

哈佛情商课



本页面中的内容受版权保护

为什么你工作总是踟蹰不前、毫无进展？

为什么你的情绪总是压抑、烦闷不堪？

为什么你的人际交往总是陷入被动、无疾而终？

成功=20%智育+80%情商

花5%的时间，收获80%的成功正能量

哈佛情商课

献给奋斗中的你

谭春虹◎著



情商塑造影响力，升职加薪很简单

时刻自我激励，做内心强大的自己

巧妙识别他人的性格，人際交往轻松搞定

人民邮电出版社

本页面中的内容受版权保护

[哈佛情商课 下载链接1](#)

著者:西武

出版者:新世界

出版时间:2009-11

装帧:

isbn:9787510406256

《哈佛情商课》内容简介：你知道富兰克林·罗撕福·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。

作者介绍：

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 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 了解他人——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 情商与影响力
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 做个卓有成效的团队领导
做个会妥协的高情商下属
• • • • • (收起)

[哈佛情商课_下载链接1](#)

标签

情商

EQ

励志

一本值得读的一本好书！

启发

个人管理

人情世故

心理学

评论

真不想说了。

标题党，无内容，庆幸自己是在摊头上淘的

情商在现代社会比智商更重要

有一部分内容不错，但不是全部。作为一个对自己的考量标准还是可以看看的

无用

一本很平淡的书籍，写的东西也就是对于自己情绪管理的一些问题，总体不突出，但是，对于健忘的人类来说，一段时间之后重复去看心理调节、情绪调整知识，可以很大程

度上反思自己在这个周期内事情做的如何？然后，慢慢改正，还是有帮助的！

不知道该怎么形容读了这本书的感觉

即便是心灵羊汤，这一碗着实鲜靓有营养～情商并非世故，而是让自己和能影响的范围内的亲朋和谐而融洽的品格。边看边自省，作为跨年读物和新年读完的第二本书，希望自己没白读吧。

你是独一无二的，你就是一道风景。

这类书有一个共同的特征，他只告诉你可能存在什么问题，怎么解决问题他从来不说。

内容东摘西引的书 感觉和哈佛没啥大关系

呜呜呜

剪刀+浆糊的读者文摘式……烂书

写的还是有点简单，但是重要的是去亲身体会和实践。

最早喝的鸡汤~

标题党！内容显得是在讲大道理。还算晓人以理，但缺乏动人以情。

txt, pdf

我竟然看了一上午 知道许多道理 仍然过不好,^,,自己的生活

老鸡汤

用太大篇幅说情商的重要性 看着累人

[哈佛情商课 下载链接1](#)

书评

作者用事例告诉我们情商要注重后天的培养，一个人要了解自己，理解别人。这本书值得一看..... 幸福或许不排名，但成功必排名次。

-----哈佛图书馆的墙上随处可见的教训

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。 ...

正常的意思就是，它和市面上那些励志书啊拼凑的书啊都差不多少.....

可买可不买.....

不过，据说一个人一生总是要买不少烂书的，它其实够格当一本烂书。
烂书中的佼佼者，如果非要有分母的话，它还是不错的。

读了这本书我最大的体会就是积极地情绪。俗话说，仁者见仁，智者见智，不知道从别人的角度来看这本书会是如何。但是，对于我一个被消极情绪影响了三年的人，我看到的是积极情绪的重要性。积极面对生活，积极面对人生，积极面对挑战。

正确了解情商EQ，14种情绪=7种消极情绪+7种积极情绪。管理个人，协调团队，对于情绪的周期管理，找到周期的共性，了解自己的情绪去了哪里，尤其是忧虑，大部分都是自我寻找。

贴标签：宽容、给予、辨别、揣摩、换位思考、梦想、掌声、忍耐、原谅、理性、谦虚、洞察、根源、身后...

最近负能量爆棚，工作多，人事变动，不免产生了焦虑、心烦的低落情绪。

这本书很快的读完，很赞同里面的一些观点，但后半部分关于沟通的内容就直接跳过了。情商是控制情绪的能力，它包括控制自己的情绪和察觉别人的情绪。而情商的高低就在于控制情绪的能力，人人都有喜怒哀乐，...

后面有测试题，但很简单，一般都是能猜到答案倾向的那种……

其中有些关于"情绪"的解释，阐释的很精辟，让人容易理解。不过不像想象中的那么好
(太短的书评，豆瓣不给发表，所以下面的内容你懂得)

后面有测试题，但很简单，一般都是能猜到答案倾向的那种…… 其中有些关于"..."

[哈佛情商课 下载链接1](#)