

# 《哈佛家训》

## 图书基本信息

书名：《哈佛家训》

13位ISBN编号：9787802205253

10位ISBN编号：7802205255

出版时间：2009-9

出版社：中国画报

作者：岳贤伦

页数：307

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

## 前言

美国著名的心理学家瓦尔特·米歇尔曾经在一群幼儿身上做过这样一个有趣的实验。他给每个孩子发一块软糖，然后对满心欢喜的孩子们说有事要离开一会儿，他希望孩子们都不要吃掉那块软糖。并且，他对孩子们许下诺言：“如果谁能将这块软糖留到我办完事情回来再吃，我会再奖励给他两块软糖。”之后，他便出去了。寂寞的孩子们守着那块诱人的软糖等啊等，终于有人熬不住，吃掉了那块软糖。接着，又有人做了同样的事……20分钟后，米歇尔回来了。他履行诺言，奖励没有吃掉糖的孩子每人两块糖。他兑现了承诺后，这件事情就此告一段落，而这项实验并没有到此结束，这位心理学家继续追踪研究那一群接受实验的孩子。多年以后，他发现，那些不能耐心坚持等待的孩子大多碌碌无为、一事无成，而日后能够创造出一番辉煌业绩的全部都是当年那些愿意等待奖励的孩子。其实，这个故事就是著名的儿童情商实验，从这个故事中我们可以看出情商对一个人一生的发展有多么重要。“情商”这个词是由“智商”衍变来的，情商即情感商数，它包括智力、感情、情绪、气质等诸多方面的心理因素，情商是我们在当今社会上立足的资本，是我们通往成功的桥梁。情商理论的创立者，哈佛大学教授丹尼尔·戈尔曼提出成功方程式： $20\% \text{ 智商} + 80\% \text{ 情商} = 100\% \text{ 成功}$ ，即一个人的成功，智商只起20%的作用，而80%取决于情商。情商在更大程度上决定着一个人的成功与幸福。21世纪的人才竞争，不仅仅是智商的竞争，更重要的将是情商的竞争。

# 《哈佛家训》

## 内容概要

《哈佛家训(情商版)》主要包括五部分内容：1.自知（认识自我）：也就是说能自己知道自己当前的感受，当某一种情绪出现时便能察觉。如果不能很好地认识自己的情绪，就容易受情绪的摆布。当然也包括对自己在其他各方面的认识能力。比如人要有自知之明，知道自己是一个什么样的人，或者将要成为一个什么样的人。

2.自律（控制自我）：指能够很好处理并控制忧郁、暴躁、愤怒等一些不良情绪，保持在一定的合理状态，这种能力建立在自知的基础上。这种能力不足将会使人陷于痛苦情绪的漩涡中；反之，在这方面能力高的人可从人生的挫折和失败中迅速跳出，重新调整自己，开始一个更好的未来。

3.自强（激励自我）：自强的人即便没有别人的督促和鼓励，也能很好地掌控自己，激励自己发奋图强，他们知道为了自己的奋斗目标，该用什么方法，怎么样去做。

# 《哈佛家训》

## 书籍目录

第一章 认识自己最重要 找到自己就找到了世界 从改变自己开始 最重要的是自己 自卑的法国士兵 背着石头上山 美国商人的梦想 捞鱼的哲学 没有满意的时候 事情没有想象的那么难 白痴天才画家 爱因斯坦的镜子 一只手臂的柔道冠军 沙子与金子 我喜欢走自己的路 我没有Email 化解你心中的怨恨 微笑带来的奇迹 只要信心不曾被烧毁 最成功的手术 那是上帝的杰作 再试一次，或许能成功 你的心情最重要 我在为自己拉琴 最美丽的裂缝 小男孩的梦想 认识自己最重要

第二章 努力做情绪的主人 栅栏上的钉子 水管工的“烦恼树” 不要在心里给自己制造失败 剪断欲望的锁链 贪心的乞丐 沙漠里的星星 沙漠里的一壶水 谁是真正的男人 如果，下次 穷人的财富梦想 不要给自己的心灵上锁 赎金变赏金 最好的回击 我的快乐我做主 放松自己的心情 勤杂工的智慧 脱掉你的外套 冲动的代价 冲动时，看不清人心 爸爸，请你为我造一艘船 骄傲自大的富兰克林 谦虚的爱因斯坦 农夫和响尾蛇 焦虑让他失去求生的机会 她坚持了妈妈的原则 毕加索的博大胸怀 没有任何痛苦不能跨越 乐观带来的奇迹 生死攸关的情绪 打败情绪中的“假想敌” 愉悦自己，成就坚强 每一朵花，都给人们快乐 比樱桃更重要的是诚实 林肯驾驭愤怒

第三章 每个孩子都是天才 高斯的正17边形 跳蚤的潜能 你不用跑在任何人后面 成功的动力源于自己 神奇的红丝带 女儿你像什么 爱迪生的读书方法 拿破仑向命运宣战 换一种方式成功 拥有自己的劳斯莱斯 十美分，就能买一个奇迹 我是最富有的人 成功需要选定方向 并不难的数学题 困难不过如此 我的未来我做主 梦想就是最好的礼物 每个好孩子都有糖吃 每个孩子都是天才 我能够改变一切 天生的园艺师 小泥人的金子心 永不贬值的价值 鸭子和天鹅的差距 聪明的小杰克 为了梦中的红舞鞋 机智的爱因斯坦 镇定的力量 柏拉图的成功秘诀 上帝打开另一扇窗 他们是最贵重的珠宝 只有海鸥才能飞越大海 没有一种草不是花朵 你是一只待飞的鹰 达尔文的红色迎春花 找到最优秀的自己

第四章 换位思考理解他人 把鲜花送给对手 小狗的价值 一美元的小费 为了给母亲的礼物 爱，让天使张开翅膀 我需要你一小时 他原谅了朝他开枪的战友 你是我最明亮的眼睛 最后的挑战 他们，更需要正确的答案 受到感化的囚犯 修道士与自私的商人 传教士的问候 比合同更重要的 你的爱，永远在他身边 最珍贵的祝福 第十块纱布 我的心知道 我必须说完 也许，错的是自己 我知道你最想要什么 只为做好顾客最需要的 合作就有希望 真诚的交换 孩子们教会我的事

第五章 成为未来的交际高手 上帝的奖赏 与总统一起过河 距离产生吸引力 欢笑，从早安开始 荒芜的心灵花园 身正，自然赢得他人 餐桌上的青豆 包容是开心的钥匙 诺言是最珍贵的礼物 三个男孩的快乐新车 我应该这样为您服务 我一定要救你 请最重要的客人进来 奉献才能有收获 太阳一定会赢得比赛 无法捡拾起的羽毛 你还需要别人的帮助 以德报怨是王道 请尊重别人的名字 真正的夺冠之本 宝贝梳子的价值 慧眼所见是内心 时间和爱的故事 关照别人就是关照自己 微笑是最好的通行证 亮出自己的风度 同情，动人的交际法宝 报复，是给自己的地狱

## 章节摘录

第一章认识自己最重要找到自己就找到了世界1947年的一天，美孚石油公司董事长贝里奇到开普敦巡视工作，当他来到公司的卫生间时，看到一位黑人小伙子正跪在地板上擦拭水渍，样子十分认真，可是让贝里奇感到不解的是小伙子每擦拭一下，还虔诚地叩一下头。于是贝里奇上前问他为什么要这样做。黑人小伙子回答说为了感谢一位圣人。贝里奇又问为什么要感谢这位圣人，小伙子说，是这位圣人帮他找到了这份工作，让他的生活有了保障。贝里奇笑着对他说：“我也曾经遇到过一位圣人，就是这位圣人让我成为了美孚石油公司的董事长，你想见见他吗？”黑人说：“当然，因为我是个孤儿，从小在教会长大，很多人对我有养育之恩。如果这位圣人能给我一些有益的指导，我很愿意去拜访他。”贝里奇接着说：“南非有一座有名的山叫温特胡克山。在这座山上住着一位圣人，他能为人指点迷津，凡是能得到他指点的人都会有一个美好的前程。20年前，我去南非登上了温特胡克山，拜访了那位高人，并得到了他的指点。如果你愿意去拜访那位圣人，我可以向你的经理提议，给你一个月假。”黑人小伙信仰锡克教，也相信神的力量，他十分感激贝里奇给他提供的这个机会，决定去一趟温特胡克山。他一路披荆斩棘，风餐露宿，历尽艰辛，终于登上了白雪皑皑的大温特胡克山。他兴奋极了，迫不及待地在山顶寻找那位传说中的圣人，可是，一天的寻觅，什么都没有遇到。黑人小伙很失望地回到了开普敦的石油公司，他见到贝里奇后，第一句话就是：“董事长先生，我一路处处留心，费尽千辛万苦登上了山顶，可是我发现，除了我之外，根本没有什么圣人。”贝里奇微笑着说：“你说得很对，小伙子，除你之外，这世上根本没有什么圣人。”20年后，这位黑人小伙子成了这家分公司的掌舵者，他就是美孚石油公司开普敦分公司总经理贾姆讷。2000年，他代表美孚石油公司参加了上海世界经济论坛大会。当众多记者问起他成功的经验时，总结他传奇的一生，他说：“发现自己的那一天，就是人生成功的开始。能创造奇迹的人，只有自己。”



# 《哈佛家训》

## 精彩短评

- 1、提高情商
- 2、故事短小趣味，很不错。
- 3、哈佛家训（情商版）
- 4、蠻不錯的一本書，很喜歡。發貨速度也較快！
- 5、内容很吸引人 非常不错
- 6、这是我买的三本书里面比较满意的一本，虽然价格很低，但是外观和里面的都比较干净，本因为便宜没好货，可想这次我错了，其他两部贵的还不如这本，亚马逊啊亚马逊！
- 7、优点：外观上看基本与图片一致，实属正版，版权所有，盗版必究!缺点：纸张的边缘处有很多纸屑，有种掉渣的感觉，很是不爽。
- 8、我觉得这本书非常好，虽然故事短小，却蕴藏很多做人的哲理，我本来是买给我侄女的，我先看了几个故事就特别喜欢，我自己又买了一本，留着当收藏！值得推荐！！并且现在价格也很优惠！
- 9、还行吧 可是我觉得比较像儿童读物
- 10、哈佛家训
- 11、本来对中国的图书市场非常不满，今天忍不住说两句。小孩学校要求买哈佛家训，到书店一问，只有这种所谓的《情商版》，一看出版社，再看编者，三看内容，便知是垃圾书。当时也不明白学校为什么要求买这种书。几天之后才知道，有国外原著版的哈佛家训，此情商版果然是真山寨、假经典。国内的80%以上的编著书，我敢肯定连编者自己都没有通读一遍，像本书编者岳贤伦之流毫无道德底线的人，我不得不问候一句，你母亲贵姓？
- 12、很好的书，纸张质量没得说。
- 13、还不错，想宣传的那样，快递也很快。
- 14、以前是从朋友那里看到这本书，从那以后，决定自己也买一套，留着慢慢品。
- 15、都是小故事，让父母看的
- 16、那些故事太多是读过的了 难道说我从小接受的就是哈佛教育
- 17、还没有看啊，不知道写的如何
- 18、讲的都是些生活中教育小孩子的小事件
- 19、每日一故事，EQ必有提高。
- 20、送货速度快，书的纸质好
- 21、买错了~~~~~

# 《哈佛家训》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)