

评价一个人的综合素质考察三商

智商(IQ)

逆商(AQ)

情商(EQ)

逆境需要
逆商(AQ)

顺境需要
情商(EQ)

终极 逆商力 AQ

改变命运的信念法则

智商和情商是一个人成功的基础，而真正决定一个人成功程度的是人的逆商

逆商(AQ)是指一个人面对困境时减除自己的压力、渡过难关的能力，包括逆境态度、减压力、抗挫力、摆脱逆境推动人生发展的能力等。



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



改变命运的信念法则

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

终极逆商力：改变命运的信念法则 / 安子著. --
北京：人民邮电出版社，2013.1
ISBN 978-7-115-29526-2

I. ①终… II. ①安… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第227397号

内 容 提 要

拿破仑·希尔曾经说过：“逆境是一种祝福！它看起来像是失败，其实却是一只看不见的智慧之手，强迫人们改变方向，向着另一个更有利的方向前进。”在逆境中，冷酷的事实确实带来了看似不可跨越的障碍和无可弥补的损失，但真相的背后却隐藏了伟大的力量，引发改变。每一次挫折和失败都是一种自我超越的过程，帮助人们打破过往一成不变的信念框框，终结许多幼稚和痴迷；每一次挫败都能磨砺人的意志，考验人的耐性和能力。本书告诉读者：面对挫折，面对压力，学会用逆商的思维从积极的角度思考问题，学会在挫折中找到自己的优势，并把它转化成进步的助力，学会积极寻求解决问题的办法，这样才能尽早减少自己的烦恼，快乐生活。

终极逆商力：改变命运的信念法则

- ◆ 著 安 子
责任编辑 王建军
执行编辑 赵 娟
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京天宇星印刷厂印刷
- ◆ 开本：880×1230 1/32
印张：9
字数：212千字

2013年1月第1版

2013年1月北京第1次印刷

ISBN 978-7-115-29526-2

定价：32.00元

读者服务热线：(010)67119329 印装质量热线：(010)67129223

反盗版热线：(010)67171154

广告经营许可证：京崇工商广字第0021号



前言

人生是什么？

有人说，人生就像一场捕猎游戏，每个人都是死神的猎物，每个人都必须在被死神捕到之前，尽可能地向前跑，向高处跑。

也有人说，人生就像是一场奥运会，你必须选择一个适合你的项目，然后尽力打败其他对手，从而赢得最终的胜利。

在我看来，这两种说法虽有差异，但主要表达的都是同一个含义，那就是努力向上，争取胜利。

如果去寺庙里走一走，仔细听听那些跪在佛像前的人们在祈祷什么，就会明白我这本书究竟想要说些什么。在安子的上一本书里，讲的是如何提升自己的幸福感，那么在这本书中，我想与

读者朋友们分享的是如何提升自己的逆商。

那些跪在佛像前的兄弟姐妹、叔叔阿姨，都在拜托神仙保佑自己“考试成功”、“财源广进”没有哪个人会发神经求神仙保佑自己“铁定落榜”、“干啥啥亏”。为什么？因为每个人都渴望成功，每个人都害怕失败。但是，在我们期盼成功的时候，不得不清醒地认识到一个事实，那就是，正如奥运领奖台上的获奖者永远要远远少于参赛者一样，每个人都不可能一帆风顺，失败总比成功多。

即便是领奖台上的奥运冠军，也很难是常胜将军，大多数奥运冠军，都是在磕磕绊绊中获得成功的，可能昨天刚打趴下一个“世界第一”，登上领奖台，今天就被下一个“世界第一”打败。生活中更是如此。所以，不管是谁，都要有摔断胳膊跌断腿都不怨天怨地的耐性，都要有忍痛爬起来，擦干鼻涕和眼泪、包扎好伤口继续向前的勇气。也就是说，都需要有高逆商。

那么逆商究竟是什么？衡量逆商的标准又是什么？如何才能提高逆商呢？这些，我都将在这本书里为读者朋友们做详细的解读。

逆商对于人生，其重要性不亚于健康对于人生的重要性。为什么有的人屡战屡败，屡败屡战，终获成功？为什么有的人被人生路上的小石头硌了一下，就原地踏步，不再前进？其实，没有

什么人什么事可以真正阻拦你的成功，除了你自己。

不同的人对逆境有不同的承受能力，面对困难也有迥异的处理方式。命运对每个人其实都是公平的，人与人之间的智力相差并不多，最大的不同，就在于逆商！

只要你想拥有高逆商，你就能够拥有高逆商。现在，就请您和我一起，翻开这本书，拒绝恐惧，直面失败，勇往直前，提高自己的逆商，迈向人生的成功吧

最后，感谢薛国贤、谢如秀、樊绍烈、樊雨伟、凡雨晨、张文等人的参写，感谢读者朋友们的关注。

安 子



No.1 逆境是常态

- ▶ 1. 逆境的背后隐藏着什么 3
- ▶ 2. 逆境是人生的主题 9
- ▶ 3. 什么是真正的逆境 15
- ▶ 4. 早临的逆境是难得的福分 21
- ▶ 5. 生活在逆境时代 27
- ▶ 6. 正确对待顺境和逆境 33
- ▶ 7. 奇迹多在逆境中出现 37
- ▶ 8. 逆境压不垮人，只会使坚强的人更坚强 45

No.2 什么是逆商

- ▶ 1. 逆商的定义 52
- ▶ 2. 衡量逆商的标准 55
- ▶ 3. 逆商的重要性 63
- ▶ 4. 测测你的逆商 67
- ▶ 5. 如何提高自身逆商 75
- ▶ 6. 逆商和情商、智商的关系 79
- ▶ 7. 逆商是可以不断提高的 85
- ▶ 8. 想拥有高逆商？那就试着把自己折叠51次 90

No.3 逆商的原理

- ▶ 1. 逆商的吸引力原理 97
- ▶ 2. 逆商的习惯性原理 105
- ▶ 3. 逆商的心理學原理 111
- ▶ 4. 逆商的生理学原理 115
- ▶ 5. “不可能”是愚人的词汇 119
- ▶ 6. 一流的智商不如三流的逆商 125
- ▶ 7. 相信办法总比问题多 129
- ▶ 8. 想要高逆商，就要活在当下 135

No.4 逆商的拓展

- ▶1. 依靠执行，寻找可行 143
- ▶2. 创造机会，改变境遇 147
- ▶3. 笑对人生，拒绝恐惧 153
- ▶4. 及时开始，果断结束 159
- ▶5. 发挥特长，挖掘潜力 165
- ▶6. 意志坚定，永不懈怠 171
- ▶7. 相信自己绝对可以承担 177
- ▶8. 即使失败也要有始有终 183

No.5 逆商的修炼

- ▶1. 快乐是逆商的根本 191
- ▶2. 专注工作促进逆商 197
- ▶3. 结束错误重新开始 203
- ▶4. 别拿别人的成功做范本 207
- ▶5. 停下的钟表，一天也有两次时间是对的 211
- ▶6. 你想做神龟吗 216
- ▶7. 打败我们的，不是逆境而是自己 219
- ▶8. 全力以赴，一切皆有可能 225



终极逆商力：改变命运的信念法则

No.6 终极逆商力

- ▶ 1. 培养坚持的成本意识 233
- ▶ 2. 自己还能输多少 237
- ▶ 3. 坦然接受被证明的结果 245
- ▶ 4. 别拿自己太当回事儿 251
- ▶ 5. 打破思维禁锢，发挥无限想象 255
- ▶ 6. 我们受到的教育不一定就正确 261
- ▶ 7. 提高逆商也有技巧 267
- ▶ 8. 坏到最后只能转好 271

No.1

逆境 是 常态

逆境是人生的常态，不要抱怨你时运不济，不要抱怨上天不公，其实，无论是谁，都可能随时遭遇逆境。逆境有什么可怕？人生处处有逆境，只要你心中有盏叫做“逆商”的明灯，前方就是光明的出口！

终极进商力：改变命运的信念法则





逆境的背后隐藏着什么

让我们先来看一看，逆境背后的经典瞬间。

篮球，是我们常见的体育运动。普通人从运球到完成一次投篮，大概要花费10秒的时间。在篮球场上，10秒内得2分或者3分，不值得大惊小怪。那么，在35秒内，一个人最多能得几分？答案是13分。在一场代表世界篮球最高水平的比赛——美国男子篮球职业联赛中，球星特雷西·麦格雷迪用他的实际行动，给出了这个震撼人心的答案。

2004年12月9日，休斯顿火箭队在主场迎战圣安东尼奥马刺队。比赛



的最后35秒，火箭队以68：76落后对手8分，这时许多球迷都认为火箭逆转无望，纷纷起身离场。

此时，火箭队的球员麦格雷迪命中了一个三分球，把比分追到了71：76。然后他迅速执行火箭队主教练范甘迪的犯规战术，对马刺队球员犯规。在马刺队球员两次罚球全部命中的严峻态势下，麦格雷迪再次出手投中三分球，并且造成马刺队的鲍文犯规。麦格雷迪加罚命中，把比分追到了75：78。这时，距比赛结束还有24.3秒。火箭队球员对马刺队核心球员邓肯犯规后，邓肯稳稳投进两个罚球，比分变成了75：80。在比赛还剩16.4秒时，麦格雷迪命中了第三个三分球，把比分追到了78：80。这时，距比赛结束还有11.2秒，马刺队紧张起来。最后时刻，马刺队的球员德文·布朗不慎滑倒，这给麦格雷迪制造了机会。麦格雷迪迅速抢断，快速向前场狂奔，在比赛还剩1.7秒时，麦格雷迪投进了第四个三分球！

“当时，我抢到球后，根本就没想投两分球，将比分拉平进入加时。我一心想的就是投进3分，拿下比赛！那时那刻，我感觉自己投出去的任何一球都能进。篮圈真是太大，太大了。”这就是麦格雷迪赛后面对记者采访时所说的话。在比赛的最后1.7秒，面对马刺队的双人防守，麦格雷迪刚到三分线外就高高跳起，一道优美的弧线，投进了决胜的3分球。81：80，火箭队最终赢了。

这次比赛，堪称篮球史上的经典，马刺队的队员们惊诧不已，倍感沮

丧。《休斯顿纪事报》以“似乎不可能发生的事就在这时发生了”为名，报道了这场比赛。

对于麦格雷迪来说，这场比赛是少有的逆境。

主场球迷殷切的期盼，对手是最稳定的冠军球队，火箭队从未在主场赢过对手的尴尬纪录……特别是在最后35秒，以68：76落后，在大部分球迷失去信心而起身离场的境况下，麦格雷迪还能够承受巨大压力，爆发出惊人的潜能，创造出神话般的进球。所有这一切之所以能够实现，就是因为特雷西·麦格雷迪有着超人的逆商！

逆境的背后究竟隐藏着什么？

隐藏着成功、机会、成长，也隐藏着失望、放弃、停滞不前。

只有逆商超群的人，才能够在逆境中爆发出无限的能量，才能够在逆境中创造奇迹！

成人不自在，自在不成人，每个人在成长成熟的过程中都会遭遇逆境。

逆境背后隐藏着机遇与成功，如果你不具备超强的逆商，那就只能走向失望、放弃和停滞。

为什么平庸的人占大多数，因为大多数人的逆商不佳。他们在逆境面前选择了放弃，也就放弃了最终的成功。

曾经有一个年轻人，接二连三地受到生活的打击，几欲绝望。他在彷徨

和迷茫中，求助于一位智者。

年轻人恭敬地问智者：“我一心想有所成就，可总是遭遇逆境。我该怎么办呢？”

智者笑笑，将一样东西放进年轻人的手心里。

年轻人低头一看，发现智者给他的竟然是一颗花生。

年轻人困惑地望着智者。

智者笑着问年轻人：“你仔细看看，它很特别的。”

年轻人仔细看了半天，也没发现这颗花生和别的花生有什么不同。

“用力捏捏它看。”智者提示道。

年轻人用力一捏，花生壳就被他捏碎了，露出了红色的花生仁。

“再用力搓搓它。”智者继续微笑着提示年轻人。

年轻人两只手合拢，轻轻一搓，花生仁红色的皮就脱落了，只剩下白白的果实。

年轻人困惑地看着智者。

智者又一次提示他：“再用力捏捏看。”

这一次，年轻人用了很大的力气，可怎么也无法将白白的果实捏碎。他又合拢双手，用力搓揉，还是没能搓碎白白的果实。

最后，智者对年轻人说：“成功的秘诀就是做颗花生仁，不管遭遇什么挫折，永远坚硬。”

这颗花生仁的力量，就是逆商力，也就是逆境背后隐藏的真实的力量。

在逆境中崛起。

请不要抱怨逆境，而要以积极的心态看逆境。因为在逆境的背后，隐藏着梦想，隐藏着希望，隐藏着成功。

当然，只有具备较高的逆商，才能够在逆境之后走向成功。

古往今来，在逆境中崛起，在逆境后获得成功、名垂千古的伟人比比皆是。

姜子牙倒了大半辈子的霉。他贫困潦倒，被迫以卖面为生，而面却被一阵大风卷走；他曾经走投无路仰天长叹，一只乌鸦竟把屎拉在他嘴里；他伸手抓石头打乌鸦，却又被蝎子蜇伤了手。姜子牙年过80仍然科举不中，一气之下跑到渭水河边去钓鱼……这样的逆境换成其他人也许无法忍受，然而姜子牙却在逆境中不断提高自己的逆商，最终在83岁时，辅佐周武王成就了伟业。

所以，逆境并不是坏事，它可以帮助你提升逆商。

提高自己的逆商，才能够一步步走向成功。

在逆境的背后，隐藏的是更为广阔的天地。在追逐梦想的人生之路上，请坚信“山穷水复疑无路，柳暗花明又一村”。逆境背后，总会有意想不到的礼物——逆商。