤怒和恐惧。

并且，你发现自己能轻而易举地驾驭它们。

高情商者不但容易创造良好的人际关系，而且善于为自己营造良好的成才环境，从而更容易在私人生活中获得幸福和在职业生涯中取得成就。

人们常说，智商决定录用，情商决定提升。

这一说法在某种程度上反映了企业组织中的人力资本管理事实。

情商影响产品推销员的成功、经理的业绩，甚至影响科研开发人员的成果。

那些成功的人士，如政治家、军事家、企业家等，都具有很高的情商，他们之所以能成功，是因为在最困难的时候，情商支撑他们渡过了难关。

我不想在前言中，对情商这个复杂的理论长篇大论，我喜欢深入浅出。

我又记起了那个将生命溺于蒙巴尔河的男子，直至最后，谁也没有找出他的死因，虽然警方组织人员整整打捞了3天，但也没捞着他的尸体。

我敢肯定，他一定是有着难以排解的痛苦，在走投无路之际，才绝望地纵身一跃！

我很遗憾他没有上过我的培训课，这将是终生遗憾。

<<哈佛情商课>>

安息吧，伊顿，蒙巴尔河会超度你那缺少隋商的灵魂。

## <<哈佛情商课>>

### 内容概要

谭春虹所著的《哈佛情商课(献给奋斗中的你)》对发现情商、了解自我、管理自我、激励自我、培养成功的习惯、挖掘自身的潜能、缔造个人魅力等方面进行了精辟入理的分析。

《哈佛情商课(献给奋斗中的你)》经典生动的实例，为读者打造个人情商及提升个人影响力提供了简单实用的方法，帮助读者在轻松的阅读中，摆脱负面情绪的影响，获得幸福完美的人生。

## <<哈佛情商课>>

### 作者简介

谭春虹，美籍华人，曾多次聆听克里·摩斯（美国著名的情商培训专家，卡纳成人情感矫正与训练学校创始人）的情商演讲培训课。

在他的思想中，汇集了克里·摩斯情商训练思想的精髓，他所著的书，文字浅显易懂，案例真实生动有趣，随处迸发着思想的火花，非常具有可读性和实用性。

## &lt;&lt;哈佛情商课&gt;&gt;

## 书籍目录

目 录第一章 发现情商002 聪明人并非都是成功者008 情感是如何发生的012 情绪影响你的人生023 情商的形成027 表达和调控情绪的艺术030 情商决定命运第二章 了解自我034 武士与禅师论道036 神秘的第六感040 一个旁观的自我043 自省,认识自我的魔镜046 知己知彼易沟通049 自我心像助你认识自己第三章 管理自我054 枪声在惊恐后响起056 对冲突的有效管理062 操之在我076 逆境中的情商080 情绪化是幸福的杀手083 学会制怒088 不因耗竭而停止091 学会弯曲093 面对羞辱,冷静安详097 退一步海阔天空100 给心灵松绑第四章 自我激励108 生命美丽的翅膀111 思想的魔力116 务实者因梦想而高飞120 构造自信131 主宰你自己135 你是老虎而非山羊139 驾驭生活中的负面情绪147 乐观的死刑犯第五章 识别他人情绪154 不要妄下结论156 发问时不可冒失159 角色转换与情绪表现162 生理特征下的情绪心理165 言语中流失的心理秘密168 说服需要揣摩171 具备同情心的情商174 倾听者的魅力180 丰富无声的身体语言183 看他人的身体在说话192 人并不都直接显露感情第六章 情商造就影响力196 不做空洞的交际人199 曼德拉的智慧与幽默203 宽容可以传递208 给予+给予的方式=真正的给予211 微笑的力量219 真诚的赞美225 玛丽娅的传奇人生228 鼓励可以传递230 激战的士兵为什么停火233 高情商的老人和盛怒的醉汉235 赢得欢迎的妙招第七章 情商的修炼244 情商的修炼在于细节246 情商自我训练班250 创造,情商的最高追求252 上下级情商

## &lt;&lt;哈佛情商课&gt;&gt;

## 章节摘录

成功并不都来源于智商 有过人的智慧的确是一件幸事。然而，许多高智商的人也未必有多大的成就。

10年前，莫奈就是他们中的一个。

那时，莫奈还只是一个汽车修理工，当时的处境距他的理想差得很远。

一次，他在报纸上看到一则招聘广告，休斯敦一家飞机制造公司正向全国广纳贤才。他决定前去一试，希望幸运会降临到自己头上。

他到达休斯敦时已是晚上，面试就在第二天进行。

吃过晚饭，莫奈独自坐在旅馆的房间里陷入了沉思。

他想了很多，自己多年的生活历历在目，一种莫名的惆怅涌上心头：我并不是一个低智商的人，为什么我总是这么没有出息？

他取出纸笔，记下4位认识多年的朋友的名字，其中有两位曾是他以前的邻居，他们已经搬到高级住宅区去了。

另外两位是他以前的同学，他扪心自问，和这4个人比，除了工作比他们差以外，自己似乎没有什么地方不如他们。

论聪明才智，他们实在不比自己强。

最后他发现，和这些人相比，自己分明缺乏一种特别的东西，那就是性格、情绪经常对自己产生很大的影响。

城里的钟声响了3下，已是凌晨3点钟。

但是，莫奈的思绪却很清晰。

他第一次看清了自己的缺点，发现过去很多时候自己不能控制情绪，比如，爱冲动，遇事从不冷静，甚至有些自卑，不能与更多的人交往等。

整个晚上他就坐在房间里检讨，他发现自己从懂事以来，就是一个缺乏自信、妄自菲薄、不思进取、得过且过的人。

他总认为自己无法成功，却从不想办法改变性格上的缺陷。

同时他发现，自己一直在自贬身价，从过去所做的每一件事就可以看出，自己几乎成了失落、忧虑而又无奈的代名词。

于是，莫奈痛定思痛，作出一个令自己都很吃惊的决定：从今往后，绝不允许自己再有不如别人的想法，一定要控制自己的情绪，全面改善自己的性格，塑造一个全新的自我。

第二天早晨，莫奈一身轻松，像换了一个人似的，怀着满溢的自信前去面试。

很快，他顺利地被录用了。

莫奈心里很清楚，他之所以能得到这份工作，就是因为自己的醒悟，因为对自己有了一份坚定的自信。

两年后，莫奈在所属行业内建立起了名声，人人都知道，他是一个乐观、机智、主动、关心别人的人。

在公司里，他再三得到升迁，成为公司所倚重的核心人物之一。

即使在经济不景气时期，他仍是同行业中少数可以做到生意的人。

几年后，公司重组，分给了莫奈可观的股份。

遇到问题需开动脑筋，寻找办法，但这并不是说，所有的成功都源于你的智商，除此之外，你还要发现自己的不足，让你的性格和控制情绪的能力得以完善。

只有这样，你才能在事业中不断前进，实现自己的梦想。

你可以毫不怀疑地相信，成功者其实就是善于调节自己情绪的人！

是什么让桑尼成功 加拿大少年桑尼没有莫奈那么幸运，这是说，桑尼从小就不是一个聪明的孩子。

桑尼一直希望自己能考上大学，满足父母对自己的期望。

但他的智商太低，尽管他十分用功，他的各门功课还是都不及格。

所有认识他的人都清楚，桑尼肯定考不上大学。

## &lt;&lt;哈佛情商课&gt;&gt;

桑尼不得不辍学，为一个富商打理他的私人花园。

桑尼一直都生活在忧郁之中，他心里很愧疚，他没有上大学，肯定让父母非常失望。

但不久以后，桑尼便明白了一个道理：是啊，我确实不那么聪明，但也不是痴呆儿。我虽然不能改变自己的智商，但总可以改变一点什么。

改变什么呢？

是的，我不能自卑，要勇敢。

还有，既然我天生愚钝，我为什么还要承担忧郁这种不幸呢？

是的，我至少可以活得快乐点。

桑尼真的变了一个样子，做任何事情，他总能看到好的一面。

有一天，桑尼进城去办事，在市政厅后面，他看到一位市政参议员正在跟人讲话，在他跟前不远处，是一片满是污泥浊水的垃圾场。

这不应该是一片垃圾场，它应该是一个开满鲜花的公园。

桑尼想。

于是，他勇敢地走上前去，向参议员问道：“先生，您不反对我把这个垃圾场改成公园吧？”

参议员说：“你的建议当然很好，但是，你知道，市政厅可拿不出这笔钱让你做这件事情。”

“我不要钱，”桑尼说，“您只要答应由我来办就可以了。”

参议员大为惊奇，他还从来没有碰到过这种事情呢，哪有办事不计回报的。

但他还是认真听取了桑尼的想法，并答应了他的请求。

第二天，桑尼拿了几样工具，带上种子、肥料来到这块烂泥地。

一位热心人给他送来了一批树苗，富商允许他到自己的花圃里剪用玫瑰插枝。

一家规模很大的家具厂闻讯后，立即表示要免费承做公园里的长椅，但恳请桑尼让他们在椅子上发布广告。

桑尼努力地工作，不久，这块泥泞的污秽场地竟变成了一个美丽的公园。

这里有绿茵茵的草坪，五颜六色的花朵，曲折的小径，甚至还有清脆的鸟鸣声。

所有的人都在说，一个年轻人办了一件了不起的大事，晚报上也刊登出桑尼站在公园草坪上的照片。

这个小小的公园，像一个生动的展览橱窗，人们从中看到了桑尼在园艺方面的天赋和才干。

25年后，桑尼已经是全加拿大知名的风景园艺家了。

虽然他没有学好功课考上大学，但是，他从一件不起眼的事情中发现了自己的价值，同时获得了事业上的成功。

一直到现在，桑尼渐已年迈的双亲一提起自己的儿子，仍会感到无比的骄傲。

这是美国作家奥斯勒在《一个智商低的孩子》一书中讲述的故事。

智商的不足没能阻止桑尼获得成功，那么他的成功来源于什么呢？

许多人觉得是好的运气，他们却忽视了桑尼自身的改变。

至于成功究竟是如何发生的，当然，除了成功者自己，没有人能作出准确的回答。

P4-7



## <<哈佛情商课>>

### 媒体关注与评论

1.一个人在奋斗中经常会遇到种种不如意。

有的人会因此大动肝火，结果把事情搞得越来越糟；而有的人则能很好地控制住自己的情绪，泰然自若地面对各种刁难，让自己的奋斗稳步向前。

为了快乐幸福的奋斗，为了取得最终的成功，你就要学会了解和管理自己的情绪，理智客观地处理所有问题。

这也是提高你情绪智商的方法。

2.人要学会调动自己积极的情绪，学会控制自己消极的情绪。

只有能够成熟地调控自己情绪的人，才能走向成功。

你能调动情绪，就能调动一切。

3.情绪特征是生活的动力，可以让智商发挥更大的作用。

所以，情商是影响个人健康、情感、人生成功及人际关系的重要因素。

4.智商决定录用，情商决定提升。

成功者和卓越者并不是那些满腹经纶却不通世故的人，而是那些善于调动自己情绪的高情商者。

5.一个领导人是否优秀，在很大程度上取决于他情商的高低。

这就是为什么人们不是推举一些特别聪明的人做领导，而是推举一些能关心别人、与人关系融洽的人做领导的原因。

6.善于了解自己情绪的人，也是善于聆听自己内在声音的人，他们最容易将自己的情绪调节到一个最佳位置，调谐或顺应他人的情绪基调，轻而易举地将他人的情绪纳入自己的主航道。

这样，在交往和沟通中将一帆风顺。

7.人活着就避免不了情绪的干扰，然而不是所有的情绪都是对人的行为有利的。

所以，认识情绪，进而管理情绪，成为我们必须正视的课题，否则就会因为情绪的原因而坏了大事。

这也是为什么要提高自我情商的原因。

8.情商是一种能力，是一种准确的觉察、评价和表达情绪的能力；一种接近并产生情感，以促进思维的能力；一种调节情绪，以帮助情绪和智力发展的能力。

情商高，代表着情感管理的能力强，人际关系和社会适应能力也比较好。

9.情商的高低，可以决定一个人的其他能力包括智力能否发挥到应有的水平，从而决定他能获得多大的成就。

10.现代研究成果表明，最精确、最惊人的成就评量标准是情商，情商高的人在人生的各个领域占尽优势。

情商在成功的因素中往往占80%，透过情商，可以预知人生道路上的每一种可能及答案。

## <<哈佛情商课>>

### 编辑推荐

《哈佛情商课：献给奋斗中你的》具有：可读性强：经典生动的实例+精辟入理的分析，让读者看完本书后，心情轻松，提高个人情商指数。

实用性强：在总结现有情商理论的基础上，提炼出一套简单有效、实用可行的训练方法，帮助读者提高个人情商指数。

另外，谭春虹先生所著的《EQ情商》一书，可以说是同类书中的典范，不仅创造了12万余册的销售业绩，更是同类书引据的源泉。

此次谭春虹先生再次推陈出新，将读者定位在青少年，可以说是自己对情商心得的一次升华，相信能取得不可小觑的业绩。

<<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>