

cheng gong

智商是创造成功人生的基石

renshengde4Qfaze

情商是人生制胜的重要保证

财商是谋划财富的神奇杠杆

健商是活力人生的坚实支点

舒天戈/编著

成功人生的 4Q法则

IQ

EQ

FQ

HQ

cheng gong

cheng gong

cheng gong

中国城市出版社

成功人生的 4Q 法则

舒天戈 编著

中国城市出版社

图书在版编目(CIP)数据

成功人生的4Q法则/舒天戈编著. —北京:中国
城市出版社, 2002.10

ISBN 7-5074-1445-0

I. 成… II. 舒… III. 成功心理学 IV. B848-4

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第072313号

责任编辑	郭 昱		
封面设计	耀午工作室		
责任技术编辑	张建军		
出版发行	中国城市出版社		
地 址	北京市朝阳区和平里西街21号	邮 编	100013
电 话	84275833	传 真	84278264
电子信箱	citypress@sina.com		
读者服务部	84277987		
经 销	新华书店		
印 刷	北京集惠印刷有限公司		
字 数	365千字	印 张	15.25
开 本	880×1230(毫米)		1/32
版 次	2002年10月第1版		
印 次	2002年10月第1次印刷		
印 数	0001—8000册	定 价	28.00元

本书封底贴有防伪标识。版权所有,盗印必究。

举报电话:(010)84276257 84276253

cheng gong

智商是创造成功人生的基石 renshengde4Qfaze

情商是人生制胜的重要保证

财商是谋划财富的神奇杠杆

健商是活力人生的坚实支点

舒天戈/编著

成功人生的 4Q法则

前 言

我们每个人都渴望着成功，期盼着拥有成功的人生，都想创造属于自己的生命的辉煌。

没有人甘于平庸，也没有人想默默无闻地生活一辈子。可以说，期盼成功、渴望精彩是人生的一种积极的本能。

然而，获得杰出成就的各类成功人士的经验却告诉我们：成功的人生不会自动成就，没有人生来就会成功。

教科书上说，成功始自奋斗，成功在于追求。此话不假。然而，在现实生活中，我们又常常看到：一生奋斗，始终追求的人未必都能成功。有的人无论怎样努力，成功之神总是始终不愿光顾他们。

诚然，成功的人生绝不能仅靠“侥幸”和机遇，但也决不完全靠苦苦的自我奋斗和不懈的追求。奋斗和追求是成功的必要条件，但还不是充分条件。

我们通过研究中外众多的成功人士，终于发现了这样的规律：大凡成功人士，都需要靠智商

成功人生的 4Q 法则

(IQ)、情商 (EQ)、财商 (FQ) 和健商 (HQ) 作为基础。也就是说，较高的智商、情商、财商和健商是成就一番事业的必要保证。我们把它称之为“成功人生的 4Q 法则”。

首先，智商是创造成功人生的基石。

智商是衡量一个人智力高低的重要指标，是人生走向成功的核心要素，是成功人生的基础。人类历史就是一部人类智慧与智商不断积淀与发展的历史。智商对人类社会与个人发展具有关键性的影响。一个人只有拥有较高的智商，才能成为一个有智慧的人，才能成为一个成功的人。

其次，情商是人生制胜的利器。

情商并不神秘，它对人的个性的塑造、情绪控制力的培养以及人际关系交往产生着非常重要的影响，它是主宰人生的心灵之泉，是人生制胜的利刃。长期以来，我们一直对情商存在着种种神秘感，而一旦我们对情商的具体内涵有了清楚而理性的认识以后，情商的神秘面纱就自然脱落了。

再次，财商是谋划财富的神奇杠杆。

财商是指使人们如何巧妙理财和快速致富的一种能力，是开启财富之门的金钥匙。人们普遍认为，只有在富有之后才谈得上理财，而财商理

前 言

论却告诉我们：理财是致富的前奏，不善理财就永远不会富有。我们如果能够拥有较高的财商，那么就必然会有富裕的人生。

最后，健商是活力人生的坚实支点。

健商是指一种保持人身心健康的能力，是人生幸福的根基。健商理论开启了一个激动人心、生机勃勃的全新领域，它将现代医学和生命科学结合在一起，阐述了人们保障身心健康之道。

正是因为智商、情商、财商和健商对人生产生着极为重要的影响，所以，我们编写了这本《成功人生的4Q法则》。全书分为智商篇、情商篇、财商篇和健商篇。每篇都包括4方面的内容：分别阐述智商、情商、财商和健商的丰富内涵；分析它们对人生事业成功的重要性；如何对自己的智商、情商、财商和健商进行科学的测试；如何有效地提高自己的智商、情商、财商和健商。在书中，我们将有关方面的最新理论成果进行了梳理、归纳与总结，并将之作为一个整体奉献给大家。

希望广大读者，特别是青年读者能从本书中有所获益。愿每一位读者都能拥有成功的人生。

目 录

第一篇 创造成功人生的基因

——智商 (IQ) 是走向成功的核心要素

第一章 智商 (IQ)：成功人生的基石

你有一方面的优势，就可能有另一方面的劣势，如何用自己的优势去弥补别人的劣势，用别人的优势来补充自己的劣势，就完全取决于你对智商这门艺术的掌握和运用。

——〔美〕马克·萨迪

- 一、IQ 探幽：何为智商 (3)
 - 1. 人的智力与智商 (4)
 - 2. 智商发展的基本规律 (8)
 - 3. 人的智商差异的客观存在 (11)
- 二、IQ 的基本要素：四位一体 (15)
 - 1. 记忆力：人类智能的原点 (15)
 - 2. 思维力：智力活动的加工厂 (17)

3. 想像力：人类智慧的翅膀…………… (20)
4. 创造力：改变世界的力量之源…………… (27)

第二章 智商与人生：有“智”者，事竟成

知识发展越快，信息越多，就越需要运用知识、驾驭信息的能力，知识和信息是通过人们对其恰当的运用而发挥作用的。没有智慧，人们只能充当知识和信息的奴隶，并被知识和信息的海洋淹没。

——〔法〕阿兰·普托尼

一、IQ与择业：天生我才必有用…………… (34)

1. 记忆力强者：具有成为杰出人才的基础…………… (35)
2. 想像力强者：易于培养成为文学艺术人才…………… (36)
3. 思维力强者：易于培养成为理论科学人才…………… (39)
4. 创造力强者：易于培养成为工程师和发明家…………… (40)

二、IQ与财富：智力就是一座金矿…………… (42)

1. 经营智慧就是经营财富…………… (42)
2. 智慧：主宰市场成败的精灵…………… (47)

三、IQ与决断：直接关系人生的成败…………… (54)

1. 高智商能让人在梦想中翱翔…………… (54)
2. 高智商能够正确地选择人生…………… (56)
3. 高智商能够使人统揽全局…………… (59)

4. 智商的高低关系人生的走向 (62)

第三章 智商测试：认识你的智力水平

智商测试是人正确认识和评估自己智力水平的主要途径。推广科学的智商测试将使社会管理者更高效地管理好社会，使处于学习阶段的群体能采取更科学有效的方式提高自己的水平和技能。

——〔法〕让·冈萨雷斯

一、记忆力、注意力测试 (68)

1. 机械识记能力的测试 (68)

2. 无逻辑联系材料的记忆能力测试 (69)

3. 注意能力测试 (70)

二、思维能力与想像能力测试 (71)

1. 思维能力测试 (71)

2. 想像能力测试 (73)

三、创造能力测试 (75)

1. 创造力测试（一） (75)

2. 创造力测试（二） (77)

第四章 提升智商：开启人生的智慧之门

对一件东西的爱好是由知识产生的，知识愈准确，爱好也就愈强烈。要达到这准确，就必须对爱好的事物所有组成的每一个部分都有透彻的知识。

——〔英〕达·芬奇

- 一、充实内存：增强记忆力 (79)
 - 1. 增强记忆力的途径 (80)
 - 2. 增强记忆力的方法 (81)
 - 3. 便于记忆的五条法则 (88)
- 二、深层加工：发展思维力 (91)
 - 1. 从观察力的训练入手 (91)
 - 2. 培养创造性思维 (93)
 - 3. 用美育开发直觉潜能 (96)
- 三、展翅高翔：开动想像力 (97)
 - 1. 借助回忆，加强中介联想 (97)
 - 2. 综合运用表象，发展想像能力 (99)
- 四、冲破樊笼：开拓创造力 (102)
 - 1. 提高创造力的方法 (103)
 - 2. 创造力训练方案的制定 (109)

第二篇 主宰人生的心灵之泉
——情商 (EQ) 是人生制胜的利刃

第一章 情商 (EQ): 唤醒心中
“巨人”的法器

在许多情况下,非智力因素的作用比智力因素的作用更重要,而在非智力因素中占主导地位的情商的作用更是毋庸置疑的,人的成功 80% 是情商的作用,智商只有 20% 的作用。

—— [英] 比尔·里卡多

- 一、撩开 EQ 的神秘面纱 (115)
- 1. 智商的误区 (116)
 - 2. 多元才能的启示 (117)
 - 3. 情绪智能的科学发现 (120)
 - 4. 举世瞩目的“情商” (121)
- 二、EQ 的丰富内涵 (123)
- 1. 自我了解,认识自己的情绪 (123)
 - 2. 克己自律,管理自己的情绪 (125)
 - 3. 理性生活,克制自己的情绪 (126)
 - 4. 坦然处世,消除不良的情绪 (127)

- 三、高情商者的突出表现 (127)
 - 1. 自我激励, 自我期待 (128)
 - 2. 具有较强的人际交往能力 (129)
 - 3. 自控、自适, 承受挫折 (131)

第二章 情商与人生：成就事业的关键

无论是对一个社会的领导者还是对一个社会的普通人来说, 对成功起作用的不仅仅是知识和智慧, 还有情商, 情商甚至是更重要的因素。

——〔法〕哈罗德·格林

- 一、EQ 的能量：成功人士的史诗 (134)
 - 1. 自我觉知：生命的内核与运行 (135)
 - 2. 自我意识：创业者的财富之源 (137)
 - 3. 情绪效应：一笔巨大的无形资产 (139)
- 二、人际沟通：一张走向成功的通行证 (141)
 - 1. 情感：人际关系的基础 (141)
 - 2. 人际沟通：打通成功之路的关节点 (144)
 - 3. 人际沟通的四大要素 (146)
 - 4. 不做空洞的交际人 (148)
- 三、自我激励：生命美丽的翅膀 (149)
 - 1. 自我激励是人生无形的财富 (149)
 - 2. 塑造一个坚强肯定的自我 (155)

第三章 情商测试：帮你在社会中 找到自己的“坐标”

社会中的事业成功者与平庸者的区别，在智商方面并不明显。而差别最大的是在完成工作时的坚毅精神、自信而有进取心、谨慎、好胜心等四个方面。

——〔美〕戴尔·拉弗伦茨

一、认识自己情绪能力的测试	(160)
1. 认识自己情绪能力的测试	(161)
2. 情绪类型的测试	(164)
二、自我调节能力的测试	(170)
1. 自我控制能力的测试	(170)
2. 承受能力的测试	(173)
三、交际能力的测试	(180)
1. 第一印象评价测试	(180)
2. 交谈能力的测试	(183)
3. 人际交往能力的测试	(185)
4. 人际交往中敌对情绪指数测试	(187)

第四章 塑造情商：深掘人的心灵之泉

一个人对社会的价值首先取决于他的感情、思想和行动对提高自身的各项能力和增进整个人类的行益有多大的作用。

——〔美〕爱因斯坦

- 一、EQ 的培养：开发自己最大的能量 (190)
 - 1. 自我意识的培养 (190)
 - 2. 自我激励的训练 (194)
 - 3. 挫折承受能力的提高 (203)
- 二、情绪控制力的自我修炼 (212)
 - 1. 负面情绪是健康的大敌 (212)
 - 2. 学会控制情绪 (213)
 - 3. 摆脱抑郁情绪的方法 (215)
 - 4. 学会情绪放松的技巧 (220)
- 三、构筑良好的人际关系 (224)
 - 1. 了解他人，关心他人 (224)
 - 2. 为感情开个“账户” (226)
 - 3. 善于与他人沟通 (228)
 - 4. 勇于接受批评 (232)
 - 5. 富有人性，广结善缘 (233)

第三篇 谋划财富的神奇杠杆
——财商 (FQ) 是开启财富之门的金钥匙

第一章 财商 (FQ): 成功创富的思维品质与能力

财商告诉我们: 最有钱的人, 不一定是智力天才, 而是拥有财商的人, 创富的理念加上勤奋努力, 才是创富成本的根本。当你拥有了财商, 那么你离成为富翁已经不远了。

——〔英〕罗伯特·斯特恩伯格

- 一、财商: 理财的智慧商数 (237)
 - 1. 财富 = IQ + EQ + FQ (238)
 - 2. 什么是财商 (239)
 - 3. 财商的基础知识 (240)
 - 4. 八种财商新理念 (242)
- 二、财商是致富的智慧 (244)
 - 1. 你想成为富人吗 (245)
 - 2. 你为什么不能富 (246)
 - 3. 为什么少数富人控制了绝大多数财富 (248)
 - 4. 富人是依靠财商而致富 (251)