

智慧新阅读01

羊羽
编著

不可不知的 5Q 法则

决定命运的
5种关键因素

- ◎ **智商**：成功的奠基石
- ◎ **情商**：成就完美的人生
- ◎ **财商**：做个财务自由人
- ◎ **逆商**：在挫折中打造成功
- ◎ **健商**：健康高于一切

海潮出版社

- ◎智商：成功的基石
- ◎情商：成就完美的人生
- ◎财商：做个财务自由人
- ◎逆商：在挫折中打造成功
- ◎健商：健康高于一切

法则

5Q

不可不知的

决定命运的
5种关键因素

羊羽
编著

图书在版编目(CIP)数据

不可不知的 5Q 法则/羊羽编著. —北京:海潮出版社, 2003

ISBN 7 - 80151 - 726 - 1

I . 不… II . 羊… III . 成功心理学 IV . B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 060386 号

不可不知的 5Q 法则

编 著:	羊 羽
出版发行:	海潮出版社(010 - 66969738)
责任编辑:	崔树森 魏 然
地 址:	北京市西三环中路 19 号(100841)
总 经 销:	全国新华书店
印 刷:	北京师范大学印刷厂
开 本:	880 × 1230 毫米 1/32
印 张:	8.5
字 数:	200 千字
版 次:	2003 年 8 月第 1 版第 1 次印刷
印 数:	1 - 5000 册
I S B N:	7 - 80151 - 726 - 1/C·92
定 价:	18.00 元

IQ

成功的基石



IQ FQ HQ AQ EQ

CONTENTS 目录

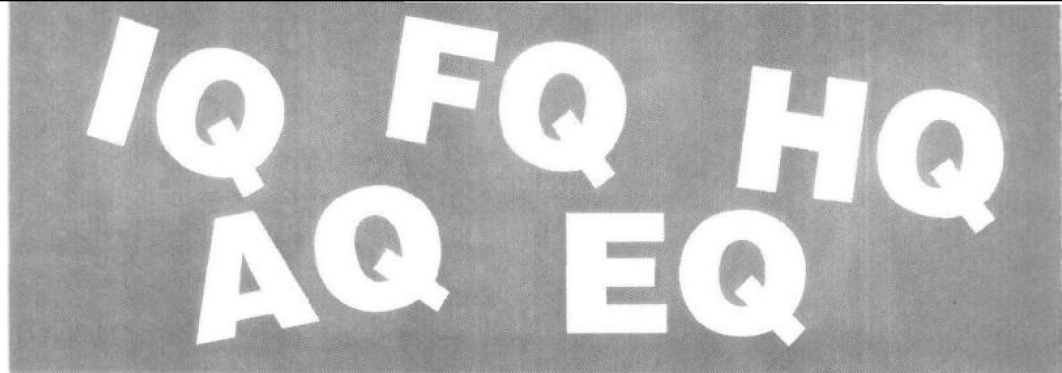
前言

智商:成功的奠基石

开启智慧之窗	3
记忆力:与往事干杯	8
思维力:透过现象看本质	13
生活因想像而美丽	21
善于控制自己的注意力	27
观察力:发现事实的目光	30
创造力:突破传统的藩篱	33
智商测试	42

情商:成就完美的人生

仅仅有聪明才智是不够的	53
情商的发现	55
自己决定自己的命运	61
面对不良情绪	70
让人们看到你最美丽的一面	87



让人人都喜欢你	92
情商测试: 你是快乐的人吗?	99

财商: 做一个财务自由者

财商的兴起	109
你穷, 因为你财商不高	116
富人得到资产而穷人得到负债	121
投资致富	127
高财商的人把钱用于投资	128
寻找和把握发财的机会	134
节俭是有计划地奔向财富	138
走进百万富翁的世界	146
获得金钱上的充分自立	149
财商测试: 你有挣大钱的智商吗?	155

逆商: 在挫折中打造成功

笑对逆境才能收获成功	163
胜利属于我	168
在压力下坦然生活	172

IQ FQ HQ AQ EQ

不幸而生为富家之子.....	176
失败只是暂时还没有成功.....	181
欣然拥抱磨难.....	186
积极心态的力量.....	191
逆商测试:你能安然渡过一场浩劫吗.....	197

健商:健康高于一切

健康新理念.....	209
合理饮食.....	226
健康在于运动.....	235
烟与酒.....	245
健商测试.....	250

前言

我们都在追求完美与卓越，而大多数人却总是距离这一目标很遥远。人生中，似乎总有缺憾，这种缺憾可能是生活上和事业上的，也可能是精神上 and 身体上的。

其实，没有人不想享受成功，可是任何一点疏漏都可能导致失败。我曾经对成功的因素与成功者的特质进行了不倦的探索，结果发现成功者都具有一些共同的特质。当然，我所指的成功包括得很广泛，它不但包括财富、事业，也包括生活、人际。我一直认为财富和事业只是生活的一部分，生命的完美并不局限于此。试想，拥有亿万家产者却没有和睦的家庭或者愉悦的人际关系，把人与人之间的关系处理得很糟糕的人，你会认为他是完美或者卓越的吗？

当然不！

我曾经把具备成功素质的人称为“立体人”，并把他们所具有的能力称为“成功智力”。的确，无论你想达到何种程度的成功，这些素质都必须是你所具备的，它们关系到你的生存智慧、人际交往、致富理财、超越自我等。

这些素质也是每一个想实现生活幸福愿望的人不可不知的法则：

智商（IQ）：它是事业成功和生活幸福的奠基石，如果拥有

如果拥有了强有力的智商——更强的记忆力、思维力、想像力、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》

开启智慧之窗

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这步棋将导致什么样的后果呢？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才华横溢，而另一些人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。

而通常情况下，每个人头脑中都有无尽智慧，只是你要学会开启智慧之窗。

在一次行军途中，拿破仑带领士兵来到一条河边，河上没有桥，但部队又必须迅速通过。拿破仑询问工程师河的宽度。

工程师回答：“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。”

拿破仑说：“我命令你马上给我量出河宽，不然你就会受到处罚！”

工程师沉默了一会儿，很快想出了一个办法。他脱下钢盔水平放在地上，让帽沿和他的眼睛、河对岸岩石上的一点刚好在一条直线上。然后，他小心翼翼地保持身体的直立平衡，不断地向后退，等到眼睛、帽沿和岩石的一点再次重合在一条直线上时，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。”

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，才使得它们不能被充分开发出来。如果不是迫不得已，人们就很难发现自己竟然如此聪明睿智。

智力的秘密

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，对环境的适应能力的确体现了一个人的智力，但并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。但是很明显，这种环境适应能力是不能用智力标准来衡量的，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。

还有一些人认为智力是一种潜在的能力，包括对外界的感知、认识、记忆、思维等等。所谓“潜在”，就是说不同的人在解决同一个问题时可能有不同的方法，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。而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等。

那么，究竟什么是智力呢？翻开韦氏辞典，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去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、想像力、注意力、观察力、创造力等多个方面构成。

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、测量得出来的智力指数,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显示出的智力的高低,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 岁的儿童普遍能通过的测验,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($8/6 \times 100$),是比较高的智商。

我们可以用历史上一些名人为例来说明智商。这些智商值都是后人根据这些名人的行为和成就进行假想评定得出的,其中:富兰克林 160、伽利略 185、牛顿 190、笛卡尔 210、康德 199、华盛顿 140、林肯 150、拿破仑 145、达芬奇 185。

当然,智商概念存在着一些缺陷,其公式过于简单,例如:在16岁以前,一个人的实际年龄和智力年龄均在增长,用此公式测验人的智商比较合理,但在16岁以后,人的智力发展趋缓,智力年龄的发展逐渐慢于实际年龄的增长,再用公式来测量人的智商就不太准确了。针对这种不足,许多研究人员对智商的测验方法进行了补充,使智商概念更为完善。

今天,智商(IQ)已成为众所周知的词汇,然而真正了解其意义的人却为数不多。和其他心理学词汇一样,智商一词常常被误用。比如,人们往往把智商(IQ)与智力年龄概念混淆。产生这种误解的原因是:智力测验的得分通常显示的是人们的“智力年龄”的水平。但是,如果要确定一个人的智商,就必须联系他的实际年龄来考虑他的智力年龄。

比如说,6岁孩子达到了10岁少年所具有的智力年龄,他的智力发展水平当然也与达到10岁智力年龄的15岁少年不同。因此,智商只是用以说明智力差别的一种简便手段。对此,我们应该有清醒的认识。

智商可以提高

许多人认为智商是遗传的,所以一个人生下来智商有多高,

长大后的智商便有多高,即使努力去提高,也是于事无补的。

这种想法是错误的,错在哪里呢?无可否认,智力跟其他特征(例如肤色、体重、相貌)一样,受着遗传基因的影响,但现代生物学也认为,受遗传影响的特质也是可以改变的。

一项研究通过比较孪生子女的智商来分析遗传与环境对智力的影响。通过比较一些同卵生遗传基因完全相同,但却被不同家庭收养的孪生子女的智力,便能知道遗传对智力的影响有多大。另一方面,通过比较两个由不同父母所生而被收养在同一家庭的孩子的智力,便可以知道环境对智力的影响。这些研究发现,总体来说,人的智力差异大约有五成是受遗传影响的,而另外的五成则受家庭和社会环境的影响。

有趣的是,遗传与环境对不同年龄人的智力有着不同的影响。对儿童而言,遗传对智力差异的影响约占四成,环境的影响约占七成。可对成人而言,遗传的影响占了七成,而环境的影响则不十分突出。为什么呢?研究者认为,成年人可主动地选择所处的环境,甚至改造环境,所以环境对他们的智力发展限制不大,遗传因素便更多地影响他们智力的发展。儿童没有太大自由来选择自己所处的环境,他们的智力发展往往受制于父母及师长为他们选择和营造的环境。当家庭或学校环境欠佳时,儿童的潜能可能得不到最大限度地挖掘,在这种情况下,儿童即使有天赋潜能,也未必能发挥出来。

1968年,美国的一位心理学家与一所小学合作,研究老师对学生的期望能否影响到他们的学习成绩。学年开始,他们对学校里几个班的小学生作了一次IQ测试,然后研究员把班上一些学生的名字告诉了老师,并向其解释说:根据测验结果,这些学生具有增进IQ的潜能。其实这些名字都是研究者随机选出来

IQ

的,这些学生与其他同学根本没有区别。

学年结束后,研究者重返学校,再对这些学生进行 IQ 测试,结果被老师认定为较具潜能的学生真的比其他学生有较高的智力增长。

为什么老师的期望能影响学生实际的智能发展呢?原来,老师在对待被认为有潜能的学生时往往更为和蔼,会教给他们一些知识,也会给他们多一些机会回答问题。这些学生答对了问题,就会给他们更多的赞扬,即使答的不对,也会给他们多一点提示。

相比之下,在教导其他同学时,老师缺乏耐心,不愿意花时间引导和帮助他们。在不同的教导方式下,学生便取得不同程度的智能增长。

记忆力:与往事干杯

记忆是人脑对经历过的事物的反映。它分为三个环节,即识记、保持、回忆或再认识。从信息加工的角度看,记忆是对输入信息的加工、编码、储存和提取的过程。这里加工、编码相当于识记,储存相当于保持,提取相当于回忆和再认识。记忆力是智商最重要的组成要素。

人的记忆力是惊人的。据说要把人的大脑填满,大概需要美国国家图书馆中所有图书信息量的 10 倍!甚至可以说,人脑储存信息的能力几乎是无限的。人们之所以感到有很多事情想

记不住，容易忘掉，完全是记忆潜力挖掘不够、记忆方法不当造成的。

面对你的记忆力

衡量一个人记忆力水平的高低，通常是从记得快慢、正确与否、储存时间长短以及能否顺利提取等四个方面来考察的。

同样一段材料有人过目不忘，有人则需要反复识记，这就是记忆的敏捷性。有的人记东西很快，但粗枝大叶，错误百出。有的人即使记的材料再难再多，他也能记得有根有据，确定无疑，这是记忆的精确性；有人能将记忆信息保持很长时间，也有人刚记住的事情转眼就忘了，这就是记忆的持久性。此外，记忆的内容要有备用性，有些人的信息在头脑中贮存得杂乱无章，该用的时候难以顺利提取出来，这方面的表现如何，反映了记忆备用性的差异。

所以，一个人记忆力发展得好，表现为记得快、准、牢，并且能在该用的时候顺利提取出来。

记忆力是人的大天赋，人在呱呱落地之前就具有记忆力了。然而，由于后天的原因，每个人记忆力的好坏却又是千差万别。上了年纪的人，大多会出现记忆力衰退的现象。专家们认为，这些情况的产生，并非是由于体质虚弱或脑细胞死亡所致——人有脑细胞数万亿个，40岁以上的人，每天丧失的脑细胞也不过1万个——主要是由于忽视早期培养和缺乏经常性刺激造成的。

为了充分发挥记忆力这一天赋的潜能，生理学家提出：孩子

一生下来,做父母的就应当诱导和刺激他们,使之对周围的环境产生好奇心——早期环境对培养和增强人的记忆力影响极大——并向他们提供多种多样的刺激物,鼓励和刺激他们运用大脑的两个部分:左脑用于对诸如语言、名单、次序等一类事物的记忆;右脑用于对诸如韵律、想像、幻想等一类事物的思索。成年人则应尽可能多地从事一些不同性质的活动,以寻求刺激——刺激乃是使记忆力不致衰退的关键。

记忆力可以提高

世界著名的记忆大师哈利·罗莱因说:“记忆方法是任何人都完全能够掌握的。记忆力的强弱并非天生的,它是可以随着训练和掌握好的记忆技巧和方法而提高的。”

我们曾在剧场和电视节目中欣赏过有关记忆方面的表演,我们不能不对表演者的神秘莫测感到惊讶。

他们是这样进行表演的:首先,在舞台中间放一块大黑板,在黑板上写上从1至30的数字。此时,让表演者蒙上眼睛,再让观众任意说出一种事物的名称、地点、人名和物名。比如观众说:“5——苹果。”助手就在5下面写上苹果。与此同时,表演者开始记忆数字下面所有物品的名称。

一切准备就绪,让观众任选数字提问,比如观众问:“5是什么?”表演者立即回答:“是苹果。”表演者能准确无误地回答从1至30或50数字下面的所有词——即使将数字的顺序任意颠倒。

据说,记忆大师哈利·罗莱因先生在招待会上能把在座的