



为什么他们身陷逆境，却越挫越勇？
为什么他们天赋平平，却成就非凡？
为什么他们从零开始，却行走更远？

成就哈佛精英的逆商研究与训练课程

美国白宫商业顾问保罗·斯托茨逆商理念权威解读

哈佛逆商课

献给奋斗中的你

谭春虹◎著



心灵与逆境共处，你也能具备抗压的能量
利用逆商激发潜能，你也能超越前人的成就
学习在逆境中坚守的方法，你也能拥有超强的耐力

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



哈佛逆商课

献给奋斗中的你

谭春虹◎著

人 民 邮 电 出 版 社
北 京

图书在版编目 (C I P) 数据

哈佛逆商课：献给奋斗中的你 / 谭春虹著. -- 北京：人民邮电出版社，2013.1
ISBN 978-7-115-30415-5

I. ①哈… II. ①谭… 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304819号

内 容 提 要

本书以美国著名学者保罗·斯托茨教授的逆商理论为基础，总结了逆商的最新研究成果，阐述了人们遇到变故、挫折时，容易掉进哪些陷阱，并提供了应对逆境的方法和提升逆商的技巧，教您学会运用逆商去提高处理逆境的能力，提升自身的创造力和竞争力。

哈佛逆商课：献给奋斗中的你

-
- ◆ 著 谭春虹
责任编辑 寇佳音
 - ◆ 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>
大厂聚鑫印刷有限责任公司印刷
 - ◆ 开本：700×1000 1/16
印张：21 5 2013年1月第1版
字数：279千字 2013年1月河北第1次印刷

ISBN 978-7-115-30415-5

定价：36.00 元

读者服务热线：(010)67172489 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



这是一本关于成功的书，一本帮你走出逆境、赢得成功的书。毫无疑问，这本书将给你的人生带来莫大的收益。

对于每个人而言，成功绝不是一件容易的事情，失败、逆境和挫折不可避免。成功可以定义为人们在某种程度和境界下，在完成一生使命的过程中，不论碰到任何形式的困难与逆境，都不断地前进，直至达到预定的目标。

每个人都渴望成功，那么，决定人生成功最重要的因素到底是什么呢？

为什么有的人不管在前进的道路上如何困难重重，仍能成功，而其他人则无能为力，眼睁睁地看着逆境毁灭自己的梦想？

为什么在智力、资本和机遇相同的条件下，有的人能克服逆境、取得成功，而有的人却一败涂地呢？

为什么有的人能坚持到底，战胜深不可测的逆境，而有的人却中途停止甚至放弃了呢？

为什么有些组织或企业在竞争和逆境中不断昌盛，而有些却轰然崩溃呢？

为什么有的失败者能再度崛起、重塑人生，而有的却坠入恐

惧与沮丧的深渊呢？

为什么许多非常有天赋、智商很高的人，在远远没有发挥自己潜能时就停滞不前了呢？

归根结底，这是由一个人的逆境商所决定的。也就是说，人生能否取得成功，在很大程度上取决于其逆境商的高低。每个人都会失败，任何人都可能成功，是逆境商决定你能否走出逆境，走向成功。

逆境商就是逆商，简而言之，它是指人们在面对逆境或失败时的反应能力，是一种不败于任何逆境的生活态度和思考方式。

20世纪90年代中期，美国著名学者、白宫知名商业顾问保罗·斯托茨教授在其风靡世界的著作《逆境智商：将障碍化为机会》中首次提出逆商这一概念，认为它是衡量人们克服不顺境遇时的应对智力及应对能力。

斯托茨认为，逆境不会产生不可逾越的障碍，每一个困难都是一次挑战，每次挑战都是一次机遇，战胜困难就抓住了机遇。变化成为高逆商者人生历程中最受欢迎的一部分，尽管他们面对的是似乎不可战胜的逆境，却能努力设法不停止前进的脚步。他们在前进的过程中，技术日渐提高，力量不断壮大，能够使自己不断进步，取得突破。

逆商能帮助你化未曾预料到的变故和挫折为获得更大成功的机遇，打破无助和无望的不良循环，减少自责的时间，加快从失败中重新崛起的速度，提高人们处于困难时的创造力和竞争力。

日常的工作和生活也在很大程度上取决于你的逆商的高低。逆商告诉你如何忍受逆境，如何去战胜它；逆商预测谁将

战胜逆境，谁将失败；逆商还能预测谁将超常发挥出自己的潜能，谁将草草而终。

在当今这个瞬息万变、逆境环生的多元化时代，失败、逆境出现的频率更高。在面对逆境的挑战时，大多数人在没有尝试达到自己的极限，在没有完全展现出自己能力的情况下就停止了，甚至有些人在诸如雪崩似的一系列变化面前倒了下去。人们随时随地会陷入逆境，因此，学会应对失败、走出逆境是时代变迁的迫切需要，是人们赢得成功的首要条件。克服逆境，最关键的就是要提高你的逆商。

本书以保罗·斯托茨教授的逆商理论为基础，总结了逆商的最新研究成果，详细阐述了当人们遇到变故、失败和挫折时，容易掉进哪些陷阱。你将学会辨别遇难而退者、中途而止者和攀登者各自的特征，并更加精确地认识自己。本书还提供了实际有效地应对逆境的方法和提升逆商的技巧，教你学会运用逆商这一行之有效的工具去增强自己应对逆境的能力，使自己在急剧变动的社会环境中变得更有生产力、创造力和竞争力。

如果你曾经因为陷入逆境而失落、迷茫和痛苦，因为失败而沮丧、颓废、站不起来，那么，你就读读这本书吧。那些刚刚走出象牙塔，志向高远却跌了个鼻青脸肿的年轻人；那些白手起家，充满理想却一无所获的开拓者；那些被工作磨灭了热情，不知道前进方向的职员们；那些在逆境里苦苦挣扎的人们，都来读读这本书吧！还有那些因失败、陷入逆境这一人生常事而恐惧、畏缩的人，也请来读读这本书吧！

这本书也是商业决策者、经理、教练、教育工作者、家长、学生和所有追求成功者不可或缺的人生读本，它将改进你理解、面对、处理生活中所有巨大挑战的方法。更为主要的是，这本书将使你懂得如何获得力量，如何不断提高能力，如何在逆境中不断成长，如何在人生中获得成功。



第一章 发现逆商

- 002 生活在逆境时代
- 004 逆境有三个层次
- 008 智商、情商和逆商
- 012 逆商的形成
- 018 衡量逆商的指标
- 029 逆商不足导致的误区
- 031 不同的逆商，不同的表现
- 039 成功之树

第二章 逆商的影响力

- 044 决定你的态度
- 047 决定你的能力
- 051 影响个人习惯
- 055 影响情绪
- 058 影响个人健康
- 062 影响幸福和快乐

第三章 任何逆境都不在控制之外

- 066 逆境无处不在
- 069 逆境的力量
- 073 逆境的表现形式
- 076 一切逆境都不会持久
- 080 失败，只是暂时还没有成功
- 087 最坏的时刻，最好的起点
- 090 欣然拥抱磨难
- 095 敞开心灵接受不幸
- 099 不做逆境的牺牲者

第四章 心灵与逆境共处

- 104 正视生命中的挑战
- 109 控制消极的情绪
- 113 抱怨不会使生活更美好
- 117 接受痛苦，别让它蔓延
- 125 克服人生路上的恐惧
- 131 别让忧虑困住自己
- 137 烦恼于事无补
- 140 学会与孤独相处
- 144 在压力下造就非凡
- 151 缺陷也是一项资本
- 155 敢于挑战贫穷
- 159 没有绝望的处境，只有对处境绝望的人

第五章 逆境中的坚守

- 164 逆境中，信念坚定不移
- 168 明确自己的目标
- 178 信心比黄金更重要
- 186 保持积极热情的心态
- 193 成功取决于进取的欲望
- 197 点亮希望之光
- 201 面对逆境，心态达观
- 210 心动不如行动
- 217 坚持到底，永不放弃

第六章 逆商，唤醒沉睡的潜能

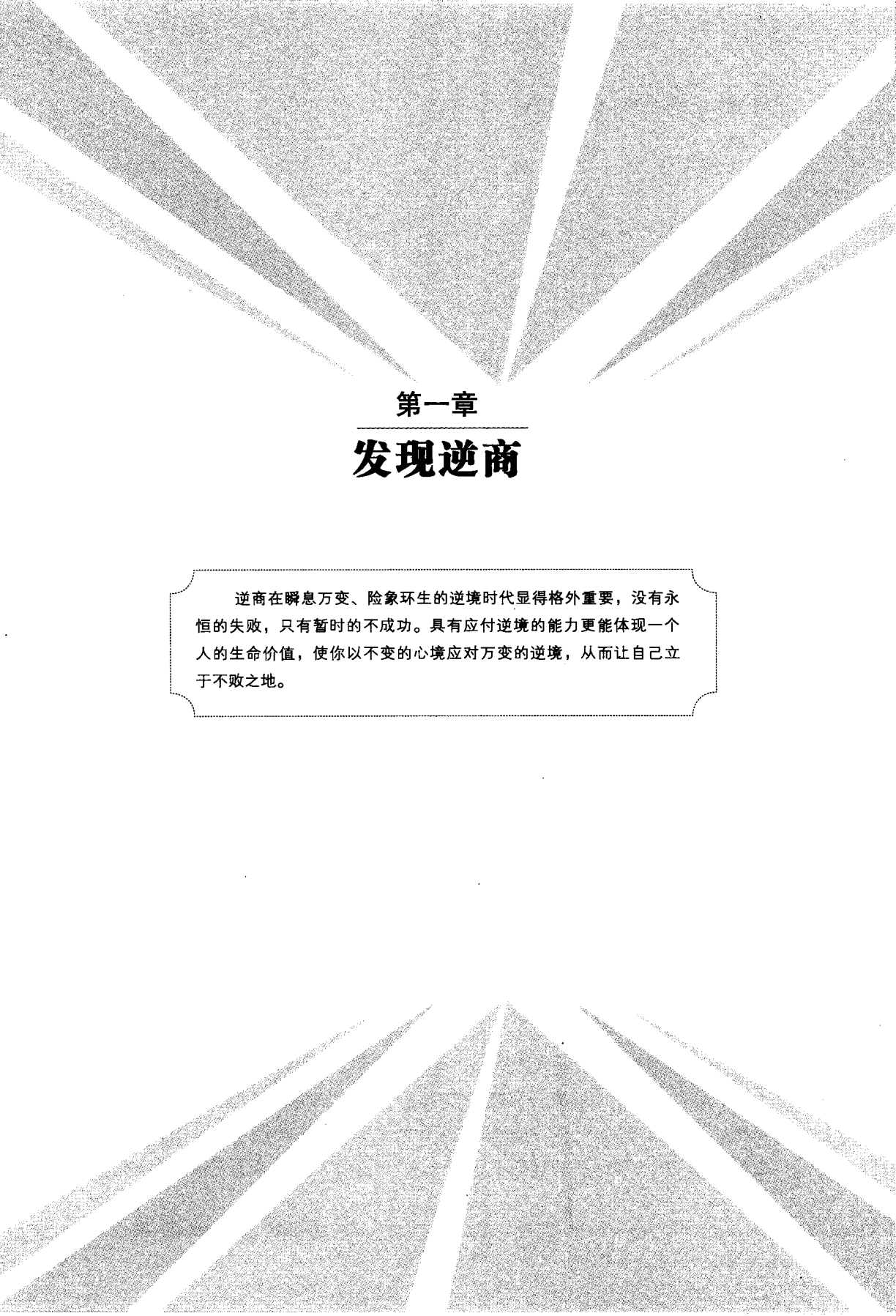
- 228 神奇的潜意识
- 237 逆境中，唤醒内心深处的力量
- 242 心想，才会事成
- 248 挖掘潜能，提高个人逆商
- 261 创新，激发潜能的钥匙

第七章 突破逆境，创造卓越

- 270 成功的人生离不开思考
- 275 改变逆境，不妨先改变自己
- 282 思路决定出路
- 290 逆境与机遇同在
- 298 逆境中，有时需要选择放弃
- 301 生活在赢，不在快

第八章 逆商的修炼

- 308 避免灾难化反应
- 313 认识逆境的可及范围
- 316 抓牢对逆境的控制反应力
- 322 个人逆商提高技巧
- 327 如何提升组织逆商

The background of the page features a series of radiating lines that create a sunburst or starburst effect, emanating from the center and extending towards the corners. These lines are composed of alternating light and dark gray segments, giving the background a textured, geometric appearance.

第一章

发现逆商

逆商在瞬息万变、险象环生的逆境时代显得格外重要，没有永恒的失败，只有暂时的不成功。具有应付逆境的能力更能体现一个人的生命价值，使你以不变的心境应对万变的逆境，从而让自己立于不败之地。

| 生活在逆境时代

世界正发生着翻天覆地的变化，我们生活在逆境时代。如果你仔细地看看周围，你会看见失望的情绪在不断地吞噬一些公司、机构、家庭、学校和孩子的精力，而很多人也就此被埋没在失败中了。

2006年，美国有关部门曾对200多位中老年人进行了一项调查，调查围绕着“您觉得现在的生活比您年轻时更轻松吗”这一主题。结果令许多人感到惊讶：他们居然对过去经济萧条的艰难生活不觉辛苦，反而觉得如今的生活比以前更困苦更艰难。

其中一位被调查者说：“要不是在今天，我才不会去工作。竞争、信息、疾病、环境……步调的变化越来越快了，我经常得努力挤出时间同家人朋友相聚，人们恨不得一天有48个小时。”

还有一位被调查者说：“唉，现在艰难得多！要不是在今天，我真不会做了母亲还要去工作。现在养孩子太难了，为了养活他，父母都必须得工作，在过去哪有这样的事！”

随后的30个月，公务人员、公司老板及成千上万的各阶层人士都接受了调查。几乎占90%的被调查者认为，生活很艰难，而且越来越难。

面对日渐积累的逆境，是很残酷的现实。工作热情的消退，经济危机的加剧，环境的恶化……你一定领略到了天长日久积累的慢慢变化的力量，也就是逆境的力量。所有这些，没有一样是一夜形成的，而是逐渐变化的结



果，只是我们平时不觉得而已。

很多人认为，到了一定的年纪，差不多平均一天会摊上多达20件的倒霉事。看看你自己，看看你周围的人们，你一定会有同样的感觉。

也许，早上8点以前，当你打开报纸，却发现报纸上登的都是这样一些新闻：有些“巨鳄”正对收购或兼并公司表现出兴趣，另一则新闻报道则宣布，现在的孩子平均一星期要接触到47个小时的不良信息。这让你马上想到了自己的公司及儿女。

也许，不管你如何绞尽脑汁设计交通线路，却总会发现到哪里都会遭遇堵车、道路整修，这简直就是一场灾难。或者是停车场上已经塞了个满满当当，而一向误点的航班依旧让你没脾气，一场约会就这样错过了。

也许，你来到办公室后，却发现有很多电子邮件和电话留言正等着你，很多棘手的文件和其他杂务需要你去处理。

也许，你晚上回到家，草草吃完晚饭后，想坐下来翻翻报纸，这时却听见儿子在咳嗽，他的病看样子在加重。或者是儿子在一旁不安分地大叫大嚷，吵得你无法安心……

我们应该清楚地认识到，世界正发生着翻天覆地的变化，我们生活在逆境时代。如果你仔细地看看周围，你会看见失望的情绪在不断地吞噬一些公司、机构、家庭、学校、孩子的精力，而很多人也就此被埋在逆境中了。

每个人都知道，在严寒的冬天，自然界的许多生物都会死去。原因是它们自身无法抵御寒冷，或者是因为赖以生存的食物消失了。寒冷值与动植物存活之间有一个反比的关系，这正如逆境与成功者之间的关系一样。环境越恶劣，迎接挑战的人越少。也就是说，遇到的问题越大越困难，那么，能解决它，愿意解决它的人就越少。

在逆境面前，很多人选择了放弃。他们不仅放弃了可以经由努力获得的成功，而且放弃了对未来的希望。放弃和丧失希望，将会给任何一个人带来更大的逆境，因为这会使现在的逆境变得越来越糟糕。这样的恶性循环，将导致只有越来越少的人愿意去跨越看似越来越厚重的逆境墙。



| 逆境有三个层次

逆境在生活中是实实在在、不可避免的存在物。它先从个人开始，然后不断地积累，进而影响到你的工作环境，最后波及全社会的范围。

社会逆境

我们生活的世界正在经历着一场巨大的变动。灾难、对未来的忧虑、犯罪、经济安全、金融危机等日益让人感到担心，史无前例的环境破坏、家庭破裂、社会道德危机、恐怖袭击、对法律和教育体制丧失信心等方面的所有变动，统称为社会逆境。

犯罪是许多人首要关注的问题。据美国《亚特兰大月报》统计，在20世纪末和21世纪初，暴力犯罪成为许多美国人十分关注的问题，有1/4的美国人将成为3次或更多次暴力犯罪的受害者。作为对此的反应，总统克林顿在任时通过一项制止犯罪议案：在全社会增派10万名警察。而需要新增500万名警察，才能达到美国在1960年时享有的警察与罪犯的比例。

更值得注意的是青少年犯罪。学校不再是孩子们的安全避难所。据《今日美国》报道，42%的高中生暴力行为增加，25%的高中生经常担心他们自身的安全。这个问题对于10岁到20岁之间的女性更为严重，其中30%的人曾受到过性攻击。

家庭既是社会逆境不断上升的原因，又是它的症结所在。今天，世界上



越来越多的新婚夫妇将以离婚或分居的方式告别婚姻，双亲加孩子的传统家庭占有所有家庭的比重在急速下降，而单亲家庭的比例却在急速上升。

孩子的道德培养问题也很严峻。2/3的美国青年不信“十戒律”，不信任何对错原则，76%的美国人认为社会道德正在日趋衰落。

许多人向教育制度寻找答案。然而，到底是谁在教育孩子们呢？学龄前儿童平均每天看4个小时电视，十几岁少年平均每星期花1.8小时阅读书刊，5.6小时做作业，21小时看电视。平均每天花5分钟与父亲相处，花20分钟与妈妈相处。由于电视节目检查力度不够，大多数孩子在上完小学时至少观看了10万次有暴力行为的视频。

对许多人来说，教育并没给人带来希望。大约有35%的大学毕业生从事的工作并不需要大学学历，这比5年前上升了15%。

所有这些，都让人们感受到了越来越严峻的社会逆境。

工作逆境

社会发展越快，生活就越发让人无奈。许多曾经为了希望而打拼的人们的脸上不再有笑容，眼里流露出的也不再是自信和坚定。当你开始无法完成曾经可以轻松做完的工作，身体与精神上承受无法抑制的疲劳与焦躁时，便开始彻夜失眠，记忆力衰退，有时甚至有轻生的念头。这让你无法正常应对工作或者生活中遇到的更多挑战，不管你相不相信，工作逆境正一步步侵蚀你完美生活的构想。

在办公室中忙碌工作的秘书，她们的任务就是影印、接听电话和替总经理跑腿，或者是像啄木鸟似的在打字机和终端机前敲打键盘。她们并不需要提重物或沉思一些重大的决策。她们的工作场所有空调设备，十分现代化，且铺设着柔软的地毯，甚至还放着优美轻快的音乐。

也许你会认为她们在从事着舒服的工作，但若观察一下健康统计数字，看看那些随着薪水的提高却把胃溃疡和心脏病的问题一起带回家了的员工，你就会发现，这些秘书和文书行政职员高居首位。

我们通常认为，那些最危险或最有压力的工作，肯定是有毒化学药物为伍的工作，消耗体力的工作，或困难重重的高层管理决策工作。这些工作

毋庸置疑地有很大的压力和危机，但是，有许多细微的因素，可以将那些最微不足道的工作转变成激烈痛苦的经验，带给成千上万的人。

例如，你的工作若强迫你必须配合电子设备或机械设备速度的话，你可能就会感到压力了，同样的情形也发生在那些反复且枯燥的工作上。如果你的工作非常有意义，责任很大，回馈很少，你也会感到有压力。如果你的老板每分钟都盯着你工作，如果你的工作整天都坐着或站着，或需晚上工作……所有这些情况都可能造成较大的压力。

美国的史密斯博士说，压力工作的一般特征是，工作时间长、薪水低，以及工作速度必须由机器或主管决定，自己根本无控制力可言。

工作压力着实是一个最复杂、最令人棘手的重要压力，因为它牵扯了许多不同类的压力——环境的、生理的、人际的，再加上一般的决策压力、限期和限额压力。

在这个用秒来衡量时间的黄金时代，大多数人总是在不停地说“忙”，却不知道自己在忙些什么。很多人总是或多或少有着这样的感受，压力越来越沉重，自己却无法摆脱，都市中写字楼里的这一群体尤其成为压力追逐的对象。

你是不是也在每天工作8小时，干着一件自己不喜欢的事情，然后再睡8小时，最后利用剩余的可怜的8小时来恢复，试图忘记一天积累起来的压力和挫折感呢？

而当金融危机或经济危机降临的时候，对许多上班族而言，则意味着更大的、更不确定的工作逆境。

个人逆境

在逆境体现层面中，从上往下，从社会逆境到工作逆境，最底层就是个人逆境。任何思维和变动都始于个人，也只有在这个层面上，个人才能起作用。

个人所面临的逆境可能会表现为：体重增加，头发变白，甚至开始脱落；朋友关系冷淡，父母亲衰老，邻里关系不好；家庭矛盾频发，经济纠纷，等等。这些缓慢但在不断增加的逆境，当积累到一定程度显现出来时，