



通向成功的逆向法则



走出逆境，赢得成功的励志书

黄海力◎编著

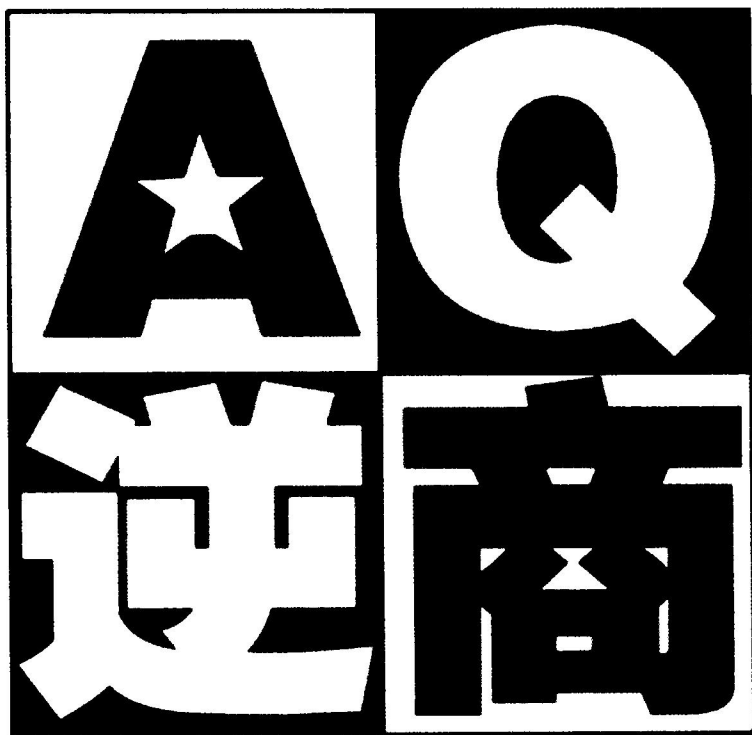


Adversity Quotient
The Reverse Law leads to Success

逆向思维是很多人的思路，
逆流而上，也是很多企业的运营思路。



新世界出版社
NEW WORLD PRESS



通向成功的逆向法则



走出逆境，赢得成功的励志书

黄海力◎编著



Adversity Quotient
The Reverse Law leads to Success

图书在版编目(CIP)数据

AQ 逆商:通向成功的逆向法则 / 黄海力编著. —北京:新世界出版社,2010.2

ISBN 978-7-5104-0793-2

I. ①A… II. ①黄… III. ①成功心理学-通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 005903 号

AQ 逆商:通向成功的逆向法则

作 者:黄海力

策 划:杨亚琼

责任编辑:连 慧

封面设计:大象设计

版式设计:韩东坡

责任印制:李一鸣 杨 军

出版发行:新世界出版社

社 址:北京西城区百万庄大街 24 号(100037)

发行部:(010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总编室:(010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部:+8610 6899 6306

版权部电子信箱:frank@nwp.com.cn

印刷:北京建泰印刷有限公司

经销:新华书店

开本:710×1020 1/16

字数:180 千字 印张:16

版次:2010 年 3 月第 1 版 2010 年 3 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5104-0793-2

定价:29.80 元

版权所有,侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页等印装错误,可随时退换。

客服电话:(010)6899 8638

前言

PREFACE

新世纪伊始，整个社会都发生了翻天覆地的变化，政治、经济、科学技术、信息知识等都在飞速发展，人们的生活水平显著提高，很多青少年成长于家庭这个平静而温馨的港湾，很少能够有机会经历生活中的“风雨洗礼”，这本是非常幸福的事情，祖辈父辈奋斗多少年，就希望自己的儿孙能够少受罪少吃苦，过上幸福的生活。但社会的飞速发展，带来了新的问题，青少年不得不面对适应环境、考试竞争、就业选择、繁重的工作压力等现实问题，这些都会成为阻碍青少年成功的因素。生活的优越性使青少年在面对这些困难时，往往不知所措。因为长期从事教学、学生日常管理工作，我接触过很多学生，他们都很聪明，但是却因为不能很好地面对困难解决问题，有的因为没有把握住机会而造成遗憾，有的不能和同学很好地融合在一起而陷入自闭之中，有的只挑选简单的、容易获得荣誉的事情做，导致人格逐渐缺失。作为教育行业的一线工作者，我一直在积极地和他们沟通、交流，希望能够帮助他们。

一个很偶然的機會，我看到这样的话题：人生就像一棵大树，它也有树根、树干、枝叶和果实，人生这棵大树要茁壮成长，结出丰硕的果实，创造事业成功生活幸福的一生，需要“九商”，即：心商、德商、志商、智商、情商、逆商、悟商、财商和健商。看后受到很大的启发，我一直在思考，有些青少年尽管智商、情商都很高，最终却没有成功，可能是因为他们的逆商比较低。逆商是指人们面对挫折、摆脱逆境和超越

困难的能力。古今中外，在事业上有建树的成功人士，他们成名之前大多都经历过生活中的各种磨难。他们的成功和进步，正是靠在逆境中一步步的磨炼换来的，他们都是高逆商的人。逆商帮助他们迎难而上，表现出一种非凡的勇气和毅力，勇往直前，战胜磨难，超越自我，走向成功。

逆商高低决定了人们最终成败与否，但逆商和智商不同，智商是先天生成的，进行培养提高是很难实现的。而逆商却是后天形成的，是可以通过努力不断修炼提升的。我精选了古今中外各行各业的高逆商人物的精彩事例，编写了这本书。从这些不畏艰难困苦勇于攀登的事例中，我们可以品味出修炼培养逆商的各种要素。逆境是生命的苦旅，有修身筑业的效果。英国著名博物学家赫胥黎说：“没有哪一个聪明人会否定痛苦与忧愁的锻炼价值。”许多人类的至高成果，都需要较高的逆商相伴。能够经受住风吹雨打，在逆境修炼的花蕾必将绽放出亘古不败的名花。

这本书适合于青年学生、职场工作人员和创业人士。它可读性强，能够充实人们生活，通过对培养逆商的各种因素的分析，对读者有较好的启示性，尤其是对身处经济危机、逆境之中的读者，能产生实际的指导作用。

目 录

CONTENTS

第一章 逆商——构成立体人的重要一面

我们每个人一生中或多或少总要经历逆境或遭受失败，对于那些害怕失败的人来说，这两件事都是非常痛苦的，他们会慢慢地选择放弃；但对于那些敢于面对现实的勇敢的人们来说，经历逆境或遭受失败恰好是人生的必修课，可以从中汲取教训获得通往成功的经验。

1. 认识逆商，感悟逆商 / 002
2. 逆商——成为立体人的重要一面 / 004
3. 逆商决定成败 / 006
4. 逆商是营养丰富的土壤 / 008
5. 逆商是重新评估个人能力的标尺 / 010
6. 逆商测试——你的AQ有多少？ / 012
7. 逆商是潜在力量，人人皆有 / 015

第二章 笑对逆境，珍惜逆商

身处逆境要处逆不惊，以积极进取的态度，敢于向命运宣战，敢与自身的退缩思想斗争，敢于从重重的困境中冲杀出来，让厄运在你的不屈和无畏的精神面前败阵。

1. 环境不能决定幸福 / 018





2. 逆境无法回避 / 020
3. 逆境是人生的必经过程 / 022
4. 逆境不会长久持续 / 024
5. 逆境成为一个个新的起点 / 027
6. 逆境激发人才 / 029
7. 变逆境为顺境 / 032
8. 机会与逆境相伴 / 034
9. 逆境磨砺个性 / 036

第三章 树立志向，铺垫逆商培养的基础

在人生的路途上，不可能是一帆风顺的，每个人都可能遭遇逆境，为什么大多数人不能成为强者，只是在逆境的漩涡中苦苦挣扎而毁灭或无奈地走向平庸？因为强者都拥有理想，逆境阻挡不住理想的脚步，逆境对于那些富有理想和恒心的人来说，构不成障碍。

1. 志向是逆商培养的大门 / 040
2. 意志力是克服困难的宝剑 / 042
3. 远大志向照亮人生 / 044
4. 逆境阻挡不住理想的脚步 / 046
5. 志向是冲出逆境的风帆 / 048
6. 目标是人生的“指南针” / 050
7. 做坚强的舵手乘风破浪 / 052
8. 做志在峰巅的攀登者 / 055

第四章 坚信自己，拥有逆商的源泉

你知道吗，高逆商者和低逆商者之间非常重要的一个区别就是面对挫折、逆境时的不同态度。低逆商者可能会失败，并不是没有成功的机



会，而是因为他们把成功路上必然遇到的各种挫折都当成了绊脚石，认定自己没有能力战胜困难，屡战屡败，最后跌倒了爬不起来。高逆商者则把挫折当成前进路上的垫脚石，自信“我能行”，屡败屡战，于是他们成功了！

1. 坚持信念从逆境中崛起 / 058
2. 信念能开拓希望 / 060
3. 天生我材必有用 / 062
4. 信心是逆商培养的源泉 / 064
5. 自信面对，享受过程 / 067
6. 直面挫折，磨砺自信 / 069
7. 自信让一切困难成为过去 / 071
8. 自信使你远离逆境 / 073

第五章 强化心态，掌握逆商的秘诀

生活就像海洋，只有意志坚强的人，才能到达彼岸。因此，面对逆境时，我们应当保持积极的心态，将逆境转化成顺境，克服种种困难，实现人生的超越。

1. 不问出处，做好独一无二的自己 / 076
2. 面对逆境时保持良好的心态 / 078
3. 乐观心态助你看到逆境中的机会 / 080
4. 逆境是暂时的，心态是关键 / 083
5. 不同的心态决定了不同的结局 / 085
6. 用积极的心态穿越逆境 / 087
7. 积极向上的心态助你成功 / 089
8. 给逆境一个甜美的微笑 / 091



第六章 持之以恒，打造逆商的保证

“锲而舍之，朽木不折；锲而不舍，金石可镂。”这是古人留下的一句著名的治学格言。只有持之以恒，才能实现自己的理想。成功并不是偶然的，它是经过无数次努力与奋斗的结晶，它是无数次经过困难与挫折历练后的见证。

1. 不抛弃，不放弃 / 096
2. 再坚持一分钟 / 098
3. 能屈能伸，终会有机会 / 100
4. 咖啡苦涩过后更香醇 / 102
5. 锲而不舍雕刻完美雕塑 / 105
6. 坚忍与执著浇筑成功道路 / 107
7. 百折不挠勇往直前 / 109
8. 坚如磐石的意志，在逆境中创造奇迹 / 112
9. 成功贵在坚持 / 116
10. 坚持是孕育成功的母体 / 118

第七章 勤奋创新，为高逆商插上双翅

梅的暗香，在雪压枝头时最动人。逆境是锻炼人才的沃土，是培养能力的摇篮。敞开心扉，正视生活，无论处于哪种逆境下，你都能够站起来。

1. 勤能补拙是良训 / 122
2. 勤学苦练才能在逆境中成才 / 124
3. 勤奋努力，笨鸟也能先飞 / 125
4. 勤奋在逆境中拼搏 / 127
5. 勤奋赢得精彩人生 / 131



6. 勤奋是培养高逆商的最佳路径 / 133
7. 勤奋打拼才能撑起一片天 / 135
8. 勤奋也是创造财富的资本 / 137
9. 另辟蹊径才能在竞争中脱颖而出 / 142
10. 逆向思维化被动为主动 / 145

第八章 勇于进取，把握成为立体人的机会

向往成功的人必须要挑战内心的胆怯，鼓足勇气，及时抓住机遇来临的每个瞬间。机会是靠勇气去创造和主动争取得来的，只有勇于亮出自己，为自己喝彩，才能为别人赏识。

1. 勇气减轻了命运的打击 / 148
2. 鼓足勇气，奋勇拼搏 / 150
3. 危急时刻要有东山再起的勇气 / 152
4. 积极思考可以转变糟糕的生活 / 154
5. 在逆境中积极行动 / 156
6. 坐待幸运的人往往被机会抛弃 / 158
7. 进取创造逆境中的机会 / 160
8. 在逆境中敢于冒险追求突破 / 162
9. 鼓起勇气敲开成功的大门 / 165

第九章 宽容合作，携手在逆境中成长

常有一些所谓的厄运，只是因为对他人一时的狭隘和刻薄，而在自己的前进路上自设的一块绊脚石罢了。而一些所谓的幸运，也是因为无意中对他人一时的恩惠和帮助，而拓宽了自己的道路。宽容犹如冬日正午的阳光，可以融化心田的冰雪。

1. 心胸宽广面对生活的逆境 / 168



2. 宽容是逆境中相处的润滑剂 / 170
3. 退一步海阔天空 / 172
4. 逆境中不妨以退为进 / 174
5. 学会宽容摆脱逆境的羁绊 / 176
6. 合作是逆境成功的最佳捷径 / 178
7. 团队可以增强抵抗逆境的合力 / 180

第十章 修炼逆商，完善人格，激发潜能

事实上，被科学家用来形象说明混沌理论的“蝴蝶效应”，也存在于我们的人生历程中：一次大胆的尝试，一个灿烂的微笑，一个习惯性的动作，一种积极的态度和真诚的服务，都可以成为生命中意想不到的起点，它能带来的远远不止于一点点喜悦和表面上的报酬。

1. 生命的价值不会褪色 / 184
2. 捕捉到对生命有益的“蝴蝶” / 186
3. 逆境中塑造独立性 / 188
4. 自古雄才多磨难 / 191
5. 磨难是人生的宝贵财富 / 195
6. 勇于担当，挺身而出 / 198
7. 敢于向逆境说不 / 201
8. 永远感谢逆境 / 204

第十一章 超越逆境，走向成功

成功就是直面困难的勇气和克服困难的毅力和耐力，所以我们说，逆商是获取成功的重要要素，不可缺失。高逆商的人才能超越逆境走向成功。

1. 逆商是成功的重要要素 / 208

2. 历经起伏巅峰对决显英雄本色 / 211
3. “千年老二”北京奥运会上扬眉吐气 / 213
4. 逆境中自强成就舞台王者 / 216
5. 为爱和奥运勇攀珠峰 / 219
6. 生死关头永远和人民在一起 / 221
7. 地震废墟上东方电气再崛起 / 223
8. 身残志坚激发中国软件产业亮点 / 225

第十二章 逆商教育和企业应用

一个人的能力是一种不能用编程来表现的东西，因而是学不到的。

世事洞明皆学问，人情练达即文章。

1. 高逆商远比高智商重要得多 / 228
2. 高逆商助他成为台湾经营之神 / 231
3. 磨难和勤奋谱写出创业的美丽诗篇 / 235
4. 逆商的企业应用 / 238
5. 细节准备充分，应对面试逆境 / 240
6. 企业需要的是责任感强的高逆商人 / 242



第一章

逆商——构成立体人的重要一面

我们每个人一生中或多或少总要经历逆境或遭受失败，对于那些害怕失败的人来说，这两件事都是非常痛苦的，他们会慢慢地选择放弃；但对于那些敢于面对现实的勇敢的人们来说，经历逆境或遭受失败恰好是人生的必修课，可以从中汲取教训获得通往成功的经验。



通向成功的逆向法则

逆商



1. 认识逆商，感悟逆商

在充满竞争的当今世界，人在一生当中总会遇到各种各样的困难，而事业的成败、人生的成就，不仅取决于人的智商、情商，在一定程度上也取决于人的逆商。逆商是近年来才被提出并迅速流行的一个新概念，来自于英文Adversity Quotient，全称为逆境商数，简写成AQ，是指人们面对逆境时候的一种能力商数，用来测量每个人面对逆境时的应变能力、适应能力、超越困难能力的大小。

逆商也可称为挫折商，是由美国著名的心理学者、商业咨询专家保罗·史托兹博士在1997年出版的《挫折商：将障碍变成机会》一书中首次正式提出的，用来指人们在逆境中或面对挫折时产生的反应和处理能力。

保罗·史托兹教授将逆商划分为四个部分：

Control：控制感

Origin & Ownership：起因和责任归属

Reach：影响范围

Endurance：持续时间

“C”（控制感）：是指人们对周围环境的信念控制能力。面对逆境或挫折时，控制感弱的人只会逆来顺受，听天由命；而控制感强的人则会凭借一己之力能动地改变所处环境，相信人定胜天。控制感弱的人经常会说：“我无能为力，我能力不及。”而控制感强的人则会说：“虽然很难，但这算什么，一定有办法。”



“Origin & Ownership”（起因和责任归属）：造成我们陷入逆境的起因大致可以分为两类，其中第一类属内因，因为自己的疏忽、无能、未尽全力或者是相信宿命论，往往表现为过度自责、意志消沉、自怨自艾、自暴自弃；第二类则属外因，合作伙伴配合不利、时机尚未成熟或者外界不可抗力。

因内因陷入逆境的人会说：“都是我的错，我注定要失败。”因外因陷入逆境的人会说：“都是因为时机不成熟，事前怎么就没想到会发生这样的情况呢”？高逆商者，往往能够清楚地意识到使自己陷入逆境的起因，并甘愿承担一切责任，能够及时地采取有效行动，痛定思痛，在跌倒处再次爬起。

“R”（影响范围）：高逆商者，往往能够将在某一范围内陷入逆境所带来的负面影响仅限于这一范围，并能够将其负面影响程度降至最小。例如当他身陷学习中的逆境，就仅限于此，而不会影响自己的工作 and 家庭生活；与家人吵架，就仅限于此，而不会因此失去家庭；和别人对某件事发生争执，就仅限于此，而不致对人也产生看法。高逆商者能够将逆境所产生的负面影响限制在一定范围，不至扩大到其他层面。一个人如果越能够把握逆境的影响范围，就越可以把挫折视为特定事件，觉得自己有能力处理，不致惊惶失措。

“E”（持续时间）：逆境所带来的负面影响既有影响范围的问题，又有持续影响时间的问题。逆境将持续多久？造成逆境的起因因素将持续多久？逆商低的人，往往会认为逆境将长时间持续，而事实便会如他们所想。

保罗·史托兹提出的这一概念在西方国家得到了广泛的认同。人生不如意的事十之八九，逆境总会在不知不觉中突然来临，而一个人在逆境中的表现往往决定了个体的人生走向。所以，认识逆商、感悟逆商对于我们的工作和生活都有着非凡的现实意义。



2. 逆商——成为立体人的重要一面

我们每个人都是立体的人，并非只有智商一个平面，而是包括情商（个人情绪商数）、财商（个人理财的商数）、德商（个人的道德品质商数）和逆商（个人在逆境中成长的商数）等等。这些商数构成了立体人的六个面，缺一不可。逆商就是其中非常重要的一面。

我们每个人一生中或多或少总要经历逆境或遭受失败，对于那些害怕失败的人来说，这两件事都是非常痛苦的，他们会慢慢地选择放弃；但对于那些敢于面对现实的勇敢的人们来说，经历逆境或遭受失败恰好是人生的必修课，可以从中汲取教训获得通往成功的经验。

马歇尔·菲尔德的零售店曾在一场大火中烧毁，所有的家产几乎付之一炬。面对这个令人沮丧的境况，他却指着燃烧后的灰烬说：“我要在这个地方，开一家全世界最大的零售商店。”他做到了！在芝加哥的史笛特街与鲁道夫大道的交汇处，人们至今仍然可以看到巍然矗立着的马歇尔·菲尔特的公司。

被誉为“乐圣”的德国著名作曲家贝多芬一生遇到了无数的磨难。贝多芬诞生于波恩，父亲是歌手，喜怒无常、嗜酒如命。艰辛的生活剥夺了贝多芬上学的权利，他自幼表现出的音乐天赋，使他的父亲产生了要他成为音乐神童的愿望，他不惜打骂，迫使贝多芬整天没完没了地练习键琴和小提琴。贝多芬没有因此失去对音乐的热爱与向往，首次登台就获得巨大的成功，被人们称为第二个莫扎特。贝多芬的最大不幸就是在音乐生涯的中途丧失了听力，对一个音乐家来说，还有比听不到他喜



欢听而且靠它生活的甜美声音更不幸的事情吗！但是贝多芬却摸索着以身体感觉振动的不同来区分音符，他成功了，这使他能够继续音乐事业，最终成为世界最伟大的音乐家之一。他的《英雄交响曲》浑厚、凝重，或许正是他的人生写照。

犹太人杜克·鲁德曼被学校开除后，没有气馁，而是跑到得克萨斯油田找了一份工作。随着经验的丰富，他憧憬着涉足野外钻探业，当一名独立的石油勘探商。手头有了几千美元，鲁德曼就去租赁设备，钻井取油。两年多的时间，他打了29口油井，可全都是枯井。年近四十，鲁德曼仍一无所获。为了提高成功率，他钻研了地质结构、油层模型以及其他方面的地质学知识。用理论武装了自己后，他又租来一块地皮进行第30次钻探，这一次，他找到了巨大的油藏。现已年过花甲的他，自认为生意场上遭受的失败多过任何人，但他开采出的石油也源源不断地为他积累财富，《福布斯》杂志粗算，他的财产数额可达2.2亿美元。

马歇尔·菲尔德、贝多芬和杜克·鲁德曼都是我们所定义的立体人的代表人物。立体的人勇往直前，无论环境有利还是不利，人生幸运还是不幸，他们都不会停止前行。他们在逆境面前保持一种生命激情，决不让年龄、性别、身体缺陷，或者任何其他障碍阻挡自己去实现成功愿望的脚步。

立体的人具有坚定的信念，这种信念存在于立体人本身，每当他们遭遇困难时，这种信念就会释放一种巨大而神秘的力量拯救他们。他们坚韧、顽强且有弹性，心中完全没有退缩的概念。对待逆境，立体的人有自己的解决方法，他们会不断调整自己前进的方向，寻找更适合自己的道路。

逆境，我们并不陌生，我们的生活总是在不断地遭遇逆境和克服无穷无尽的困难中度过的。所以，我们应该充分地认识到：许多人的成功和进步，并不是因为他们经历的逆境少，而是恰恰相反，许多成功者正是在逆境、困难的磨炼中成长起来的。