

# 比 *IQ*、*EQ*

风靡欧美的  
AQ研究和AQ训练

## 更重要的是

# AQ

*Adversity Quotient*

文西 编译

### AQ

(逆境商)

高AQ实现你的雄心  
壮志，成就非凡的事  
业和人生。

高IQ带  
给你一份稳定  
的工作。

**IQ** (智商)

高EQ让你享  
受融洽的人际  
关系。

(情商) **EQ**

海潮出版社

# 比 IQ、EQ 更重要的是 AQ

文 西 编译

海潮出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

比 IQ、EQ 更重要的是 AQ/文西编译. —北京: 海潮出版社, 2002

ISBN 7-80151-653-2

I. 比… II. 文… III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 093656 号

● 比 IQ、EQ 更重要的是 AQ

---

编 者/文 西

责任编辑/魏秀芳

经 销/新华书店

开 本/850×1168 毫米 1/32 印张/11.75 字数/300 千字

印 刷/中国文联印刷厂

版 次/2003 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

书 号/ISBN 7-80151-653-2/C·62

印 数/8000 册

定 价/26.80 元

---

海潮出版社 北京西三环中路 19 号 邮编 100841

发行部: 电话 (010) 66969738 传真: (010) 66969749

AQ（逆境商）是建立在现代认知心理学、神经病免疫学和神经生理学基础上的积极行为学。

AQ（逆境商）既是一个方法，也是积极奋进的生活哲学，为应对逆境的挑战提供了一套完整的解决方案。

## 目 录

第 1 章 更重要的是 AQ .....	( 1 )
第一节 AQ 赋予成功新理念 .....	( 3 )
一、什么是 AQ .....	( 4 )
二、AQ 再定义成功 .....	( 11 )
三、AQ 是信念和控制力的决定性变量 .....	( 18 )
第二节 高 AQ 让个人人格更完美 .....	( 31 )
一、AQ 会决定你的态度 .....	( 32 )
二、AQ 会决定你的能力 .....	( 37 )
三、AQ 会决定你自我展现能力 .....	( 44 )
第三节 AQ 与智商和情商 .....	( 51 )
一、高智商只是成功的一个有利因素 .....	( 51 )
二、情商高低也影响着一个人的成功 .....	( 56 )
三、AQ 是成功预示因子 .....	( 63 )
第 2 章 剖析 AQ .....	( 67 )
第一节 AQ 形成的理论基础 .....	( 69 )
一、习惯性归因 .....	( 69 )
二、神经免疫学理论 .....	( 79 )
三、神经生理学理论 .....	( 83 )



第二节 逆境的体现层面 .....	(87)
一、个人逆境体现 .....	(88)
二、工作逆境体现 .....	(91)
第三节 AQ 的应用领域 .....	(96)
一、AQ 是成功的土壤 .....	(96)
二、AQ 在成功中的作用 .....	(100)
第四节 AQ 不足导致的误区 .....	(118)
一、在逆境中随遇而安 .....	(118)
二、过度相信科技的力量 .....	(123)
三、注射成功的动机 .....	(125)
<b>第3章 AQ 高低不同的表现 .....</b>	<b>(129)</b>
第一节 低 AQ 者的表现 .....	(131)
一、低 AQ 者的生活方式 .....	(131)
二、低 AQ 者的工作方式 .....	(132)
三、低 AQ 者的其他表现 .....	(133)
第二节 中 AQ 者的表现 .....	(137)
一、中等 AQ 者的生活方式 .....	(138)
二、中等 AQ 者的工作方式 .....	(140)
三、中等 AQ 者的其他表现 .....	(142)
第三节 高 AQ 者的表现 .....	(146)
一、高 AQ 者的生活方式 .....	(146)
二、高 AQ 者的工作方式 .....	(153)
三、高 AQ 者的其他表现 .....	(156)



第 4 章 快速认知你的 AQ .....	(167)
第一节 建立个人 AQ 测量表 .....	(169)
一、使用个人 AQ 测量表的注意事项 .....	(169)
二、个人 AQ 测量表 .....	(170)
三、绘制自己的 AQ 折线图 .....	(182)
第二节 检测个人 AQ 的水平 .....	(185)
一、详解 AQ 的分值 .....	(185)
二、详解 AQ 各相关要素 .....	(196)
三、详解 AQ 折线图 .....	(214)
第三节 提高 AQ 的步骤 .....	(230)
一、明确你的优劣势 .....	(230)
二、提高个人 AQ 的步骤 .....	(232)
三、实证分析提高 AQ 的技巧 .....	(236)
第 5 章 提高 AQ 的实用策略 .....	(239)
第一节 挖掘自己的逆境潜力 .....	(241)
一、挖掘潜能提高个人的 AQ .....	(241)
二、唤醒个人的天分 .....	(246)
三、找出自己的天赋 .....	(249)
四、挖掘你坚韧的潜能 .....	(252)
五、在逆境中迸发沉睡的潜能 .....	(255)
六、潜能让你在逆境中把负变正 .....	(257)
第二节 扑灭思想中的野火 .....	(263)
一、把阳光注入内心 .....	(263)
二、抛弃烦恼 .....	(267)



三、不要在思想中犹疑不决 .....	(273)
四、用积极的力量思考 .....	(278)
五、和自己对话,积极自制 .....	(282)
六、乐观培养高AQ .....	(289)
七、自主选择积极思维方式 .....	(291)
八、让内心充满微笑 .....	(296)
<b>第三节 把逆境咬住 .....</b>	<b>(303)</b>
一、比别人更相信自己 .....	(303)
二、我让世界更完整 .....	(308)
三、超越自己便能超越逆境 .....	(311)
四、没有注定的失败 .....	(315)
五、我一定行 .....	(319)
六、忍耐着不放弃 .....	(323)
<b>第四节 订立切实目标,果断行动 .....</b>	<b>(333)</b>
一、订立自己的目标 .....	(333)
二、累积小成就铸造大成功 .....	(337)
三、不拖延,立即行动 .....	(342)
四、把握住今天,把握住命运 .....	(345)
<b>第五节 抓住机会,积极创新 .....</b>	<b>(350)</b>
一、人人都有机会 .....	(350)
二、抓住万分之一的机会 .....	(354)
三、敢于独辟蹊径 .....	(356)
四、创造力让你在逆境中挺立 .....	(361)



## 第 1 章

---

# 更重要的是 AQ

在当今充满逆境的世界里，明了 AQ（逆境商），你就明白了对于逆境来说，“化柠檬为柠檬汁”，已不再是陈词滥调了，而是过丰富多彩的生活的一副良方。



## 第一节

# AQ 赋予成功新理念

一个不同寻常的见解，教您如何让自己和组织飞跃。

——艾德文·拉赛尔  
明尼苏达电厂总裁兼首席执行官

21 世纪是一个充满竞争与机会的世纪。每一个组织与个人对成功都表现出了非同一般的兴趣，他们都在不断充实自己认为很重要的知识与技能，但令许多人不解的是尽管这样成功还是只选择了为数不多的个人和公司。那么，为什么有的公司在日趋激烈的竞争中能永葆活力而有些却破产倒闭了呢？为什么有的企业家能战胜看似绝境的逆境，而有的企业家却选择退却呢？为什么有人能战胜逆境，克服贫穷、疾病等挫折，而大多数人却被束缚在其中呢；为什么有的人即使被解雇了也仍能重新站立起来，寻找属于自己的生活之路，而有的人却因此一蹶不振，愁苦不已呢？为什么许多有天赋、智商很高的人在远远没有发挥自己潜力时就停止不前了呢？这种种在困难、逆境前表现出来的不同行为都标示了对一个人及组织成功来说极为重要的预示因素——AQ（逆境商）的高





低。面对困难和逆境能够克服进而一往无前的人，就是具有高AQ（逆境商）的人，反之面对困难和逆境退缩不前的人，他的AQ（逆境商）一定很低，其成功的希望当然也是渺茫的。

## 一、什么是AQ

AQ（逆境商）简单来说就是当个人或组织面对逆境时，以其独特的方式对逆境的不同反应，高AQ（逆境商）的人在面对逆境时从不退缩，他们会把逆境当作自己向前冲的垫脚石，即使在极端困难的时期他们仍会干劲十足，直到收获他们的成功。而低AQ（逆境商）的人在面对逆境时则认为自己前方路障碍太多而且又看不到尽头，进而丧失前进的信心与动力，从自己成功的玄梯上滑落下来，下面我们来用实例了解一下高低AQ（逆境商）的具体体现。

首先，我们先来看一下高AQ（逆境商）者应对逆境时表现的高效用。

几年前，美国一个有名的滑雪场在一个晴朗的冬天的早晨迎来了它的两位客人：一位父亲和他的孩子。这位父亲带着他的孩子来这个有名的滑雪场度假。他们兴致勃勃地一直上到最高处，来充分享受他们盼望已久的休闲假日。他们尽情玩耍，因为过于兴奋而忘记了时间，并且在不知不觉中扩大了他们的滑雪范围，偏离了滑道，最终远离了滑雪场控制的范围，他们迷路了。当他们意识到他们迷路



时，天色已渐渐地暗了下来。

父亲很着急，带着孩子不停地走，试图寻找到原来的滑道，但是他们却越走越远，而天也愈发地黑了下来。雪花开始大片大片地向下掉落。父亲终于意识到自己已经不可能凭一己之力，寻找到原来的滑道，现在他们只能寄希望于搜查队了。于是父亲带着儿子找到一个山洞，他们栖身在里面，以便躲避风雪，并等待救援。

这个时候，人们已经发现他们失踪了，但是因为天气突变，救援的搜查队不可能在这样恶劣的天气下上山，并且因为大雪的关系，飞机能见度极低，人们只能等到雪停了再去寻找。

父亲和儿子身边没有任何的食物和御寒的衣物，父亲为了保持自己和孩子头脑的清醒以及尽力使两个人不至于绝望，就鼓励孩子和自己一起大声地唱歌、讲笑话，回忆生活中种种有趣的事情，想借此来冲淡对于这种情况的恐惧感。并尝试了任何能够保持自己和孩子体温的事情，他们轮流休息，每个人负责叫醒对方，为了避免在睡梦中被冻死，他们总共也只睡了一两个小时。

第二天下午，搜查队开始寻找他们。这时候，依靠现代通讯的力量，这件事情已经传遍了美国的各个地方，政府为此专门派出了直升飞机以帮助寻找。但是，第一天他们一无所获；第二天、第三天还是如此，于是几乎所有的人都放弃了他们还能生还的希望，甚至于他们的亲人也默认了他们的死亡。

其实在这几天中，飞机有两次飞过父亲和儿子



的头顶，但是因为飞机的高度问题，并没有发现父子二人的踪迹。这时候距离父亲和儿子“遇难”已经四天了，儿子的脚已经不能移动了，父亲知道，搜查行动可能已经结束了。他在两天前，曾经看到过山丘那边有青烟升起，父亲知道这说明那个地方有人烟，但是父亲也知道这意味着什么，他必须抛下他的儿子，自己去寻找那个地方。他并不知道那儿离这个山洞有多远，所以他在两天前，没有抛下儿子前去寻找。但是现在如果他不搏一搏，他和儿子就一定会死在这里了。于是他对儿子说：“孩子，我去找人来救我们，我必须一个人去，我知道你一直是相信我的，那么现在再给我一个机会，你知道，我必定会回来，回来把你带回家。在我走的期间，我对你没有别的要求，只要求你一定要活着。”孩子回答说：“哦，爸爸，我当然相信你，你现在可以走了。”

父亲便毅然离开了儿子，他走了整整36个小时，才走到那间小木屋门口，当屋子里的伐木工人发现他，并为他脱掉鞋子的时候，他说：“我们没有别的什么伟大的想法，我只知道我们还能活。”

这种经常被我们忽略的内心深处的力量，正是高AQ（逆境商）的表现。正如奥里芬·马登说的：“在人们内心深处，存在着一直处于昏睡状态的能力。这些能力使人们惊愕，人们做梦都没有想到自己有这样的能力，这些能力的力量巨大，如果能将它们从沉睡中唤醒，并付诸行动，将会使生命发生革命性的变化。”



当然低AQ（逆境商）在生活中更不乏表现者。

乔治是一个快乐的建筑工人。他有一个漂亮的妻子和一个可爱的儿子。他整天笑嘻嘻的，仿佛他的世界中从来就没有“忧愁”这个词。可是，老天似乎不会让一个人永远这么快乐。在一次施工中，乔治由于不小心，从四层楼高的楼架上摔了下来。当时就昏死过去。

后来虽经医院尽力治疗，但乔治仍就成了高位截瘫只能在轮椅上度过余生的人。面对这种状况，他无论如何也不能接受，他发疯似的整天大叫大嚷，咒骂上帝不公平，咒骂他的朋友、妻子甚至他的可爱的小儿子。乔治出院后仍然“恶习”不改，学会了酗酒，整日里醉醺醺的，什么事情也不干，他就这么自暴自弃直至一天他醉酒后死于车祸。

乔治的这种面对生活逆境的消极反应，就是典型的低AQ（逆境商）表现，这种人面对逆境时只会无望沉论，从来不知道要换个角度看待生活，最终成为生活和社会的弃儿。

据世界上500多项研究及几十位优秀学者的联手合作，再次论证了AQ（逆境商）存在的意义，如图1-1所示。

学者们认为不管个人还是公司组织，不管是日常工作还是日常生活的成功，在很大程度上都将取决于你的AQ（逆境商）。AQ（逆境商）是构架成功的新理念，它能标示出你面对逆境时如何反应，它是一套旨在提高你的个人和职业的成功指教的有科学依据的工具。



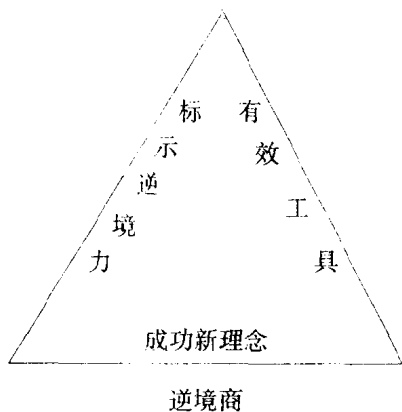


图 1 - 1 逆境商概念

AQ（逆境商）开始于个体，但最终会超越个体，夏普曾经说过：“并不是每一种灾难都是祸，早临的逆境往往是福。”

××集团的李××是享誉中外的著名企业家，尤其这几年间，他的业务发展遍及全世界，使他的企业与集团成为名副其实的国际企业，李××的名字更是家喻户晓。他不但屡次被国际性杂志选为全亚洲最具影响力的人物，进而更上一层楼成为全球华人首富。他也当之无愧地成为了全球最杰出华人。

当记者问他建立商业王国的成功秘诀时，他说：“因为我勤勉、节俭、有毅力、肯求知，建立了一个良好的人际关系。”这简短的几句话，包含了成功的必备因素。而这些能力都是他在年轻的时候，从逆境中锻炼出来的。





李××生于潮州，在他读初中的时候，为了逃避战火，他跟着父亲到香港谋生。受到知识分子出身的父亲的影响，李××自小喜爱看书，即使来到香港，他仍然半工半读。在他13周岁那年，父亲患上了肺病，他到处查看医学书籍寻找医治的方法，但父亲终于因医治无效去世了。随后，李××当上了推销员，一边进修一边挣钱以供给身在潮州的家人。那时他一天工作16至20小时，四处发掘新客户，到晚上还要跑到工厂视察跟单。由于工作尽责勤奋，他的营业额是全公司之首，获得的年终花红是第二位的七倍。

经过几年当推销员的训练，李××已具备了自己创业的能力，终于在1952年开设了自己的工厂，取名为××公司。至此李××的事业开始蒸蒸日上，之所以这样，是因为通过童年那段艰苦岁月的磨练，李××已经习惯用处变不惊的冷静的态度去面对逆境了，自然事业会只进不退了。

当有记者问李××他是如何培育下一代的时候，李××深有体会地说：“一个富家子弟就像温室里的一株植物，根茎扎得不深，所以枝干一定很不强壮。若你再放纵他，他的一生就会活得很辛苦，遇到任何逆境或打击，他都没有应付的能力。像我这棵树呢，是生长在土壤中的，从小习惯了这样恶劣的环境，根基深厚，适应能力强，要拔起像我这样的树，你说难不难呢？”

通常，AQ（逆境商）能帮助个人增强经受日常生活挑战

