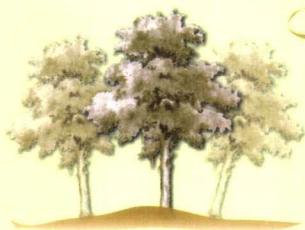


智慧人生的 11^个指数



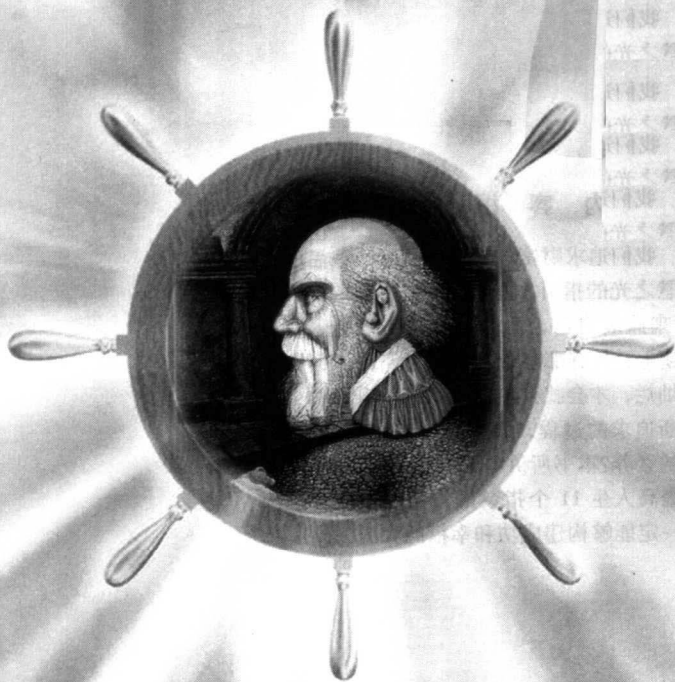
巴山夜雨 编著

♀ **智商** (Intelligence Quotient, 缩写成IQ), 是一种反映人智力的数量指标, 也可以表现为一个人对知识的掌握程度, 体现人的观察力、记忆力、思维力、想象力、创造力以及分析问题和解决问题的能力。我们要走向成功, 就必须不断学习, 培养出智慧的头脑。

♀ **逆商** (Adversity Quotient, 缩写成AQ), 是指面对逆境承受压力的能力或承受失败和挫折的能力。尤其在当今和平年代, 应付逆境的能力更能使你立于不败之地。

♀ **财商** (Financial Quotient, 缩写成FQ), 是指一个人在管理财务方面的智慧, 是理财的智慧。它包括两方面的能力: 一是正确认识金钱及经济规律的能力; 二是正确使用金钱及经济规律的能力。

.....



智慧人生的 11 个指数

巴山夜雨 编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

在生活中,我们追求财富、地位、健康、幸福……而这一切唯有靠智慧之光的指引才能得到。在追求的过程中,我们只有用智慧来武装自己,才能使自己变得更富有、更充实。人生的旅途上,只有那些带着智慧上路的人,生活才会有五彩缤纷的灿烂,才会找到在痛苦磨练中升华的自我。人生就是一个不断追求的过程,那我们应该从哪里开始奋斗?需要哪些方面的素养?本书所讲的11个指数将给我们指明方向,只要努力提高人生11个指数的智慧和能力,全面、均衡地发展,就一定能够构建成功和幸福的大厦。

图书在版编目(CIP)数据

智慧人生的11个指数/巴山夜雨编著. —北京:中国纺织出版社, 2008. 2

ISBN 978-7-5064-4842-0

I. 智… II. 巴… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4-49
中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第011812号

责任编辑:李娟 责任印制:刘强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社印刷厂印刷 三河市永成装订厂装订

各地新华书店经销

2008年2月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:17.5

字数:205千字 定价:29.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

有这样一个小故事：

有一位老者问一个年轻人：“假如有一天，你的房子突然起火，你会带什么东西逃跑？”年轻人不假思索地回答说：“当然是钱。”老者进一步问：“你有一种无形、无色也无气味的宝贝，为什么你不带走它呢？”年轻人问：“那是什么？”老者回答说：“年轻人，这个宝贝，人人都有，而且任何人都抢不走，你应带走的不是别的，而是它——智慧。智慧是无价之宝，只要你活着，它就永远跟随着你。”

世间唯有智慧，才是最大的财富。没有智慧的人生，将是空洞盲目的。在生活中，我们追求财富、地位、健康、幸福等一切美好的东西，而这一切唯有靠智慧之光的指引才能得到。在追求的过程中，只有用智慧来武装自己，才会变得更富有、更充实。

智慧的价值无形无状，必须用心思考、时时谨记，还要将生命的精彩尽情地演绎出来，如此才能体会那份心安理得与欢喜自在，这才是人生最珍贵的。

我们追求人生的智慧不单单在于最终结果，更体现在追求的过程中，体现在自我升华的经历中。人生的旅途上，只有那些带着智慧上路的人，才能拥有五彩缤纷的灿烂生活。

人生是一个不断追求的过程，那我们应该如何奋斗？需要哪些方面的素养？本书所讲的 11 个指数将给我们指明方向，系统地阐述了智商、情商、灵商、德商、心商、逆商、胆商、志商、财商、健商、性商等 11 个指数对人生历程的影响。语言通俗易懂、内容丰富、风格清新，相信在读者阅读的过程中一定能够寻找到一条通往智慧人生的通天大道。

contents

目录

第一章 智商决定智慧

——不断学习，提高智商

智商 (Intelligence Quotient, 缩写成 IQ), 是一种反映人智力的数量指标, 也可以表现为一个人对知识的掌握程度, 体现人的观察力、记忆力、思维力、想象力、创造力以及分析问题和解决问题的能力。我们要走向成功, 就必须不断学习, 培养出智慧的头脑。

1. 揭开智商的神秘面纱 / 2
2. 高智商并不等于成功 / 4
3. 智商平庸也能取得辉煌的成就 / 7
4. 培养高度的观察力 / 10
5. 提高智力, 培养创造力 / 13
6. 记忆力是智力活动的基础 / 16
7. 丰富的想象力让头脑更聪明 / 18
8. 思维力是智力的核心 / 20
- 小测试: 脑筋急转弯挑战你的智商 / 22

第二章 情商历练智慧

——认知自己, 感化他人

情商 (Emotional Quotient, 缩写成 EQ), 是管理自己的情绪和处理人际关系的能力。如今, 人们面对的是快节奏的生活、高负荷的工作和复杂的人际关系, 没有较高的 EQ 是难以获得成功的。

1. 把自己放到一个恰当的位置 / 26

contents

目录

- 2. 充分的自信就是力量 / 28
- 3. 学会管理和调控自己的情绪 / 31
- 4. 善于倾听不同的声音 / 33
- 5. 站在对方的立场上看问题 / 36
- 6. 赞美是人际交往的润滑剂 / 39
- 7. 识人不要被假象所迷惑 / 41
- 8. 猜忌是人际关系的腐蚀剂 / 43
- 小测试：你是不是一个受欢迎的人 / 46

第三章 灵商成就智慧

——勤于思考，不断创新

灵商 (Comprehension Quotient, 缩写成 CQ), 是对事物的认知能力、顿悟能力和直觉思维能力。成功人生没有定式, 单靠理论是解决不了实际问题的, 还得需要悟性, 需要灵商的闪现。修炼灵商, 关键在于不断观察、学习、思考, 要敢于突破传统思维。

- 1. 逆向思维有助于成功 / 50
- 2. 抓住灵感点铁成金 / 53
- 3. 创新就要超越逻辑的栅栏 / 56
- 4. 只有不断学习才能进步 / 59
- 5. 发明诞生于认真的观察中 / 62
- 6. 摆脱思维定式的束缚 / 65
- 7. 当思考成为习惯, 成功将随之而至 / 68
- 8. 每一个灵感的火花都是新构想 / 71

contents

目录

小测试：你是否拥有较高的创造力 / 75

第四章 德商升华智慧

——品德高尚，平易近人

德商 (Moral Quotient, 缩写成 MQ)，是指一个人的道德水平或人格品质，是一个人的立身之本，是现代人取得成功的一项最重要的素质。古今中外，一切真正的成功者，在道德方面都达到了很高的水平。

1. 尊重他人就是尊重自己 / 78
 2. 诚信是做人的第一品牌 / 81
 3. 宽容他人，善待自己 / 84
 4. 用微笑去面对一切 / 87
 5. 礼貌是个人修养的表现 / 90
 6. 谦虚待人才能赢得尊重 / 92
 7. 赠人玫瑰，手有余香 / 95
 8. 诚实能提升你的品德 / 98
- 小测试：你是否具有人格魅力 / 100

第五章 心商造就智慧

——调整心态，缓解压力

心商 (Psychological Quotient, 缩写成 PQ)，是维持心理健康、调试心理压力、保持良好心理状况和活力的能力。心商的高低直接决定人生过程的苦与乐，主宰着人生命运的成败。

contents

目录

1. 心态改变命运 / 104
2. 学会给自己减压 / 106
3. 肯定自己, 克服自卑感 / 108
4. 保持积极乐观的心态 / 111
5. 凡事多往好的方面想 / 114
6. 永远充满希望 / 117
7. 懂得放弃才会快乐 / 119
8. 不要被自己的弱点打败 / 121
- 测试: 你是否是一个乐观的人 / 123

第六章 逆商影响智慧

——面对困境, 积极进取

逆商 (Adversity Quotient, 缩写成 AQ), 是指面对逆境承受压力的能力或承受失败和挫折的能力。尤其在当今和平年代, 应付逆境的能力更能使你立于不败之地。

1. 面对挫折, 不畏艰难 / 126
2. 在逆境中脱颖而出 / 128
3. 成功属于永不言弃的人 / 130
4. 失败是迈向成功的新起点 / 132
5. 跌倒了就要爬起来 / 134
6. 人生需要坚强的意志 / 137
7. 成败的关键在于坚持 / 140
8. 苦难是人生最好的老师 / 142

contents

目录

小测试：你是否敢于迎接命运的挑战 / 145

第七章 胆商激发智慧

——敢于冒险，勇于拼搏

胆商 (Daring Quotient, 缩写成 DQ)，是一个人胆量、胆识、胆略的度量，体现了一种冒险精神。胆商高的人能够把握机会，该出手时就出手。没有敢于承担风险的胆量，任何时候都成不了气候。

1. 不要让机会悄悄溜走 / 150
 2. 恐惧是人类最大的敌人 / 153
 3. 人要具备冒险精神 / 156
 4. 敢拼才会赢 / 158
 5. 机遇偏爱有胆量的人 / 161
 6. 勇气是成功的一半 / 164
 7. 在行动中实现梦想 / 166
 8. 不做犹豫先生 / 168
- 小测试：你是否有冒险精神 / 170

第八章 志商展示智慧

——磨炼意志，顽强拼搏

志商 (Volitional Intelligence Quotient, 缩写成 VQ)，是意志的商数，指一个人的意志品质水平，包括坚韧性、目的性、果断性、自制力等方面。如刻苦学习或工作中不怕苦和累的顽强拼搏精神，就是高志商的一种表现。

contents

目录

1. 信念是强大的精神力量 / 174
2. 养成良好的习惯 / 176
3. 没有什么不可能 / 179
4. 果断出击, 抓住机遇 / 182
5. 目标是行动的指南 / 184
6. 忍耐铺就成功之路 / 187
7. 挖掘自身的潜能 / 189
8. 顽强的毅力可以征服一切 / 191
- 小测试: 你是否拥有足够的意志力 / 194

第九章 财商考验智慧

——你不理财, 财不理你

财商 (Financial Quotient, 缩写成 FQ), 是指一个人在管理财务方面的智慧, 是理财的智慧。它包括两方面的能力: 一是正确认识金钱及经济规律的能力; 二是正确使用金钱及经济规律的能力。

1. 树立正确的金钱观 / 198
2. 学会理财 / 201
3. 会赚钱, 更要会省钱 / 203
4. 巧妙利用储蓄理财 / 205
5. 买份保险防患于未然 / 208
6. 没钱就要学赚钱 / 210
7. 贪婪让人失去一切 / 213
8. 借鸡生蛋巧赚钱 / 215

contents

目录

小测试：看看你会不会理财 / 218

第十章 健商保证智慧

——热爱生命，关注健康

健商 (Health Quotient, 缩写成 HQ), 是指个人所具有的健康意识、健康知识和健康状况的反映。健康意识是指人们对健康价值的态度和对能否获得健康的信心; 健康知识就是有关人类健康方面的知识; 健康状况是人们在健康意识和健康知识综合作用的基础上, 表现出有关健康的行为。

1. 呵护你的生命之树 / 222
 2. 健康高于一切 / 224
 3. 强身健体受益终身 / 226
 4. 身体是干事业的本钱 / 228
 5. 做自己的心理医生 / 231
 6. 合理饮食, 科学调养 / 234
 7. 改善不良生活习惯 / 236
 8. 不要透支你的健康 / 238
- 小测试：你是否处于亚健康状态 / 240

第十一章 性商感悟智慧

——提高性商，拒绝性伤

性商 (Sex Quotient, 缩写成 SQ), 是指以生理为基础、人们追求性快乐的一个综合性的指标。它不仅是生理层面的, 更应该包括心理、文化、社



会、环境等四个方面的综合判定指标。具体来讲可包含三个维度，即性欲商、性功能商和性常识商。

1. 健康的男人最“性福” /244
2. 调情让女人更具魅力 / 246
3. 巧妙地表达你的性需求 /248
4. 最实用的性爱宝典 / 251
5. 爱她就给她事后的温存 /254
6. 寻找点燃彼此激情的火种 / 256
7. 夫妻生活中的性幻想 / 259
8. 登上“性福”快车 / 262
- 测试：你是否拥有完美的性生活 /265



智慧人生的 11 个指数

第一章

智商决定智慧

——不断学习，提高智商



智商 (Intelligence Quotient, 缩写成 IQ), 是一种反映人智力的数量指标, 也可以表现为一个人对知识的掌握程度, 体现人的观察力、记忆力、思维力、想象力、创造力以及分析问题和解决问题的能力。我们要走向成功, 就必须不断学习, 培养出智慧的头脑。

1. 揭开智商的神秘面纱

智力的高低通常用智力商数来表示，以衡量智力发展的水平。

智商，一般来说可以理解为智力。智力通常又叫智慧或智能，是人们认识客观事物并运用知识解决实际问题的能力。智力包括多个方面，如观察力、记忆力、想象力、分析判断能力、思维能力、应变能力等。

智力测试的方法很多，通常有观察法、实验法、谈话法、个案调查法、作品分析法、智力测验法等。

现代心理学最早使用智力测验的是法国心理学家比奈。1904年法国教育部部长邀请科学家与教育家组成了一个委员会，专门研究学校判断低能儿童的方法问题。比奈与西蒙合作，于1905年发明了世界上第一个测试智力的具有成效的量表，即可量的智力表。1908年，比奈与西蒙对这个智力量表做过一次订正与补充，1919年又做了第二次订正，定名为“比奈—西蒙智力测量量表”。随后，“比奈—西蒙智力测量量表”很快被翻译成各国文字流传世界。在中国，20世纪20年代初期有陆志韦翻译修订的“比奈—西蒙智力测验”，缪世承、陈鹤琴合作的《智力测验法》。20世纪30年代有陆志韦、吴天敏再次订正的“比奈—西蒙智力测验”。

最初，人们采用智力年龄与实际年龄的差数来表示一个人的聪明程度，智力年龄（Mental Age）是指一个特定年龄组别的孩子所能达到的平均智力水平。后来发现用智力年龄与实际年龄的比例能更好地表达一个人的智力水平，于是有人提出了智力商数即智商的概念。



智商是一个表示人的智力高低的数量指标，是德国心理学家施特恩在 1912 年提出的。智商是智力商数的简称，用 IQ 表示。智商的计算方法是智力年龄与实际年龄的比率再乘以 100，即：

$$IQ(\text{智商}) = MA(\text{智力年龄}) / CA(\text{实际年龄}) \times 100$$
，假如一个孩子今年 12 岁，他完成了 15 岁孩子应答的题目，则其 MA 为 15，CA 为 12，IQ 为 125。在正常的人群中，智力平均数为 100，因此，智商接近 100 即为智力正常，智商 130 以上者称为智力超常，智商 70 以下者称为智力低下。

智商测验是使用一组量表（包括许多测验试题），由专业测试人员进行测试。测试时要求环境安静、光线适宜，被测试者情绪稳定，测试人员不能暗示。试题有文字式的，也有图画式的；有的让被测试者来回答，有的让被测试者来操作。目前我国使用的各种测试方法和量表，大部分是从国外引进，然后结合国内的情况进行修订。一般国内儿童保健工作者定期召开会议，对使用的各种测试方法和量表进行研讨、修订、统一和传达。每一种测试方法都必须有合理性、稳定性、可靠性及标准化。同时测试者必须经过严格和规范的培训，力求测验结果能真实地反映被测试者的智力状况。但测验结果仅仅为被测试者智力状况大概的反映，应当综合评价。

智商是智力检验得出的分数，一般智商越高说明智力越好。但是智商并不等于智力，因为智力检验只能检验智力的行为水平，而不是智力本身，同时智商常受到诸多因素的影响，也不是固定不变的。所以，我们应该辩证看待智商测验的结果。



2. 高智商并不等于成功

一个人在社会上要获得成功，起主要作用的不是智力因素，而是后天的努力。

智商对命运的影响是多方面的，但却不是绝对的，智商高的人不一定就能有大成就。因为智力只是人生中的一个要素，只有和其他要素组合起来才能制胜。

有三个很要好的年轻人，到电脑城游玩时，在一台电脑前做了一个成人智商测试。

甲首先进行智商测试，电脑显示：你的智商直逼爱因斯坦，前途无量。甲高兴万分。

接着乙的智商测试结果也出来了：你的智商一般，请多多努力。乙不愠不恼。

最后轮到丙进行智商测试时，电脑显示：你的智商不及格，一切努力徒劳无益。丙沮丧悲伤。

从电脑城回来后，丙下决心努力工作，奋发向上；乙见丙勤奋，也跟着加倍努力；只有甲天天欣赏着自己的智商，坐等“前途无量”的结局。

三年后，丙已升为经营部经理，乙也被提拔为办公室主管，甲却仍是公司的普通职员。他们又到电脑城进行成人智商测试，结果与上次完全相同。

这时丙哈哈大笑，乙仍不愠不恼，甲却羞怒万分，一拳砸在电脑上。电脑挨了一拳，只见屏幕显示：“打我没用！智商不等于成功，努力才是关键！”



其实，事业的成功与智商高低没有必然联系，智力是前提条件，要想创造辉煌的人生，还需要不懈的努力。

国外有人曾进行过如下调查：自1920年起，开始对1528名智力超常的儿童进行了长达几十年的追踪研究，结果发现其中一部分人成就很大，另一部分人表现平平。分析发现，这两部分人的智商没有什么差别，但在完成任务的坚毅精神、自信而有进取心、谨慎、好胜心4个方面，成就大的那部分人明显的超出成就平平者。因此显然是非智力因素造成这两部分人的成就差异，即非智力因素对他们的成才起了巨大作用。

王安石在《伤仲永》一文中讲述了这样一个故事：有个小孩叫方仲永，家里人世代以种田为业。他长到5岁时，还不曾见过文具。有一天，他忽然哭着要这些东西。父亲对此感到惊异，从邻近人家借来给他，他当即写了四句诗，并且题上自己的名字。这首诗以赡养父母、团结同宗族的人为主要内容，传送给全乡的秀才观赏，都说写得文理通顺，十分不错。

从此以后，有人指定事物叫方仲永写诗，他能立刻完成，诗的文采和道理都有值得欣赏的地方。同县的人对他感到惊奇和赞赏，渐渐地请他和父亲去作客，用钱财和礼物求仲永写诗。他的父亲认为有利可图，于是，每天牵着方仲永四处拜访同县的人，找机会表现方仲永的作诗天才，以博得那些人的夸赞和奖励。

这样一来，神童渐渐才思不济，久而久之，由于只一味凭着一点“天才”而没有后天的再学习，方仲永的文采每况愈下。到十二岁时，作的诗已经不能与从前听说的相称了。到了20岁时，他的才华已全部消失，跟一般人并无什么不同，人们都遗憾地摇摇头，可惜一个天资聪颖的少年终于变成了一个平庸的人。

过去传统的观点一直认为智商受遗传因素影响，经过后天的提高发展，能够通过智商的测量来衡量，进而把它当做是一个人能否成功的确定性的因素。但是，现实生活中，我们常常看到的却是：某个人被大家公认为智商很高，但他就是不能发挥聪明才干，就是无法成功。事实上，一些才华横溢的人对社会所作的贡献比那些智力平常的

