

AQ 逆商

你想知道的Q⁵

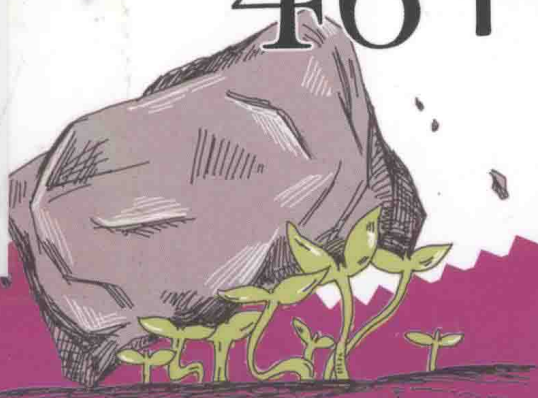


金跃军 李鑫◎编著



没有笨小孩儿
打造超强的“你”
未来，头脑说了算

逆境 赢得成功的 46个秘密法则



中央民族大学出版社



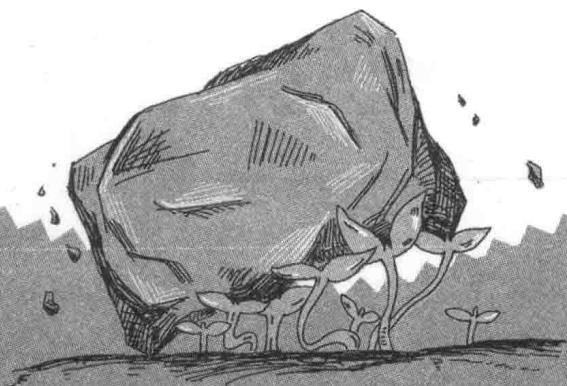
AQ

逆商

金跃军 李 鑫◎编著

逆境赢得成功的 46个秘密法则

常州大学图书馆
藏书章



中央民族大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

AQ 逆商: 逆境赢得成功的 46 个秘密法则 / 金跃军, 李鑫编著.

— 北京: 中央民族大学出版社, 2012. 2

ISBN 978-7-5660-0149-8

I. ① A… II. ①金… ②李… III. ①成功心理—青年读物②成功心理—少年读物 IV. ① B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 008588 号

AQ 逆商: 逆境赢得成功的 46 个秘密法则

编 著 金跃军 李 鑫

策 划 杨成春

责任编辑 天 雨 宋亦芳

封面设计 法思特书装

出 版 者 中央民族大学出版社

北京市海淀区中关村南大街 27 号 邮编: 100081

电话: 010-68472815 (发行部) 010-68932218 (总编室)

传真: 010-68932751 (发行部) 010-68932447 (办公室)

发 行 者 全国各地新华书店

印 刷 厂 北京市艺辉印刷有限公司

开 本 710×1000 (毫米) 1/16

印 张 10.5

字 数 115 千字

版 次 2012 年 3 月第 1 版 2012 年 3 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5660-0149-8

定 价 19.80 元

版权所有 翻印必究



前言

QIAN YAN



大量研究表明，科学合理地从EQ（情商）、IQ（智商）、AQ（逆商）、FQ（财商）、CQ（创商）五大方面提高自身素养，有助于我们更健康地成长。

素养实际上就是一个人的素质，是成才的必备条件。谁都渴望自己成才，但如果只具备一定的单一素质，而欠缺综合素质，最终只能成为人们所说的“机器人”、“工具人”、“单面人”。因此，加强自身的综合素质对我们的成长具有重要的意义。

在一个人的一生中，智商是基础，我们可以从记忆力、观察力、注意力、想象力和思维能力等方面来提高自身的智商。成功=智商（20%）+情商（80%），情商可以让我们更好地观察别人、认识别人和了解别人。生活中还会有挫折、迷惘，逆商让我们有了面对困境的态度和超越困境的能力。

处于社会中的青少年，更要有理财的智慧，具有正确的认识并应用金钱及金钱规律的能力。财商是与智商、情商并列的现代社会能力三大不可或缺的素质。可以这样理解，智商反映人作为一般生物的生存能力；情商反映人作为社会生物的生存能力；而财商则是人作为经济的人在经济社会中的生存能力。

在现代社会，个人要想成长、发展得更好，也离不开创商，对于青少年来说尤其如此。创商就是创造智商，是一个人运用思考去产生一种崭

新的构思、观念、想法的能力。哈佛大学第24任校长普希曾经讲过：“一个人是否具有创造力，是一流人才和三流人才的分水岭。”心理学研究认为，人人都有创造的潜能，也就是说创意，创造的能力和天赋隐藏在每个人内心深处，等待被发觉，能不能被开发和发挥出来，需要我们不断地认识自己、了解自己、唤醒自己。

IQ+EQ+AQ+FQ+CQ能综合提高我们的全脑素养和生存、生活智慧，更能为我们彻底解决学习问题，引导我们对学习产生持久的兴趣，从而帮助我们迅速进步。

这是一套经过无数次实践检验，精选而成的素质培养丛书。在编写过程中，充分考虑了青少年的成长需求，对智商、情商、财商、逆商、创商都进行了一一揭晓，是青少年朋友提高综合素养和生存能力不可多得的良好师益友。

本套丛书语言轻松活泼，并辅以大量的故事、事例对所论述的方法进行生动的解释、说明，将此5Q作为一套书出版，可以看作是一个创举，无论是对于出版人还是青少年都将是难得一遇的好丛书。

此外，个性鲜明、精美的图片更是本套丛书的一大特色。从这套书中，青少年可加深对智商、情商、逆商、财商、创商的认识和理解，相信定会受益匪浅。

编 者

2011年12月



CONTENTS 目录



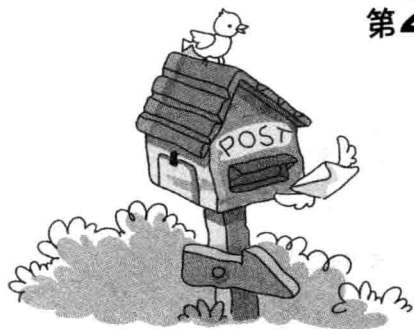
第1章 把握逆商等于把握成功

- 从“CORE”认识逆商 / 2
- 从逆境中吸取丰富的营养 / 6
- 从逆境中评估个人能力 / 10
- 用行动来改变境遇 / 14
- 调整心态迎接逆境 / 17
- 打破常规求生存 / 20
- 坚持扮演好自己的角色 / 23



第2章 用行动去提升逆商

- 不打无准备之仗 / 28
- 提升意志力帮你走出逆境 / 31
- 如何提高自己的耐挫力 / 35
- 平衡人生的金字塔 / 38
- 行动 + 态度 = 成功 / 41



能力比知识更重要 / 44
让坚持成为一种习惯 / 48
学会高效率利用时间 / 51



第3章 用心态去改变逆境

勇敢地接受失败 / 56
先把自己的缺点亮出来 / 59
学会乐观对待挫折 / 62
培养良好的心理承受力 / 66
学会自我激励 / 69
热情帮助你腾飞 / 73
强化竞争意识 / 77
学着放下自己 / 80
包容你的对手 / 83
培养宽厚仁爱的性格 / 86
增强自信好心态 / 89



第4章 情绪是个关键点

正确运用情绪指数 / 94

不让自己做逃兵 / 97

用心理暗示增强自控力 / 100

巧妙管理你的情绪 / 104

如何战胜悲观情绪 / 108

如何控制焦虑情绪 / 112

治愈不满情绪的毒瘤 / 115

如何杜绝空虚心理 / 118

战胜忧虑的万能公式 / 121

改变情绪的三诀窍 / 124

时刻坚守自己的信念 / 127



第5章 团队合作——走向成功的基石

寻找 $1 + 1 > 2$ 的法则 / 132

保持你的热情不退 / 135

没有规矩不成方圆 / 138

沟通是促成协作的桥梁 / 141

如何激发同伴的斗志 / 144

诚信——不能丢掉的财富 / 147

坚定团队的信念 / 150

互惠是团队最大的成功 / 153

与人交往应把握好分寸 / 157





把握逆商

等于把握成功



AQ

逆商

逆境赢得成功的46个秘密法则



从“CORE” 认识逆商

逆商，是“逆境商数”的简称，是英文Adversity Quotient的汉译，一般缩写为“AQ”，有时候还会被翻译成为“挫折商”或“逆境商”。逆商是指人们在面对逆境时的应对方式，也就是面对困难、解决困境和超越困难的能力。现在社会上兴起的一种名为“挫折教育”的新的教育方式，在提升逆商水平方面，效果十分显著。

许多年前，在中国北部的一个游牧民族，人们发现有很多狼总是捕食牧民的羊。为了保护羊群，当地牧民们纷纷把枪口对准了凶恶的狼。渐渐地，在这片土地上，狼群被赶尽杀绝了。可是，好景不长，令人意想不到的事情发生了。由于没有狼的追逐、捕捉，小羊们一个个变得膘肥体胖，连奔跑都越来越困难。同时，羊群的数量也在飞快地增加，从原来的几千只猛增到十几万只。草原上的草渐渐地不够羊吃了，绿色植被也被严重破坏，整个草原渐渐变得憔悴，日益枯黄。



当健壮的羊群染上了一种很小的病而纷纷死去的时候，牧民们才想起了它们的天敌——狼。为了保证羊群的质量，牧民们想办法重新从外部引进狼群。一段时间后，因为有了狼群的追逐和虎视眈眈，羊群渐渐改变了“好吃懒做”的习惯，又重新开始奔跑起来。萧条的草原又恢复了以往的生机。



羊群重新恢复活力的一个重要原因就是逆境。有了狼的追逐，它们才懂得奔跑，这其实就是逆商的一种外在表现。有了逆境，就需要具备在逆境中求生存的逆商。

我们在学校学习的时候，所遇到的困境主要来自于两方面：

一方面，从我们踏进学校的那一刻开始，就承受着较大的思想压力，诸如：学业上的压力、综合能力的提高、对未来的不确定感以及环境的不适应等。

另一方面，因为我们正值青春年少，缺乏人生经验，抗挫折能力与调控能力较差。面对困境与重压，容易沉陷在消极的泥潭不能自拔。

因此，在学习过程中培养自己的逆商就显得尤为必要。



提升自己的逆商，应该从哪些方面着手呢？

在逆商测验中，一般以四个关键因素来考查：控制（Control）、归属（Ownership）、延伸（Reach）和忍耐（Endurance），简称为“CORE”。

一、控制（Control）

控制，是指在逆境中对自身的控制能力。

在面对逆境或挫折的时候，控制能力比较弱的人一般会选择逆来顺受、听天由命；而控制能力强的人则会凭借一己之力能动地改变所处的环境，相信自己一定有机会来改变现状，从而使未来变得更好。

二、归属（Ownership）

归属，指逆境发生的原因和愿意承担责任、改善后果的情况。

原因一般分为内因和外因两个方面，逆商比较高的人会主动去承担事情的后果，并且会设法处理好该事件，而不是怨天尤人，结果导致事情往更坏的方向发展。

三、延伸（Reach）

延伸，是指对逆境所影响的工作、生活等其他方面的评估。



AQ

逆商

逆境赢得成功的46个秘密法则



拥有高逆商的人，往往能够将逆境所带来的负面影响程度降至最低，以求能够尽快走出逆境。

四、忍耐(Endurance)

忍耐，是指认识到问题及其影响的持久性。

逆境将持续多久？这取决于你是否在逆境中具有较高的忍耐力，并且能否积极主动地去解决问题。

心理学家认为，具备了高智商、高情商和高逆商三个要素，就会取得成功。在智商、情商都跟别人相差不大的情况下，逆商对一个人的事业成功起着决定性的作用。因此，在我们学习的过程中，从控制、归属、延伸和忍耐四个方面给自己一个准确的定位，能够帮助你提高自己的逆商，早一天走出逆境的困扰。



知识拓展

挫折教育

挫折教育是指为了激发学生的潜能，帮助学生更好地掌握知识而刻意给学生增加或制造一些挫折的教育方法。绝大多数成功的人往往不是最聪明的那批人，而是在生活中遭遇种种磨难和挫折的人。只有饱经生活中的风霜，才能更深刻地理解什么叫成功。在学习过程之中，对自己进行一些挫折教育是锻炼、提高自我潜能的一种很好的方法。



青少年应如何正确对待挫折

在正确态度的指引之下，才能从挫折中获取知识和经验，最终推动我们走向成功。那么，青少年应该如何正确对待挫折呢？

1. 正视挫折。

挫折可以使青少年学到许多新的知识，这些知识是通常情况下无法获取的，它们可以使青少年走向成熟。

2. 克服挫折。

这不仅能够让青少年掌握解决问题的方法，并能在解决问题后体验成功的喜悦。

3. 避开挫折。

避开挫折是一条较为理想的解决问题的方法，因为在这种情况下，你可以选择其他更为简便的方法来解决问题，因此不需要付出太多的努力便能够达到目的。

4. 从挫折中学到知识。

对于在生活和学习中遭受到的挫折，要善于思考，以便从中总结经验，从而内化为自己的知识，防止在同一个地方再次跌倒。





从逆境中

吸取丰富的营养

每个人在成长的过程中都会遇到逆境，我们要做的就是在逆境中调整自己的“生存策略”，做逆境中的强者。

可口可乐的总裁古滋·维塔就是一个逆境中的强者。40多年前这位古巴人跟随全家移居美国，到达美国后，他们身上只剩下40美金和100张可口可乐的股票。然而，就是这样的一个人，凭借自己超高的逆商，40年后领导着整个可口可乐公司，并且让这家公司的股票在他退休时增长了7倍！整个可口可乐营业利润更是增长了30倍！有人问他成功给他什么启示时，他说了这样一句话：“一个人即使走到了绝境，只要有坚定的信念，抱着必胜的决心，就仍然还有成功的可能。”

正是在绝境之中抱有坚定的信念和必胜的决心，才让这位古巴人最后获得了如此巨大的成功。那么，除此之外，我们还应该在逆境之中锻炼自己哪些方面的能力呢？

首先，从逆境中检测自己的态度和毅力。

身处逆境之中其实并不可怕，可怕的是你从此丧失了奋斗的勇气和决心。心态对于一个人的影响是巨大的，不同的心态必定会导致不一样的命运。



当我们在在学习上遇到困难的时候，自暴自弃、不思进取，必定会把我们引向失败的路途；倘若你能够咬紧牙关，及时调整自己的学习方法和学习策略，并且坚信自己一定能够战胜这道“拦路虎”，就能找到解决的方法。

有一位哲人曾经说过：“你的心态就是你的主人。”影响我们学习、生活甚至是人生的事情绝不是逆境，而是你在逆境中的心态。同时，心态也决定着你的毅力，最终会影响你的学业以及一生的成就。

其次，从逆境中学会如何取得成功。

成功是一个先苦后甜的过程，因此，想要获得成功，就必须先经历逆境和挫折。一分辛苦一分收获，



逆境是我们获取各种技能的良师。古语说：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身……”这说明了只有吃苦才能学到真正的本领。如果你能够从逆境中明白以下五点，那么就已经找到了提升逆商的办法。

1. 想要战胜逆境，必须要勤奋、努力；
2. 学会利用时间，不浪费一分一秒；
3. 明确自己的目标，积累知识含量；
4. 学会选择，更要学会放弃；
5. 天天保持好情绪。

再次，从逆境中学会团队协作。

如何在逆境中学会团队协作，也是需要我们去认真面对的一个问题。一个人要想在社会中生存是不可能脱离这个世界而单独存在的，你的

衣食住行、学习生活无不与他人之间存在着千丝万缕的联系。因此，我们只有学会了相互协助的社会法则，才能在面对逆境的时候，大家互相帮助共度难关。

最后，向你的对手学习。

在遇到竞争对手的时候，我们应该做的不是耿耿于怀，而是要用宽容的态度去对待，从对方身上学习到自己所不具备的优点。只有保证自己以平和、宽容的心态去看待竞争本身以及我们的竞争对手，才能让你以





对手为镜，从而观察到自己的优缺点，以便更加明确奋斗的方向。

只有从逆境中吸取丰富的营养为自己所用，才能提升自我的逆商水平，通过逆境而得到成长。



知识拓展

生存的策略

生存策略是指适应于获取和利用资源的生物生命史形式或行为方式。生物界，有两种基本的生存策略：有些物种忍受不了挤压和竞争，就向周边的空白领域扩散，或在生长时间上同别的物种错开；而另外一类物种忍受了挤压和竞争，习惯在躁动的环境中生存，可以在拥挤的环境中通过竞争与别的物体共存，并且能在这种环境中长期生存、发展下去。



九六著名社会生活法则

广为人知的社会生活九大著名法则：

1. 马太效应。要想在某一个领域内长期、全面地保持优势，唯一的途径就是在这个领域迅速做大。
2. 手表定理。我们在做事情的时候，一次只能设置一个目标，不能同时设置两个不同的目标。
3. 不值得定律。不值得定律最直观的表述是：不值得做的事情，不值得做好。
4. 彼得原理。与其在一个无法完全胜任的岗位勉强支撑、无所适从，还不如找一个自己能游刃有余的岗位好好发挥自己的专长。
5. 零和游戏原理。在合作中不要耍小聪明，不要总想占别人的小便宜，要遵守游戏规则，否则双赢的局面就不可能出现，最终吃亏的还是自己。
6. 华盛顿合作规律。华盛顿合作规律说的是：一个人敷衍了事，两个人互相推诿，三个人则永无成事之日。