



窦胜功 周玉良 ■ 编著

# 情商 决定一生

100%的成功 =  
80%的EQ(情商) + 20%的IQ(智商)



清华大学出版社

窦胜功 周玉良 ■ 编著

# 情商 决定一生

清华大学出版社  
北京



## 内 容 简 介

仅有高智商的人,难以成就大业,现代社会里,只有智商和情商都高的人,才能自由翱翔。本书共分三篇:上篇为认识情商,了解自我,分别介绍了情商的概要、情商下降症——人类第三状态(亚健康状态);中篇为培养高情商,分别介绍了情商设计、情商培养的基本技巧、怎样培养高情商的孩子、成功者的情商培养以及情商下降症的自疗;下篇为情商大测试,分别介绍了个性测试、情绪测试、意志力测试和交际能力测试等。

本书作为大众读物,尤其适合那些需要了解自己情商和提高自己情商的读者。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

### 图书在版编目(CIP)数据

情商决定一生/窦胜功,周玉良编著. —北京:清华大学出版社,2010.1

ISBN 978-7-302-21199-0

I. 情… II. ①窦… ②周… III. 情绪-智力商数-通俗读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第173733号

责任编辑:杜春杰 王 威

封面设计:唐韵设计

版式设计:牛瑞瑞

责任校对:柴 燕

责任印制:李红英

出版发行:清华大学出版社

地 址:北京清华大学学研大厦A座

<http://www.tup.com.cn>

邮 编:100084

社 总 机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 刷 者:北京市世界知识印刷厂

装 订 者:三河市溧源装订厂

经 销:全国新华书店

开 本:170×230 印 张:19 字 数:339千字

版 次:2010年1月第1版 印 次:2010年1月第1次印刷

印 数:1~5000

定 价:29.80元

---

本书如存在文字不清、漏印、缺页、倒页、脱页等印装质量问题,请与清华大学出版社出版部联系调换。联系电话:(010)62770177 转 3103 产品编号:032310-01

# 前言

智商（Intelligence Quotient, IQ）是智力商数的简称，它是评价一个人智力优劣的重要指标。智力即人的一般能力，包括注意力、记忆力、观察力、分析力、思考力、想象力、创造力、学习能力等。它是人们做一切事情都必须具备的能力。

一个人若没有较高的智商，不聪明，则很难获得成功，这是不言而喻、显而易见的。但是，有了高智商，却未必能一定成功。古今中外，无数事实证明，高智商并不一定是获得成功的决定性因素。美国“领导者中心研究所”在对美国和欧洲的大企业总裁调查以后，列出的管理者的“九大致命缺点”中，大都不属于智力方面的问题。大量研究和实践证实，在人们成功的主观因素中，智力（IQ）因素仅占大约 20%，而 80% 的因素则属于非智力因素。这种非智力因素被称为“情感智力”，即“情商”（Emotional Intelligence Quotient, EQ）。

情商（EQ）即情绪商数。情商也反映人的一种能力，是一个人把握与控制自己情绪的能力；了解、疏导与驾驭别人情绪的能力；乐观人生、自我激励与自我管理的能力；面对逆境与挫折的承受能力；人际关系的处理能力以及通过情绪的自我调节不断提高生存质量的能力。人必须有高情商，否则很难做人。人的智商与情商相互制约，互相促进，分工不同。仅仅有高智商，难以成就大业，只有智商和情商都高的人，才能在现代社会里自由翱翔。

古今中外，无数事例反复表明：良好的心理素质，是一个人成败的决定条件。意志坚韧，自信乐观，积极向上，情绪稳定，行为理智，性格豁达开朗；善于控制与把握自己，头脑始终保持冷静与清醒，抑制感情冲动，克制急切欲望，及时化解和排除自己的不良情绪，保持良好心境；善于自我激励、自我鞭策、自我强化、自我管理，兴趣浓厚强烈，有勇气、自觉、主动；目光远大，不沉溺于短暂的利益之中；善于认识自我，具有自知之明；善于洞察别人心态，设身处地为别人着想，领悟对方的感受，平等客观地对待别人，善解人意，善于协调与沟通，深谙人际技巧。这些心理素质与能力（情商）的培养，往往比知识的学习和一般能力的培养更重要。

当然，对于“情商”概念尚有不同的理解，仁者见仁，智者见智，但这并不影响对这一领域问题的研究和探讨。作者就是本着研究和探索的态度，借鉴并吸收国内外学者的研究成果，结合亲身的社会体验和感受，力求尝试编写出一本体

系明快、结构完整、逻辑严谨，公众喜闻乐见的著作。但由于作者水平所限，书中难免有不足之处，恳请广大读者批评指正。

在本书的编写过程中，借鉴、吸收并引用了国内外许多学者的大量研究成果，在此一并表示诚挚的谢意。

作 者  
于沈阳东北大学



# 目 录

## 上篇 认识情商，了解自我

### 第1章 你了解情商吗/2

- 1.1 认识情绪与情感/2
- 1.2 什么是情商/5
- 1.3 情商的表现/19

### 第2章 情商下降症——人类第三状态（亚健康状态）/22

- 2.1 第三状态的表现/22
- 2.2 第三状态的成因/25
- 2.3 第三状态的由来/28
- 2.4 第三状态人群/35

## 中篇 培养情商情商

### 第3章 帮你设计情商/44

- 3.1 管理情商/44
- 3.2 营销情商/48
- 3.3 人际情商/51
- 3.4 谈判情商/59
- 3.5 领导情商/65

### 第4章 情商培养的基本技巧/75

- 4.1 情商培养的几个阶段/75
- 4.2 情绪的自我调节与控制/76
- 4.3 自我激励与自我管理/80
- 4.4 自我心理平衡/83
- 4.5 社会适应/99

4.6 增强心理健康/108

第5章 怎样培养高情商的孩子/113

- 5.1 做高情商的父母/113
- 5.2 培养孩子情商的内容和方法/120
- 5.3 善于赞美孩子/137
- 5.4 帮助孩子不断自我完善/139
- 5.5 培养孩子的好习惯/146
- 5.6 培养孩子良好的心态/155
- 5.7 培养孩子良好的个性/165
- 5.8 帮助孩子战胜挫折/172

第6章 如何培养成功者情商/178

- 6.1 激发情感潜能/178
- 6.2 把握与控制自己的情绪反应/189
- 6.3 战胜自我/193
- 6.4 建立良好的人际关系/197
- 6.5 感人至深的人格魅力/203
- 6.6 转败为胜三部曲/207

第7章 情商下降症（第三状态——亚健康状态）自疗/211

- 7.1 寻找产生烦恼、疲倦与压力的根源/211
- 7.2 改变自己的处境/212
- 7.3 改变自己/213
- 7.4 坚持运动/215
- 7.5 自我平衡与快乐/217

下篇 情商大测试

第8章 个性测试/224

- 8.1 气质测试/224
- 8.2 性格测试/227
- 8.3 乐观性测试/231



- 8.4 固执性测试/232
- 8.5 个性成熟度测试/234

## 第9章 情绪测试/242

- 9.1 情绪稳定性测试/242
- 9.2 情绪紧张度测试/254
- 9.3 自我控制能力测试/255
- 9.4 恐惧情绪测试/257
- 9.5 忧郁及其程度测试/259

## 第10章 意志力测试/261

- 10.1 承受能力测试/261
- 10.2 意志力测试/267
- 10.3 应付困境能力测试/271
- 10.4 自信心测试/273
- 10.5 心理适应能力测试/275

## 第11章 交际能力测试/281

- 11.1 包容力测试/281
- 11.2 交际能力测试/284
- 11.3 处世能力测试/285
- 11.4 取悦能力测试/291





# 上篇

认识情商，了解自我



# 第1章 你了解情商吗

## 1.1 认识情绪与情感

### 1. 什么是情绪与情感

情绪和情感是人对客观事物和对象所持的态度体验。人们对周围世界有着不同的态度与体验，如愉快与高兴、忧愁与悲伤、激动与愤怒、恐惧与绝望、欣赏与爱慕、厌恶与憎恨等。所有这些喜、怒、忧、思、恐、悲、惊、爱、惧、恨，都是人们对现实的不同态度和带独特色彩的体验形式，都是情绪和情感的不同表现形式。

古代把情绪分为“喜、怒、哀、乐、爱、恶、惧”七种基本形式，谓之七情。现代心理学界一般把情绪划分为“快乐、愤怒、悲哀、恐惧”四种基本形式。在以上四种基本形式的情绪基础上，还可以派生出许多种类，组成复合的形式，形成高级的情感。如同感觉、知觉有关的厌恶与愉快；与自我评价有关的骄傲、自卑、自信、羞耻、罪过、悔恨等；与评价他人有关的热爱与怒恨、羡慕与嫉妒等。

### 2. 情绪情感影响人生

#### (1) 情绪情感影响和调节人的认知过程

情绪和情感可以影响和调节人们的知觉、记忆和思维等认知过程。研究表明，轻松、乐观、愉快的情绪可以使人体肌肉放松，心情平静，因此使人精力集中，记忆力强，思维敏捷活跃，这种愉快的情绪可以保持大脑活动的高效率。否则，情绪不愉快可以引起心率加快、紊乱，使人垂头丧气，注意力难以集中，从而干扰整个的认知过程，降低智力活动水平。

#### (2) 情绪情感影响人的学习与工作效率

一般来说，愉快而热烈的情绪，能使人的大脑处于最佳状态，人在愉快的心情下学习与工作，往往会精力集中，记忆效果好，学习与工作效率高，相反，在痛苦、烦躁不安的心情下学习与工作，注意力容易涣散，记忆效果差，效率自然不高。

心理学家泽尔勒（Zeller）做了这样的实验，他让甲、乙两组学习能力相同的大学生都学习无意义音节，同时让他们做排列方块实验，然后测验他们对所排列图形的记忆效果。当甲组做实验时，给予赞美的评价，接着再让他们继续学习无

意义音节；而对乙组的学生却给予非常严厉的批评和指责，随后，让他们再学习无意义音节。结果发现，乙组学生受到批评后，心情沮丧、紧张，方块测验成绩越来越差，无意义音节的学习效果也大大降低，而甲组学生却积极性高涨，学习效率大大提高。

但是，紧张的情绪是否一定会降低学习与工作的效率呢？心理学家采用实验的方法研究了情绪与学习、工作效率之间的关系。把焦虑（Anxiety）的程度和学习（工作）成绩（效率）分别作为自变量和因变量，并且用自我评定和生理反应来判断焦虑程度。研究结果表现在以下几点：

适中的焦虑程度能发挥人的最高学习（工作）效率，过分的焦虑或无动于衷都不能表现出良好的学习（工作）成绩，如图 1-1 所示。

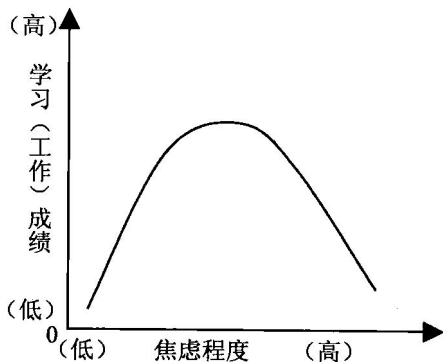


图 1-1 焦虑程度与学习（工作）效率

由图 1-1 可知，焦虑程度和学习（工作）效率的关系基本上接近抛物线的形状。说明适当的情绪状态往往可以维持人们对任务的兴趣和警觉，有利于提高活动的效率。那种认为只有身心放松的状态下才能发挥最佳效能的观点，并不一定完全科学。

从情绪的个体差异分析，一般的情况是，平时情绪比较稳定，不易过分焦虑的人，比容易激动和焦虑的人有更好的学习（工作）成绩。

从学习（工作）情境的压力和焦虑程度的个体差异的关系来看，一般的情况是，低焦虑者（情绪较稳定、不易激动）在情绪压力下可提高学习（工作）效率；而高焦虑者的学习（工作）效率常因情绪压力的影响而降低。

从学习（工作）情境的压力和学习（工作）任务的性质的关系来看，一般的情况是，简单的工作常因情境压力而提高效率；而复杂的工作则受压力而降低效率。工作的性质越难越复杂，工作效率就越容易受高情绪的干扰，如图 1-2 所示。

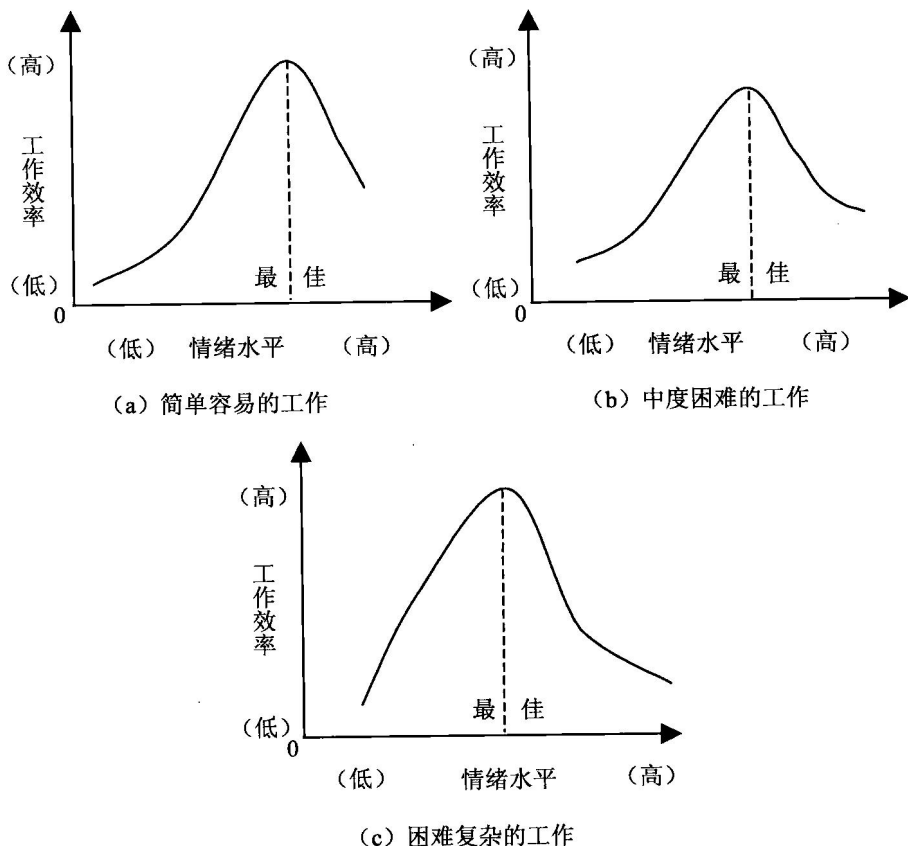


图 1-2 情绪与工作（学习）效率

### (3) 情绪情感影响人的健康

情绪与健康有着密切的关系，这是人所共知的常识。不少百岁老人的经验表明，乐观开朗是他们长寿的原因之一。乐观、愉快对身体健康十分有利，情绪不好，心情不佳，悲伤、焦虑、恐惧、愤怒、暴躁等都可能是产生疾病的原因，损害健康。七情六欲，人皆有之，但是，同样是情绪，可给人带来健康，也可给人带来疾病。人的喜、怒、哀、乐的变化，都会引起人的心率、血压、呼吸、体温、新陈代谢等一系列复杂的生理变化，所以，精神科学专家认为：任何情绪情感的变化，都是人体的最高司令部大脑在调兵遣将，因而会影响到人的身体与心理的健康水平，情绪上的长期紧张和焦虑往往会降低人体抵抗细菌和其他引发疾病因素的能力，尤其是气愤和懊恼的情绪是引起许多身心疾病的主要原因，甚至决定

着人的生死存亡。“笑一笑，十年少；愁一愁，白了头”，形象生动地说明了情绪、情感与健康的关系。

日常生活中有时见到暴怒之下突然中风，或突然受惊心脏病发作，甚至致死的现象，还有的人生气后腹部剧痛。俗话说：生气等于自杀。可以说，情绪对人体健康的影响是无孔不入、无处不在。所以，人们常说：喜伤心，怒伤肝，忧伤肺，思伤脾，恐伤肾，悲伤五脏，惊伤神经。情绪是生命的指挥棒。人们应该控制和调节自己的情绪与情感，使之有利于健康和生命。

## 1.2 什么是情商

智商作为测量个人智力的指标已存在近百年。过去，人们通常认为：高智商就等于高成就。其实不然，大量研究和实践证实，在人们成功的主观因素中，智力因素仅占大约20%，而80%的因素则属于非智力因素。1990年，美国耶鲁大学心理学家彼德·塞拉斯和新罕布什尔大学的琼·梅耶将这种非智力因素称之为“情感智力”，第一次提出了“情感智力”的概念，用它来诠释人类了解、控制自我情绪、理解疏导他人情绪，通过情绪的自我调节、控制，以提高生存质量，最终决定一个人的一生能否成功。1995年，美国哈佛大学心理学教授、《纽约时报》专栏作家丹尼尔·戈尔曼基于大量相关研究和实验报告的总结，写成了《情感智力》一书，书中首次使用了与“智商”相对形式命名的术语——“情商”，将情商这个崭新的概念做了详尽的描述。

人类的一切活动都是一种智力活动，而智力活动实质上是一种心理过程。如果把人的整个智力活动的全部心理过程看成是一个系统，那么这个系统是由两个子系统协同作用构成的。其中一个智商系统，它起着智力执行、操作的作用，承担着对智力活动内容的感知、理解、巩固、应用等任务；另一个是情商系统，起着引发、导向、激励、强化、驾驭智力活动的作用。两者相互制约、互相促进。事实上，一个人仅聪明而不会做人，未必能胜券在握；而会做人，懂得处理好人际关系，却能弥补智力稍差的缺陷。只有与情感智力相结合，智能才会充分地发挥作用。

丹尼尔·戈尔曼教授指出：“情商”是一个人最重要的生存能力，是一种发掘情感潜能、运用情感能力影响生活的各个层面和人生未来的关键性的品质要素。心理学的研究证实，“情商”是一种能洞察人生价值、揭示人生目标的悟性；是一种克服内心矛盾冲突和协调人际关系的技巧；是一种可在顺境和逆境中穿梭自如的能力。情商也包括驾驭自己的情绪、情感、思想和意志等心理过程，准确地了解自己

的真情实感，理智地克服冲动，有延迟满足暂时欲望的克制力，真诚地理解社会、能设身处地为他人着想，永恒地鞭策自我，激励人生，大智若愚，宠辱不惊，坦然地面对人生的一切遭遇。高情商是优秀人格和高尚情操的完美结合。

智商与情商虽然两者互异，但并不冲突，每个人都是两者的综合体。事实上，智商与情商虽然判若分明，但两者之间存在互相制约关系，共同影响人的一生。心理学的研究提出了如下的公式：

$$\text{成功 } 100\% = \text{IQ}20\% + \text{EQ}80\%$$

即人的一生，20%由 IQ 决定，80%由 EQ 主宰。

丹尼尔·戈尔曼把情商概括为五个方面的内容：了解自我、自我觉知；管理自我；自我激励；识别他人情绪；处理人际关系。了解自我、自我觉知是情商的核心，是人类对心灵的自我感受，是心理顿悟的根基；管理自我是建立在自我觉知的基础上的自我控制、自我安慰；自我激励是主体为趋向某一目标而作出的自我调动与自我指挥；识别他人情绪是体尝他人情绪情感的人际关系能力，丹尼尔称之为移情；处理人际关系是调控与他人相处的情绪反应技巧，具体指受社会欢迎程度、领导权威、人际互助效能等。

### 1. 了解自我

了解自我、自我觉知即对自己的情绪了解、把握与控制能力。当个人某种情绪刚出现时便能察觉，这是情商的核心与基石。监控个人情绪时时刻刻变化的能力，是自我理解与心理领悟的基础。没有能力认识自身的真实情绪情感，就只好听凭这些情绪情感的摆布而成为其奴隶。而对自我的情绪情感有更大的把握性就能更好地指导自己的人生，从而主宰自己的人生。

#### (1) 了解自己的情绪

了解自己的情绪即当自己的情绪产生之时即能觉知。乍一看，似乎我们的情绪是显而易见的，但有意识地回想一下就会发现，自己对事物的真正感受，我们其实并未留心，而往往是过后方知。而情绪的自我觉知既觉知到自我的情绪，又意识到自我对此情绪的看法，是对自我内在状态的不作反应也不加评价的注意。这种自我情绪的觉知作为内在注意力，既不会随情绪之波、逐情绪之流而迷失，也不会对所觉察的情绪夸大其词或过度反应，而是保持中立，哪怕身陷情绪骚乱暴动之中仍能自省，客观地反映自我。情绪的自我觉知是情绪能力的最根本基础，否则就不可能有情绪的自我控制乃至其他能力的发展。

人们注意和处理自己情绪的风格特点各不相同，大体有以下几种类型：

① 自我觉知型。自己的情绪一出现便能察觉，对自己情绪的清晰认知构成了



其人格特点。他们拥有积极的人生观，心理健康，自制自主，随心所欲不逾矩。一旦情绪低落，也决不辗转反侧，缠绵其中，而是努力跳出重围，很快恢复平静。总之，自我觉知型能有效地管理自己的情绪，头脑健全。

② 沉溺型。总是被卷入自己的情绪狂潮之中，无力自拔，听凭情绪的主宰；情绪多变，反复无常，而又不自知；听任自我沉溺于恶劣的情绪之中，无力也无法摆脱，常常处于情绪的失控状态，自感被压倒击溃。

③ 认可型。对自我感受了解得清清楚楚，但对此接受认可，并不打算去改变。这一类型又可分为两种，其一是乐天知命型，总是高高兴兴，自然不愿也没有必要去改变；其二是悲观绝望型，虽然清晰地认识到自我的情绪状态，而且明知是不良情绪，但却采取认可态度，无论自己有多么烦恼与悲伤，就是无所作为，抑郁症患者是这一类人的典型，束手待毙于自己的绝望痛苦之中。

## （2）管理自己的情绪

“先做好自己的主人，然后才能做别人的主人”。管理好自己的情绪并不简单，因为每个自我中都经常存在着感情与理智的斗争。而所谓的克己自律，就是要克服自己本能的好恶，根据理智思考结果做事。即使在情绪高涨时，也能够做应该、而非他想要做的事，当一个人感情胜过理智后，便成为感情的奴隶。

人的行动总是为现在，更是为未来，因此，现在的行动必须与未来的结果相结合。这便是未来的导向思考模式。不论我们多么喜欢现在，但凡谨慎而有远见的人，在享受现在之时，都会考虑到现在对未来的影响。

美国一位叫汤姆逊的心理学家一次外出归来时天色已晚，小街上寂无一人，他不免担心地、情不自禁地摸了摸旧大衣口袋里的 2 000 美元。走不多久，发现身后几十米远处有个彪形大汉紧紧跟着他，无论怎么快走或慢走，怎么也甩不掉。眼看那家伙就要追上来，汤姆逊突然向后转朝那大汉走去，装出一副十分可怜的样子对那大汉说：“先生，发发慈悲，给我几个钱吧！我快饿昏了！”那家伙打量着他的旧大衣，见他一副寒酸相，没好气地说：“活见鬼！我以为你口袋里有几百美元哩。”说完转身就走了。这位心理学家之所以能智退强盗的关键是他善于管理自我情绪的冷静。冷静使他快速想出合理的“退敌”之策。

与冷静相对应的是急躁。表面上看，急躁似乎同快节奏的现代生活相联系。实际上，这完全是一种错觉。急躁使人心情不宁，处于惴惴不安的精神状态，其结果经常把本来十分简单易办的事情，人为地变得复杂难以处理了。俗话说：“忙中出错。”导致人们的情绪由热情高涨一下子变成心灰意冷，从而降低人的承受困难和挫折的心理韧性。所以，急躁不仅误事，有时还可能坏事。人在急躁时往往失去了理智和思考问题的缜密与条理，不讲科学，自我的想法当然占据主导地位。

急躁可能会把心平气和、稍加用心就可以办好的事，搞得一塌糊涂。因此，一位作家这样说：“事业常毁于急躁。”而冷静则使人有一种正常的心理状态下实事求是地看待事物，对所要做的事情的条件和实现的可能性有科学的认识和预测，进而深思熟虑、千方百计地确定完成目标的最佳方案和具体办法。

### （3）克制自己的情绪

一个人能否把握与控制自己的情绪，往往决定一个人事业的得失成败以至人生命运。世界富豪，美国著名投资家沃伦·巴菲特在谈到自己成功的原因时说：“我的成功并非源于我的高智商，最重要的是理性。”

克制自己的情绪是一种美德，亦即要能抵挡因命运的冲击而产生的情绪波涛，不可沦为激情的奴隶。人的任何一种情感反应都有其意义与价值。人生如果没有激情将成为荒原，失去生命本身的丰富价值，重要的是情感要适度，适时适所。情感若太平淡，人的生命将枯燥无味；太极端又将成为一种病态，抑郁到了人生无趣、过度焦虑、怒不可遏、坐立不安等都是一病态。

一个人善于克制不愉快的感受正是情感是否幸福的关键，极端的情绪（太强烈或持续太久）是情感不稳定的主因。但这并不是说我们只追求一种情绪，永远快乐的人生也未免太平淡。痛苦也是生命的一个重要成分，痛苦能使灵魂升华。

在所有不愉快的情绪中，愤怒似乎是最难摆脱的，是人类最不善控制的情绪，愤怒是最具诱惑性的负面情绪。因为愤怒与悲伤不同，愤怒能给人以力量，甚至是激昂的生命力。正因为如此，一般人常说愤怒是无法控制的，或者说愤怒是健康的宣泄，根本不应加以克制。但大量研究的结果证明这种看法大错特错。因为，愤怒时人们会变得毫无宽恕能力，甚至不可理喻，思想尽是围绕着报复打转，根本不计任何后果，这种高度激昂的反应会给人力量与勇气的错觉，激发侵略心理，若一时失去理智，便可能诉诸最原始的反应。

熄灭沸腾怒火的最好办法，一是谅解的心，谅解是最佳的灭火剂；二是独处让怒气冷却，如独自走一走，做深呼吸或放松肌肉，以使身体从愤怒的高度警戒状态改变过来，使注意力从愤怒的原因中转移开来。

### （4）消除不良情绪

人的各种不良情绪长期而重复，恶性循环，没来由地感到忧心、无法控制，持续不断、久而久之，最终可能出现恐惧症、偏执、强迫行为、惊慌失措等症状。

美国生理学家爱尔·马先生认为，气愤是人类死亡的重要原因。实验表明，人在盛怒时，呼出的气液化成水，是紫色沉淀状。把这种“生气水”注射到老鼠身上，几分钟后就会死亡。实验也表明，人生气10分钟，耗费掉的精力，不亚于参加一次3000米赛跑；生气时人的生理反应剧烈，分泌物复杂且有剧毒性；经常



生气的人很难健康，更难长寿。因此，爱尔·马先生郑重告诫世人，尽量不要生气。由此，“孔明三气周郎”是不足为怪的。

在人生道路上，无论遇到什么遭遇，都要坦然处之，不要长期处于不良情绪之中，更不要过于悲伤。“悲哀则心动，心动则五脏六腑皆摇”！

## 2. 管理自我

管理自我即面对各种逆境、挫折的承受能力。管理自我，调控自我的情绪，使之适时、适地、适度。这种情绪的自我管理能力建立在自我觉知的基础上，是自我安慰，有效地摆脱焦虑、沮丧、激怒、烦恼等因失败而产生的消极情绪侵袭的能力。如果这一能力低下就会使人总是陷于痛苦情绪的漩涡之中；反之，这一能力高者就可以使人从人生的逆境、挫折和失败中迅速跳出，从而走向胜利的彼岸。

### (1) 坚韧不拔

生活中，人人都会有挫折。“没有崎岖和坎坷就不叫攀登，没有烦恼和痛苦便不叫生活”。人人都难免遇到六失：失学、失业、失败、失意、失足、失恋。但“挫折和失败是兴奋剂，激人进取；挫折和失败又是镇静剂，使人冷静”。下面是亚伯拉罕·林肯坚韧不拔地走过的一段人生崎岖的路：

- ☐ 1832 年失业。
- ☐ 1832 年竞选州议员失败。
- ☐ 1833 年生意失败。
- ☐ 1834 年当选州议员。
- ☐ 1835 年失去他的爱人。
- ☐ 1836 年曾因紧张而崩溃。
- ☐ 1838 年竞选议会主席失败。
- ☐ 1843 年竞选国会议员失败。
- ☐ 1846 年选上国会议员。
- ☐ 1848 年提名国会议员失败。
- ☐ 1849 年被拒而未担任国有土地管理局官员。
- ☐ 1854 年竞选参议员失败。
- ☐ 1856 年提名副总统失败。
- ☐ 1858 年竞选参议员再度失败。
- ☐ 1860 年当选总统。

### (2) 百折不挠

你也许有最高目标、最高理想，但记住，除非你去做，并百折不挠，否则什