

ADVERSITY QUOTIENT

心理学家写给年轻人的 逆商课

杨会芬 主编



清华大学出版社



心理学家写给年轻人的 逆商课

杨会芬 主编



清华大学出版社

北京

内 容 简 介

逆商(Adversity Quotient),全称为逆境商数,指人们在面对逆境时的反应方式,即面对挫折、摆脱困境和超越困难的能力。心理学家认为,一个人要取得成功必须同时具备高智商、高情商和高逆商。人与人在智商方面的差异不是很大,在这种情况下,逆商对一个人的事业成功起着决定性的作用。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

心理学家写给年轻人的逆商课/杨会芬编著. —北京:清华大学出版社,2017
ISBN 978-7-302-46194-4

I. ①心… II. ①杨… III. ①挫折(心理学)—青年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 019995 号

责任编辑:周 华

封面设计:张 静

责任校对:王荣静

责任印制:王静怡

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社总机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印装者:北京鑫海金澳胶印有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:185mm×260mm 印 张:16.25 字 数:353 千字

版 次:2017 年 3 月第 1 版 印 次:2017 年 3 月第 1 次印刷

定 价:36.00 元

产品编号:072016-01

目 录

第一课 逆境是人生必修课

失败是成功的必修课	(1)
被上帝咬过的苹果	(1)
生活是一场考试	(3)
安逸显不出时代伟人	(6)
上帝无宠儿	(7)
金蒙特的人生	(8)
我就是个零	(9)
名人的前身	(11)
任何事情都会有转机	(12)
我终于赢了上帝	(13)
大师的启示	(15)
挫折也许是上帝对你的提醒	(16)
吃苦要趁早	(18)
滑一跤不是爬不起来	(20)
苦难中走出的作家	(21)
爱因斯坦求职记	(23)
名人不名时	(27)
苦难背后是丰厚的回报	(28)
每个人都有两扇窗	(29)
丽莎的日记本	(31)
一个“傻子”能做什么	(33)
早年的逆境通常是一种幸运	(35)
有一种馈赠叫磨难	(36)
逆境不是我们自暴自弃的理由	(38)
感谢蔑视	(39)
挫折是你成长的养分	(41)
黑暗里的珍珠	(42)

苦难是人生的炼丹炉	(44)
灾难中缔造的传奇	(45)
不因缺陷而自我否定一生	(49)
最困难时期的人生至理	(50)
小长颈鹿的第一课	(53)
人生贵在磨炼	(55)
绊倒你的也许正是金块	(57)

第二课 积极心态面对逆境

我不完美,但我快乐	(59)
医生与喜剧演员	(62)
一切困难都是纸老虎	(64)
人生光明面	(65)
再苦也要微笑	(67)
活着就是幸福	(68)
生活并没有你想象的那么糟	(69)
态度决定人生的高度	(70)
坦然面对生活中的不幸	(71)
冷遇也是一种幸运	(72)
不幸造就天才	(73)
笑是免费的	(74)
生命的恩赐	(76)
磨难带不走笑容	(78)
永远面朝向阳的一面	(79)
笑看生活	(81)
永远乐观的詹姆斯	(82)
镀着阳光的金项链	(84)
以微笑面对不幸	(85)
成功需要一颗快乐的心来支撑	(86)
阳光心态	(88)
不完美才是人生,不必追求完美	(90)
收藏阳光	(91)
没有卖不出去的豆子	(93)
心灵的阳光	(94)
快乐在于心灵的富有	(95)

选择阳光	(96)
面对挫折时不妨微笑	(98)
快乐怕懒汉	(98)
退化的名花	(99)
拥有一颗爱的心	(100)
与他人讲和	(101)

第三课 勇敢挑战挫折

阻挡我们的正是我们自己	(103)
消除烦恼的公式	(103)
逆境中的勇气是光辉的	(104)
勇敢地向前迈出你的脚	(105)
以自信跨越内心的障碍	(107)
把逆境当成动力	(108)
剑士的铁匣子	(109)
他找到了上帝的秘密	(110)
不留退路,背水一战	(112)
敢于死中求活,才能绝处逢生	(113)
绝不向命运屈服低头	(114)
跨过眼前的栏杆	(115)
真正的强者没有失败	(116)
像烟花那样绽放	(117)
在嘘声中坚持唱完整首歌	(118)
在抉择时要勇敢跨越	(119)
罗慕洛的演讲桌	(120)
胜者靠的是勇气而不是力量	(121)
绕开上帝设置的障碍	(122)
无畏的人面前才有路	(123)
永不放弃的试验	(126)
成功唯靠坚毅与不屈的精神	(127)
像皮鞋一样硬朗地生活	(129)
要有一颗百折不挠的心	(131)
走出阴影	(132)
沉沦中的幻想果实	(134)
迎着风走	(135)

花生的心	(136)
------------	-------

第四课 用智慧战胜挫折

智者总会吸收失败的养分	(138)
把失败转化成成功的铺路石	(139)
大小克劳斯	(140)
弟弟的布袋子	(142)
凡事都有卓越的捷径	(143)
甘蔗的故事	(144)
用谋略力挽狂澜	(145)
在失败中多开动脑筋	(146)
扫进阳光	(146)
困难再大也有限	(147)
向蜘蛛学习	(148)
在痛苦中丰富和提高自己	(149)
风中的木桶	(149)
在挫折中发现自己的思想特质	(150)
良好的方法,为了从失败中崛起	(151)
冰雹下的苹果	(152)
台阶的启迪	(154)
废墟中也能开出灿烂的花朵	(155)
埋头苦干,解决问题的最好方法	(156)
推上山坡的小车	(157)
从千变万化中寻找规律	(158)
年轻的建筑师	(159)
成功有时因条件变换而转换	(161)
臭鳊鱼的来历	(161)
狭路相逢智者胜	(164)
登山者的极限	(164)
在痛苦中锻炼自己的智慧	(166)
七只狐狸	(167)
不找借口,只找方法	(168)
愚蠢者到处炫耀,智慧人学会隐藏	(170)
宋濂的故事	(171)

第五课 不要轻言放弃

在忍耐中积蓄力量	(172)
杜绝退缩的可能性	(173)
责任心,懂得如何坚持	(174)
坚持就是意志	(175)
来自灵魂的坚持	(176)
玄奘西游,为信念努力	(177)
坚忍而不服输	(179)
永远不要放弃,机会转瞬即逝	(180)
赢得人生的胜利	(182)
真正征服的,不仅仅是一座山	(182)
绝不罢休的意志	(183)
站起来和倒下,只多一次	(184)
成功,在于再坚持一分钟	(186)
没有坚持就没有《魔女嘉莉》	(187)
坚持行走的生命奇迹	(188)
再来一次,收获的必是成功	(190)
永不言败的精神	(192)
放弃之前,请再试一次	(194)
坚持是胜利的必经之路	(195)
人间奇迹,来自平凡的老人	(197)
罗丹的坚守	(199)

第六课 超越挫折,命运掌握在你自己手中

几秒钟,将困难挂在树上	(201)
锤炼自己	(202)
饱受磨难,蒙古草原的雄鹰	(204)
跑,帕蒂,跑	(206)
可以“冥顽”,但不能“不化”	(209)
用你的心跳舞	(210)
全力以赴,向命运挑战	(211)
用睫毛写完一生	(213)
设计失败	(214)
命运交响曲,人类世界的永恒乐章	(215)

我还有什么	(216)
观世音菩萨的念珠	(218)
生命的触摸	(219)
即使翅膀断了,心也要飞翔	(220)
五分之一的痛苦	(222)
勤奋上进,成就伟大电学家	(223)
“泰坦尼克”号幸存者的奥运传奇	(224)
做好剩下的 9 000 件事	(226)
学柔道的男孩	(227)
战胜厄运的力量	(229)
被埋没的豌豆	(231)
把黑暗甩在身后	(233)
回忆自豪岁月	(234)
院子里的野草	(235)
请你记得唱歌	(236)
希望无敌	(237)
你要一双鞋子,给你一双袜子	(238)
摔不碎的玻璃杯	(241)
只要你抬起头	(242)
哪怕是一点微光	(243)
洪水中的神父	(244)
厄运夺走金牌之后	(245)
商人的墓地	(246)
最苦的树开最香的花	(248)
后记	(249)

第一课 逆境是人生必修课

失败是成功的必修课

美国一所大学的一位教授曾做过一个实验：把几只苍蝇放进一个平放的瓶子中，瓶底向着有光的一方，瓶口敞开。但见苍蝇们向着有光亮处不断飞动并不断撞在瓶壁上。最后当它们明白，自己永远都飞不出这个瓶底时，于是不愿再浪费力气，它们停在光亮的一面，静待死亡的降临。

教授于是倒出苍蝇，把瓶子按原样放好，再放进几只蜜蜂。不到几分钟，所有的蜜蜂都飞出去了。原因很简单，蜜蜂们并不朝着一个固定的方向飞行，它们会多方尝试，向上、向下、向光、背光，行不通立刻改变方向，虽然免不了多次碰壁，但它们最终会飞向瓶颈，并顺着瓶口飞出。它们用自己的不懈努力改变了像苍蝇那样的命运。

心理点评：著名成功学家拿破仑·希尔曾经说过，几乎每个人的眼中都有一根横梁，它阻碍了人们看到别人的优点，也阻碍了人们看到自己的出路。其实很多时候，我们离摆脱困境的路口并不远，我们只是没有全力去寻找它。这种出路有时并不是很明确的所在，它常常只是一种强烈的摆脱旧境和跳出困境的愿望。难题的解决办法也许一时难以找到，但我们一定要具备蜜蜂的勇气，只有不断地尝试，才能找到真正的出口。

被上帝咬过的苹果

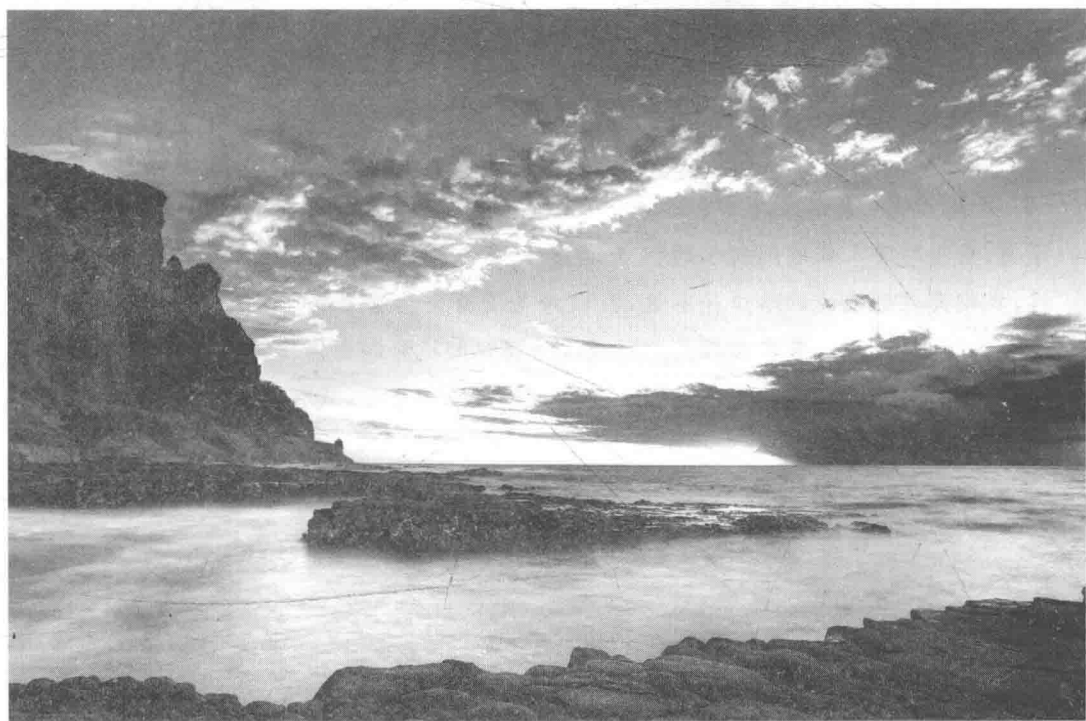
最近，一对著名的演员夫妻，生了一个小有缺陷的女儿。这确实令人遗憾。可是，这世界上没有一点遗憾的人，能有几个？有一个盲人，小时候深为这一缺陷烦恼沮丧，觉得自己这一辈子算完了。一位老师开导他说：“世上每个人都是被上帝咬过一口的苹果，都是有缺陷的人。有的人缺陷比较大，是因为上帝特别喜爱他的芬芳。”他很受鼓舞，从此把失明看作上帝的特殊钟爱，开始振作起来，向命运挑战。若干年后，他成了一个著名的盲

人推拿师，他的事迹被写进当地的小学课本。

把人生缺陷看成“被上帝咬过一口的苹果”，这个思路太奇特了，尽管这有点自我安慰的阿 Q 精神，可是，“人生不如意事十之八九”这个世界上谁不需要找点理由自我安慰呢？

世界文化史上有著名的三大怪杰，文学家弥尔顿是瞎子，大音乐家贝多芬是聋子，天才的小提琴演奏家帕格尼尼是哑巴，如果用“上帝咬苹果”的理论来推理，他们也都是由于上帝特别喜爱，被狠狠地咬了一大口的缘故。

就说帕格尼尼吧，4 岁出麻疹，险些丧命；7 岁患肺炎，又几近夭折；46 岁牙齿全部掉光；47 岁视力急剧下降，几乎失明；50 岁又成了哑巴。上帝这一口咬得太重了，可是也造就了一个天才的小提琴家。帕格尼尼 3 岁学琴，即显天分；8 岁已小有名气；12 岁举办首次音乐会，即大获成功。之后，他的琴声几乎遍及世界，拥有无数的崇拜者，他在与病痛的搏斗中，用独特的指法、弓法和充满魔力的旋律征服了整个世界。著名音乐评论家勃拉兹称他是“操琴弓的魔术师”，歌德评价他“在琴弦上展现了火一样的灵魂。”有人说，上帝像精明的生意人，给你一分天才，就搭配几倍于天才的苦难。这话真不假。



上帝很馋，见谁咬谁，所以，人都是有缺陷的，有与生俱来的，有后天形成的。既然无法抗拒，又难以弥补，就只有“既‘咬’之，则安之”，从容应对，像贝多芬那样，扼住命运的咽喉，或者干脆学学尼采，公开宣布：“上帝死了！”

上帝又吝啬得很，绝不肯把所有的好处都给一个人，给了你美貌，就不肯给你智慧；给

了你金钱,就不肯给你健康;给了你天才,就一定要搭配点苦难……当你遇到这些不如意时,不必怨天尤人,更不能自暴自弃,最好的办法,就是像那个老师那样去自励自慰:我们都是被上帝咬过的苹果。

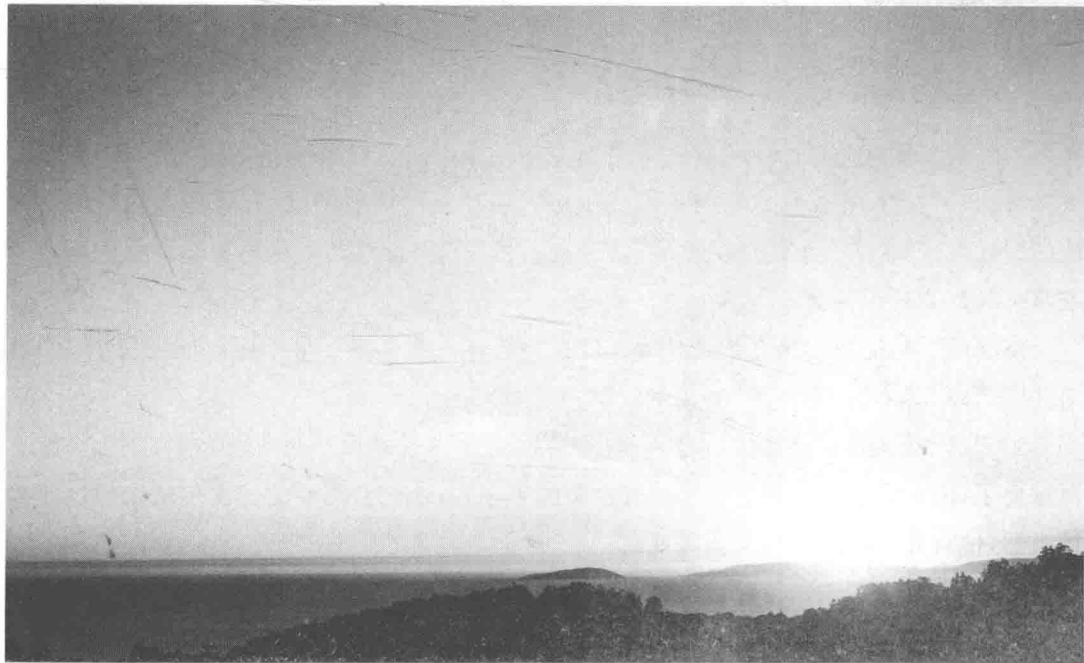
心理点评:世上从来就没有真正的绝境,而只有真正的绝望。面对生活的苦难与挫折,弱者可能从此一蹶不振,在自怨自艾中终了一生;而强者则选择从容面对,奋起抗争,把生命的缺憾变成世上最美好的祝福。

生活是一场考试

比尔和珀尔是一对特殊的夫妻。

他们都非常了解生活的残酷。不熟悉他们的人,绝对想不到他们经历过怎样艰难的生活。

比尔是一个平和、谦逊的人,他一心一意地对待自己深爱的珀尔。珀尔是个乐观开朗的人,所有认识她的人都喜欢她。她热爱生活,知足常乐,一如既往地履行她平常挂在嘴边的那句话——笑是灵丹妙药。她的笑声一定是有传染性的,对这一点,我深信不疑。



每当我负责一项娱乐节目或表演的时候,我都会建议珀尔坐到离舞台不远的前排座位上。无论娱乐节目是什么内容,只要需要笑声,珀尔都能保证把节目做得非常成功。她的快乐会渗透到观众中去,不但能够让笑声不断,而且每个人,包括表演者,都会感到非常愉快。

在我们认识比尔和珀尔几年之后,他们经历了一次巨大的财政危机,使得他们失去了自己的农场。



他们两人从未对自己的境况有过任何怨言。他们的身体都不是很好,我们非常担心这次打击会对他们产生什么影响。当我和丈夫洛林去看望他们,看看有什么能够帮助他们的时候,比尔说:“目前的情况就是这样,我们必须勇敢面对。我认为我们现在应该做的就是把我们的东西全部打包。”

洛林问:“你的机器怎么样子?”他已经决定要帮助这对夫妇,但想掩饰自己对他们遭遇的同情。

对于这个问题,比尔的回答是:“哦,既然农场已经不是我们的了,机器对我们也就不再重要了,因此我们可以把它留给接管这里的年轻人;他们会需要的。”比尔从未想过要卖掉机器,他首先想到的是有人会需要它。

有一天,我去帮珀尔打包,地上到处都是箱子以及其他的成堆的需要丢弃、打包、保存和捐献出去的东西。在忙着打包的时候,我想起他们的境遇,难过得就快要落泪了。一想到我的朋友不得不放弃他们这么多年奋斗的成果,我就悲从中来。他们都已经这把年纪

了，现在却要搬到租来的小房子里去。

我转过头去，看到这个亲切、谦逊的女人正面带笑容地坐在一片混乱之中。紧接着她开始笑了起来。她那极富感染力的笑声传到了我的心里，很快，我发现自己坐在了地板上，坐到了她的身旁。哦，我将会多么想念我的朋友啊——珀尔已经成为了我的知己、我的顾问、我的好邻居，尤其是我的朋友。

“珀尔，这太疯狂了。我们在笑什么？打包并不是什么有趣的事。”我说。

“你知道人们是怎么形容生活的吗？”珀尔问。

我的脸上流露出明显的探询表情，我不知道她指的是什么。

她继续说道：“你知道，人们常说，生活就是一场考试。”

“哦，是的，我听说过。”我说，“但我仍然不明白，什么事情如此有趣？”

她终于不再笑了，但脸上仍带着一种狡黠的笑容：“亲爱的，我刚刚意识到，这场考试我考得不好！”

她告诉我说，只要能让自己知足常乐，并在笑声中寻找快乐，那么，在任何情况下，生活都是美好的。



珀尔和她的丈夫搬到了离他们的孩子更近的地方，对他们来说，生活似乎一如既往地平安喜乐，直到一年后比尔去世。当珀尔告诉我这个消息的时候，我的思绪不禁又回到了那个下午，想起了我们一起坐在满地的零碎杂物中间时她对我说的那句话——“生活就是一场考试”。她的话道出了其中的全部道理。

无论这场考试多么困难,她都有足够的信心去通过,尽管那天她曾说过:“这场考试我考得不好。”

心理点评:只有能支配自己内心的人,才有能力支配命运。

安逸显不出时代伟人



徐霞客名弘祖,是我国明代著名的地理学家。他年幼时就勤奋好学,博览图经地志。明末的政治极度黑暗,他不愿出仕做官。对祖国大好河山的热爱,使他排除了许多艰难险阻。游历了北至燕、晋,南至云、贵两广半个中国之地;他从万历三十五年,即22岁起开始出游,一直到崇祯十二年,因脚病从云南归来,前后32年。这期间他几乎没有一年不出游,没有哪个地方没到过。

他出游的时候,总是带着一根几尺长的铁棍帮助他登山到处去探寻深暗的险境。旅途中历尽艰辛,他常常露宿在星月寒霜之下,忍饥挨饿数日不食。不论什么食物他都能吃,不论多么寒冷他都穿着单薄的衣服度过。

他的动作特别敏捷,每天都穿丛林,过悬崖,一天要走上百里。

晚上,他就在城墙边、枯树下,点燃柴草借着火光写他的游记。

徐霞客终于以惊人的毅力和奋发的精神写出了《徐霞客游记》,流传千古。

心理点评:徐霞客的一生耐人寻味。人生有谁不向往富有,有谁不懂憬未来,有谁肯让理想之舟中途搁浅,又有谁愿让爱情之花在赛丘凋谢……

在人生的旅途中,时而会有一些枯叶凋零,乘帆远航的生活也会有桅杆折断的一瞬。只要我们总结跌倒的原因,把孕育的勇气旗帜般地树起,告别迷惘的昨天,拥抱美好的今天,微笑面对明天,从失败中奋起,不懈追求,辉煌的成功定会向你走来。

上帝无宠儿

贝德是一个黑人孩子，住在一个教堂附近。他常在教堂门前玩儿，周围都是一些白人孩子，他们常打他，骂他是黑鬼。每到做礼拜的日子，白人孩子们便进入教堂，然后里面传出他们唱赞美诗的声音。这样的时刻，贝德总是站在大门外静静地听着。

又一个礼拜日到了，孩子们又都涌进了教堂。贝德趁人不注意也溜了进去，可是刚进门便被那些孩子发现了，他们冲上来把他打倒在地，然后把他扔出门外。他们笑着对他说：“你只是个被上帝遗忘的黑鬼，我们才是上帝的宠儿！”贝德站在那里一言不发，当赞美诗响起的时候，他脸上带着血与微笑站在那里静听。

歌声一停，贝德赶紧躲到阴暗的角落里，等那些孩子欢呼着走远后，他才走了出来。刚想回家去，忽然有一只手按在他的肩上，扭头一看，是那个有着长长胡子的神父，他顿时吓得不知所措。神父俯下身来问他：“你会唱赞美诗吗？”贝德点了点头。神父说：“那你唱一遍给我和上帝听听！”贝德犹豫着，终于，他在神父鼓励的目光中开了口。歌声结束，过了好久，神父睁开了闭着的眼睛，说：“美妙极了！只听这歌声，谁也不会知道你是个黑人的孩子，上帝也不会，上帝只看见生命的美好！”贝德啜嚅着说：“可是，那些白人孩子才是上帝的宠儿啊！”神父抚着他的头说：“孩子，众生在上帝面前都是平等的，上帝没有宠儿，关键在于你自己！”第一次，贝德不为自己是个黑人孩子而感到苦恼和自卑。

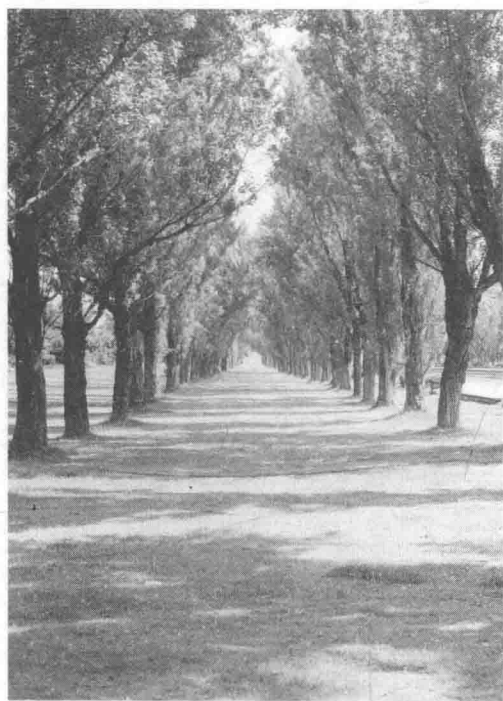


贝德从此不再出去乱跑,抓紧时间学习着各种知识,许多年以后,他已是当地一个颇有名气的律师了。这在那个混乱而充满暴力和邪恶的黑人居住区,是一个天大的奇迹。一天,他再次经过那个教堂,听见里面的赞美诗,忽然就想起了自己的童年。于是他走了进去,当年的神父已是须发皆白,经过贝德的一再提醒,他终于记起了当年的那个黑人小孩。他说:“当年的那群白人孩子大都默默无闻,在生活底层挣扎着。孩子,上帝是没有宠儿的!”他紧盯着贝德的眼睛接着说:“可是,上帝也没有弃儿!”贝德的心再一次被震撼了。

人活在世上,决定人生高度的不是出身、种族等外在的东西,希望与信念才是进步的阶梯。当你奋斗到一个辉煌的高度上,便会看见上帝慈祥的微笑!

心理点评:生活在这个世上的每一个人,都是独特的个体,都有自己的才华、个性和风采。我们都是自己命运的使用者,只要坚定自己的信念,每个人都可以通过奋斗和努力改变自己的命运,赢得鲜花和尊重。

金蒙特的人生



1955年,18岁的金蒙特已经成为全美国最年轻,也是最受人喜爱的知名滑雪选手。

她的名字出现在大街小巷,她的照片也成为各种体育杂志的封面,大家都看好金蒙特,认为她一定能替美国夺得奥运会的滑雪金牌。

然而,一场悲剧却使金蒙特的愿望成了泡影。

在奥运会预选赛最后一轮比赛中,由于雪道特别滑,金蒙特一不小心就从雪道上摔了下去。

当她从医院中醒来时,发现自己虽然保住了性命,身体却永远瘫痪了。

金蒙特咬紧牙关,想让自己从瘫痪的痛苦中跳出来,因为她明白人活在世界上只有两种选择:奋发向上,或是从此意志消沉。

金蒙特选择了奋发向上,她对自己的能力仍然坚信不疑。

一连几年,她的病情处于时好时坏的状况,但是她从来没有放弃过追求有意义的