



做一个立体的人

成 功 智 力 学

羊羽 ©编译

智商

+ 情商

+ 财商

+ 逆商

= 成功智力

拥有成功智力的人就是立体人，立体人就是成功的人！

世界上没有随随便便的成功者，也没有天生的立体人，他们都是经过不断培养和磨练而成的。如果你暂时还没有成功，还没有成为自己想做人；如果你想改变人生而成为精神和物质上的富有者。那么，打开本书，让我们来帮你圆成功之梦。

—— 马可·休恩

做一个立体的人

成

功

智

力

学

十羽 编译

海潮出版社

图书在版编目(CIP)数据

做一个立体的人:成功智力学/羊羽编译

—北京:海潮出版社,2001.11

ISBN 7-80151-474-2

I. 做… II. 羊… III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 061983 号

做一个立体的人——成功智力学

编 译:	羊 羽
出版发行:	海潮出版社(010-66969738)
责任编辑:	崔树森
地 址:	北京西三环中路 19 号(100841)
总 经 销:	全国新华书店
印 刷:	海淀求实印刷厂
开 本:	880 × 1230mm 1/32
印 张:	11.25
字 数:	300 千字
版 次:	2001 年 11 月第 1 版第 1 次印刷
I S B N:	7-80151-474-2/G·175
定 价:	20.00 元

序：具有成功智力的立体人

我曾经参加过一个名为“影响人生因素的多元才能”的课题研究组。为了了解人们对影响人生成功的核心才能的认识程度,我们进行了一项调查。被访者众说纷纭,总结起来,这些才能包括创造力、意志力、分析能力、社交能力、沟通能力和控制情绪的能力。尤其是情绪能力,在最近两年间,更受大众普遍关注,被认为是决定个人成就的最重要因素之一。有趣的是,在众多的才能中,智力并不特别被看重。在丹尼尔·戈尔曼的《情绪智能》一书中,更以“为什么情商比智商更重要”为标题,说明情绪智能比智商(IQ)更能准确地预测一个人的成就。耶鲁大学教授 R·J·斯腾伯格的《成功智能》一书,也以“人人盘算着智商,但智商却不足为道”为题,说明智商以外的能力对预测个人成就的重要性。

自1995年开始,美国的一些心理学者尝试将有关智商以外的才能介绍给公众,引起公众对多元才能的注意。

当然,人们也不能否定智商因素的作用。你能说一个弱智者的一生是完美的吗?从最初人们迷信智商,到后来推崇情商,不过是我们对人类自身的一个认知过程,是一种进步的表现。

在“影响人生因素的多元才能”课题研究组期间,我曾多次参加人生理念和成功之道的培训讲学,经常遇到类似这样的问题:“影响我们人生成功的因素,到底包含哪些方面?”“这些因素哪些更重要?”开始我并没有太在意,只是很含糊地作了回答,因为毕竟当时,我们的研究还没有一个质的突破。后来,我走访了许多成功

人士,对他们的人生经历进行研究,同时,还阅读了大量研究人生成长因素的书籍,包括以上提到的丹尼尔·戈尔曼的《情绪智能》、R.J. 斯腾伯格的《成功智能》以及戴尔·卡耐基、拿破仑·希尔、奥里森·马登等一些人生励志大师的著作,我逐渐认识到,影响成功的决非是任何一种因素所决定的。

从1998年开始,我专注于这项研究,既没有妄自菲薄,也没有弃前鄙人,而是更多地增加自己的调查和思考,并吸收最新的一些研究成果和思想。当我的研究正在进行的时候,1999年4月罗伯特·T·清崎和莎伦·L·莱希特的《富爸爸,穷爸爸》在美国全面上市,把一个全新的“财商”的概念推到大家面前,我又及时地将其纳入到我的思想体系之中。

在研究中我发现,一个高智商的人,如果没有其他核心能力的配合,是很难完成自己的成功目标的。在现实生活中,无论多么聪明的人也会遇到挑战和挫折。如果一个人遇到挫折便放弃了自己的目标,不管他有多聪明,也很难有杰出的成就。同样,如果一个人缺乏对生活本质的认识,在生活和事业中没有正确的财商观念,那么,他也不会会有一个富足的人生的。我与许多生活幸福、事业成功的人士进行过交流,发现他们之间有一个共同点,就是他们绝不会只重视影响人生的单一因素,因为他们懂得缺少任何一种素质都会导致生活和事业上的失败。

我发现成功者都具备这样一些因素:智商、情商、财商和逆商。这四个因素在我们的生活和事业中起着决定性的作用,同时他们也是相互关联和制约的。他们又是一个集合体的四个部分,这个集合体我称之为“成功智力”。

我把这些具有全面成功素质的成功者称为——立体人。

我的研究和精力没有白费,这使我深感欣慰。从1999年开始我逐渐把自己的研究与大家分享。我不再单一地回答学员的提

问,而是果断地告诉大家:成功需要成功智力!要获得成功,就要让自己成为一个立体的人!

这项研究和观点受到了大家的好评,并引起了轰动,也是我所料不及的。每天都有学术机构、机关团体、公司学校邀请我去为他们讲座,立体人——成功智力学研究被众多的研究机构所采用,做立体人的人生多元才能理论为社会广泛认同。

在以上研究的基础上,我编著了这本《做一个立体的人——成功智力学》,用更通俗活泼的表达方式向读者介绍多元才能的概念,并讨论如何提高自己的这些能力。我希望本书可以帮助读者追求自己的理想,完成自己的目标,提高生活水准,从而改变自己的人生,做一个成功的立体人。

成功者,无论是以自身的标准还是在旁人看来,都是那些努力获取、发展并运用一整套完整的智慧技能的人,而绝不仅仅依靠某一种天生单一的智力。立体人的共同之处就是,他们知道自己的长处和弱点,他们会充分利用自己的优势,他们也会弥补或修正自身的弱点。

本书能够成功付梓,也是一种多元才能的体验。在撰写过程中,除了运用分析能力,力求在说理时理畅辞达外,还运用了务实能力和沟通能力,尝试将抽象的道理和繁复的论证向读者简明地表达出来。

如果你能够遵循本书结构去学习,并进一步提高自己,相信你一定可以实现自己的心愿——成为一个立体的人。

编 者

2001年8月

目 录



序：具有成功智力的立体人 智商—成功的奠基石

1 智慧之源	3
2 发现智商	7
3 智商是否可以增进	10
4 记忆力：与往事干杯	13
5 增进记忆力的方法	16
6 思维力：透过现象看本质	20
7 思考与成功	26
8 学会正确地思考	33
9 生活因想象而美丽	37
10 让你的想象力更丰富	43

11	注意力：对事物执着的态度	47
12	集中注意力发现成功的秘诀	50
13	观察力：发现事实的目光	53
14	睁开眼睛想象	59
15	创造力：突破传统的藩篱	63
16	学会创造方能成功	67
17	认识你的创造潜力	71
18	用智慧的眼光发现成功	76

情商——立体人的完美体现

1	仅仅有聪明才智是不够的	81
2	情商的发现	84
3	自己决定自己的命运	90
4	对未来充满希望	94
5	将欲望转化为进取心	99
6	自卑是人生路上的绊脚石	102
7	忧虑是自己最大的敌人	105
8	消除烦恼的万能之法	111
9	不良情绪的种种表现	117
10	抛开不良情绪	120
11	放下包袱，轻松生活	128
12	学会冷静	132
13	今天我要学会控制情绪	139
14	让人们看到你最美丽的一面	143

15	宽容是一种美德	149
16	让人人都喜欢你	155
17	面对生活，正视现实	167

财商——财务自由的立体人

1	《富爸爸，穷爸爸》	175
2	金钱是一种思想	180
3	不要为钱而工作	184
4	你穷，因为你财商不高	187
5	到处是有才华的穷人	191
6	富人得到资产而穷人得到负债	197
7	财富度量衡	203
8	如何赚到第一桶金	206
9	投资致富	211
10	动手来种钱	218
11	寻找和把握发财的机会	221
12	创业致富	227
13	节俭是有计划地奔向财富	232
14	每个硬币都是财富之树的种子	237
15	走进百万富翁的世界	242
16	获得金钱上的充分自立	246
17	致富的准备	251
18	培养财商从孩子做起	255

逆商——在挫折中打造成功

- 1 笑对逆境才能收获成功 263
- 2 成功者的进取精神 269
- 3 胜利属于我 272
- 4 在压力下坦然生活 278
- 5 勇敢接受命运的挑战 281
- 6 在逆境中坚持是成功的保证 284
- 7 现在我知道这是错的 290
- 8 突破逆境成功的立体人 293
- 9 不幸而生为富家之子 297
- 10 失败只是暂时还没有成功 302
- 11 欣然拥抱磨难 306
- 12 弥补身体缺陷的良方 309
- 13 逆境中播下成功的种子 315
- 14 破产 20 次的人是可以信任的人 319
- 15 从逆境中获得感悟 322
- 16 积极心态的力量 327
- 17 分享失败 333
- 18 接受不可避免的现实 337

拥有成功智力做成功的立体人

- 1 立体人所具有的共同特点 345
- 2 测试你的成功智力 347

智商—— 成功的奠基石

如果拥有了强有力的智商——更强的记忆力、思维力、想象力、创造力、注意力、观察力以及解决问题的能力，成功就只有一步之遥了。

——亚瑟·谢瑞尔：《智力商数》





智慧之源

开启智慧之窗

一次行军途中，拿破仑带领卫兵和一位工程师先到前面探路。他们来到了一条河边，河上没有桥，但部队又必须迅速通过。

拿破仑问工程师：“告诉我，河有多宽？”

“对不起，阁下！”工程师回答道，“我的测量仪器都放在后面的部队里，他们离我们还有 10 英里远。”

“我要你马上量出来。”

“这做不到，阁下！”

“我命令你马上给我量出河宽，不然我就处罚你！”

工程师沉默了一会，很快想出了一个办法。他脱下钢盔，让帽檐和他的眼睛、河对岸岩石上的一点刚好在一条直线上。然后，小心翼翼地保持身体的直立平衡，不断地向后退，等到眼

做一个立体的人

睛、帽檐和岩石的一点刚好在一条直线上时，就停了下来。他把自己所处的位置标好，并用脚量出前后两点的距离，然后对拿破仑说：“这就是河流大概的宽度。”

拿破仑大为高兴，马上就提升了他的职务。

这个故事说明了一个道理：智慧本身就隐藏在我们的脑海里，只是由于我们自身的惰性，使得它们没有充分开发出来。如果不是迫不得已，人们很难发现自己竟然如此聪明睿智。

脑子里面的秘密

为什么有人能够预先看出后几步棋的布局，而另一些人却难以预料出这步棋将导致什么样的后果呢？最通俗的说法是：这个人脑子灵活，那个人脑子笨。

为什么有些人在艺术方面表现出才华横溢，而另一些人却在数学和科学方面成绩斐然？简单的说法是：这个人有艺术细胞，那个人有科学家的头脑。

所有这些秘密都锁在头颅内——大脑——一个3磅重的器官。

人脑到底是什么？它到底有哪些特质？现代医学发现，中枢神经系统分为两个部分。其一是头内的神经细胞群（脑神经），其二是脊髓内的神经细胞群（脊髓神经）。

将头盖骨揭开往里看，会在三层薄膜和大量脑脊髓液之下，看到一大团状似核桃仁的旋绕状物体，不过它远比核桃仁柔软，这就是人脑，它比任何医学检查所显示的图像都要复杂。它包括了左、右脑半球两个主要部分。左脑半球和右脑半球几乎像照镜子般相像，不过又不尽相同。

每一个半球依序由额叶、顶叶、枕叶、颞叶四个部分组成。隔开半球、叶与叶的三个裂缝，看起来就像是山脉之间的罅隙。它们分别是纵裂、薛氏裂和中央沟。

中枢神经系统由脊髓、脑干（包括延脑、桥脑、中脑和间脑）、小脑，以及两个脑半球组成。不妨从尾端的脊髓开始说明，脊髓能接收皮肤和股长肉传来的讯息，再送出指示行动的讯号，从脊髓往上延伸的部分称为脑干。除了嗅觉和视觉之外，脑干几乎是传递人体所有感官讯息的必经的管道。视觉直接传入大脑皮质，嗅觉直接传入大脑中的边缘系统。

在脑干之内，延脑之上是桥脑，桥脑之上是中脑，中脑之上是间脑。延脑控制和调节许多重要的身体功能，诸如心脏跳动的频率，血压和呼吸等等。

覆盖着桥脑和中脑的是小脑。脑半球之下则是一大团密密纠缠的基底神经核。基底神经核与小脑密切合作，控制了所有身体协调及平衡的功能。

对于大多数读者来说，讲这些或许太枯燥单调了，然而正是这些复杂的构造，决定了每个人的智力水平和天赋才能。

智力的秘密

在心理学研究中，不同的心理学家通过实验和思考给智力下过不同的定义。德国心理学家斯敦认为：智力是对环境的适应能力。但另一些心理学家则提出不同的看法，他们认为，环境的适应能力的确体现了一个人的智力，但不能明确说明智力的实质。

举个例子：任何动物都有适应能力，青蛙、螳螂都知道如何去躲避敌人的追捕。但是很显然，这种环境适应能力是不能用智

做一个立体的人

力标准来衡量的，也就是说，不能因为青蛙比螳螂善于躲避敌人的袭击就说青蛙的智力水平比螳螂高。

另有一些人认为智力是一种内在的潜在能力，包括对外界的认识、感觉、记忆、思维等等。所谓“潜在”，就是说不同的人解决同一个问题上可能有不同的方法，会产生不同的结果。但“潜在”只是一种形象的描述，并不十分科学。

还有一种观点认为智力是一种抽象思维能力和判断能力。它抓住了智力的主要因素，却依然有失偏颇。智力的内容远不止于此，它还包括另外的一些因素，如观察能力、记忆能力和创造能力。

那么究竟什么是智力呢？翻开韦氏辞典（Webster's third-NewInternational Dictionary），我们可以得到这样的解释：

智力：（A）一种了解的能力；一种知晓或懂得的能力。

（B）一种由智力测验或其他社会标准测量出来的有用能力。它足以让人以现有知识，应付新状况或解决问题，去学习、预见问题、运用符号或关系创造新关系，以抽象方式思考。它能有效地把某种事物加以处理，朝着某个目标努力。

综上所述，我们可以将智力定义为：从经验中学习新知识的能力及适应环境的能力。它由记忆力、思维力、想象力、创造力、注意力、观察力等多个方面构成。

2

发现智商

我们说一个人聪明，另一个人笨，往往是一种抽象和直观的说法。是否有一种更为准确的方法来测定智力水平的高低呢？一个国际通行的标准就是“智商”。

智商，英文简称 IQ (Intelligence Quotient)，是通过测验、测量出来的智力指数，是受测者在智力测试上所得的分数，是一个人与相同智力年龄或同社会阶层的人相比较智力的高低，它反映了被测者在测验题目上的表现。在日常生活中，许多人都把 IQ 视同为智力。

再翻开韦氏辞典：“智商——表示相对智力的数字，是智力年龄 (Mentalage) 除以实际年龄 (Chronological)，将除得的数字乘以 100，然后除去小数点部分。”

比如说如果在智力测验中某人通过了一般是几岁的人才能容易通过的智力测验试题，就把受测者的智力年龄定为几岁。例如：一个 6 岁的儿童通过 8 岁的儿童普遍能过的测验，尽管他的实际年龄为 6 岁，其智力年龄则为 8 岁，他的智商为 $133 (8/6 * 100)$ 。