

《经典哈佛情商管理课》

培训师——吴丹

课程背景：

哈佛大学，一所具有 360 年建校历史的世界顶级名牌大学，它的影响力举世无双。ABC 著名电视评论员乔·莫里斯曾说道：“一个曾培养了 6 位美国总统、33 名诺贝尔奖金获得者、32 位普利策奖获得者、数十家跨国公司总裁的大学，其影响足以支配这个国家……”

哈佛大学之所以高居当今世界大学之巅，是与其杰出的教学方法与辉煌的教育成就分不开的，而其中情商的教育更是首屈一指。正如哈佛大学教授、情商之父丹尼尔·戈尔曼所说：“成功=20%的智商+80%的情商。”

结合哈佛大学在情商方面的成功案例，并以诸多寓意深刻的故事，深入浅出地阐述了情商理论，揭示了哈佛精英成功的秘密，让没上过哈佛的你也能成为哈佛情商的最大受益者。

课程对象：公司职员、管理者

课程目标：

- ❖ 了解哈佛情商课程的起源、影响力以及启示
- ❖ 提升情商的自我认知能力，懂得驾驭自己情绪的烈马
- ❖ 改变自我心智，提高情商运用技巧
- ❖ 掌握情商在家庭关系、职业生涯、领导力培养方面的应用技能
- ❖ 了解 IQ、EQ、与 AQ 三者之间的关系，掌握提高“三商”技巧

课程时间：2 天（12 小时）

课程大纲：

- ❖ **前言**
 - ❖ 一、哈佛情商起源
 - ❖ 二、哈佛成功社会精英案例分享
 - ❖ 三、哈佛情商给我们带来的启发
 - ❖ **分组：讨论对哈佛情商的认识以及给我们的启示**
 - ❖ **测试：哈佛国际标准情商测试**
- ❖ **第一章 探秘情商（EQ）的神秘地带**
 - ❖ 一、哈佛著名测试实验
 - ❖ 1、被神话了的智商测试
 - ❖ 2、塞里格曼的“乐观测试”
 - ❖ 二、情商（EQ）是个什么鬼
 - ❖ 1、情商（EQ）概论
 - ❖ 2、情商（EQ）的分类
 - ❖ 三、所谓的聪明者不等于成功者
 - ❖ 1、影响一个人成功的因素是 EQ

- ❖ 2、靠 EQ 成功的案例分析
- ❖ **解析：致命一跃的背后**
- ❖ **哈佛案例：一个低智商孩子的故事**
- ❖ 实验：思想的神奇魔力
- ❖ 四、被心理暗示左右的人生
- ❖ 五、情商瞄准的是命运
- ❖ **测试：微软的情商测试题**
- ❖ 六、情绪周期变化定律
- ❖ 心情、激情、应激表情：情绪究竟有多少种状态

❖ 第二章 情商 (EQ) 的自我认知

- ❖ 一、“自知之明”是好东西
- ❖ **神奇的“WHWW”检测法**
- ❖ 二、跳出躯壳，做自己的旁观者
- ❖ 三、用自我欣赏找回迷失的自我
- ❖ **探讨：你是山羊还是老虎**
- ❖ 四、如何向“自我心像”求助
- ❖ 五、怀疑自己，你将失去成为苏格拉底的机会
- ❖ 六、别人怎么说只能做参考，做你自己就好
- ❖ **内省：给心灵照照镜子 (分组分享)**
- ❖ 七、有目标才不会让心灵走失

❖ 第三章 自我驾驭情绪的烈马

- ❖ 一、情绪与身体的对话
- ❖ 二、你的幸福正在被情绪化谋杀
- ❖ 1、情绪化的特征
- ❖ 2、被苍蝇谋杀的刘易斯
- ❖ 3、惊恐，让可怕的枪声响起
- ❖ 4、心浮气躁是钓不到鱼的
- ❖ **互动：穿越令人恐惧的“黑房子”**
- ❖ 5、愤怒是钉子，你是拿锤子的人
- ❖ **测试：你会为两块钱悲伤吗**
- ❖ 三、别让庸人自扰的小事儿折磨了灵魂
- ❖ 四、选择好的就是摆脱坏的
- ❖ 五、给坏情绪一个发泄口
- ❖ **方法：即时调整坏情绪的方法**
- ❖ **工具：情商自我调节工具**

❖ 第四章 情商 (EQ) 的无限魔力

- ❖ 一、在比较中发现秘密
- ❖ 二、什么样的人能成为领袖
- ❖ 三、情商与成功
- ❖ 四、成功人士的“七种武器”
- ❖ 五、低情商——精神杀手

❖ 第五章 发现自己的情商 (EQ)

- ❖ 一、正确认识情商评估
- ❖ 二、对情商的分类评估
- ❖ 三、情商技巧评估
- ❖ **工具：哈佛情商技巧评估模型**
- ❖ 四、衡量你的感情技巧
- ❖ 五、情感是如何驱使我们行动的
- ❖ 六、了解情感的三个原则

❖ 第六章 改变心智，提高情商运用技巧

- ❖ 一、人的头脑是可塑的
- ❖ 二、情商是可以改变的
- ❖ 三、努力提高你的情商
- ❖ 四、认知自己和他人的感情
- ❖ 五、强化社交“雷达”
- ❖ 六、包容多样性，增加影响力
- ❖ 七、提高情商运用技巧
- ❖ 1、进入情境，运用感情
- ❖ 2、提高情商运用技巧
- ❖ 3、感情的自我调控
- ❖ 八、我的情商我做主
- ❖ 1、提高自我意识
- ❖ 2、加强自尊
- ❖ 3、树立自信
- ❖ 4、保持积极的情绪
- ❖ 5、成为自己的情感导师
- ❖ **哈佛情商能力模式表**

❖ 第七章 要战胜别人，先战胜自己

- ❖ 一、人生最大的挑战就是自己
- ❖ 1、战胜自己，我便是强者
- ❖ 2、战胜自己是一个不断超越的过程
- ❖ 二、正确地认识自我、评价自我
- ❖ 1、认识自我的乔韩窗口理论
- ❖ 2、挑战自我，变自卑为自信
- ❖ 3、充满自信，精神就不会崩溃
- ❖ 三、激发忍耐力和进取心
- ❖ 1、冰雪的消融等待春的到来
- ❖ 2、坚韧中守住阳光
- ❖ **故事：沙粒下的珍珠**
- ❖ 3、如何积蓄奋战的力量
- ❖ 四、打翻思维定势的小船
- ❖ 1、换一种思维方式生存
- ❖ 2、思维惯性是沉重的包袱

- ❖ 3、换个角度思考问题
- ❖ 4、跳出“非此即彼”的思维怪圈
- ❖ 五、笑看挫折，活出自己的精彩
- ❖ 1、不为昨天流泪，微笑面对逆境
- ❖ 2、希望之心永远不灭
- ❖ 3、坚韧之心永远不丢
- ❖ 4、苦不尽，哪有甘来
- ❖ 5、生命航程，画出新地图
- ❖ 6、活出自己的精彩
- ❖ **第八章 情商应用技能打造**
- ❖ **一、用情商建设美好的家庭**
- ❖ 1、不断修复夫妻关系
- ❖ 2、培养高情商的孩子
- ❖ 3、营造高情商生活品质
- ❖ **二、用情商发展自己的职业生涯**
- ❖ 1、通过控制自己来发展职业
- ❖ 2、培养正确的态度和价值观
- ❖ 3、激励自己
- ❖ 4、建立工作中的人际关系
- ❖ **三、用情商来培养领导力**
- ❖ 1、管理者需要容纳感情
- ❖ 2、做一个情感解毒高手
- ❖ 3、艺术地运用你的权力
- ❖ 4、做一名高情商经理人
- ❖ **第九章 向世界 500 强企业高情商精英看齐**
- ❖ 1、学会调整心态、适应变化
- ❖ 2、善于发现问题
- ❖ 3、做到公私分明
- ❖ 4、懂得保守公司机密
- ❖ 5、培养创意精神
- ❖ 6、不要轻易满足
- ❖ 7、不要等待，立即行动
- ❖ 8、负起你的责任
- ❖ 9、诚实与守时
- ❖ 10、做事要踏实
- ❖ 11、懂得感恩
- ❖ 12、必须不断学习
- ❖ 13、学习服从艺术
- ❖ 14、培养敢冒风险的精神
- ❖ 15、要善解人意
- ❖ 16、要积极进取、心怀梦想
- ❖ 17、懂得节约
- ❖ **第十章 智商、情商与逆商**
- ❖ **一、IQ 与 EQ 的关系**

- ❖ 二、IQ、EQ与AQ的关系
- ❖ 三、什么是逆商 (AQ)
- ❖ 四、衡量逆商的CORE指标
- ❖ 1、控制
- ❖ 2、归因
- ❖ 3、延伸
- ❖ 4、耐力
- ❖ **案例加技巧：AQ在管理中的应用**
- ❖ **演练：如何运用AQ指标进行团队管理**
- ❖ 五、EQ与AQ的关系与运用
- ❖ **工具：AQ工作运用自我效能量表**

课后答疑

(完)