

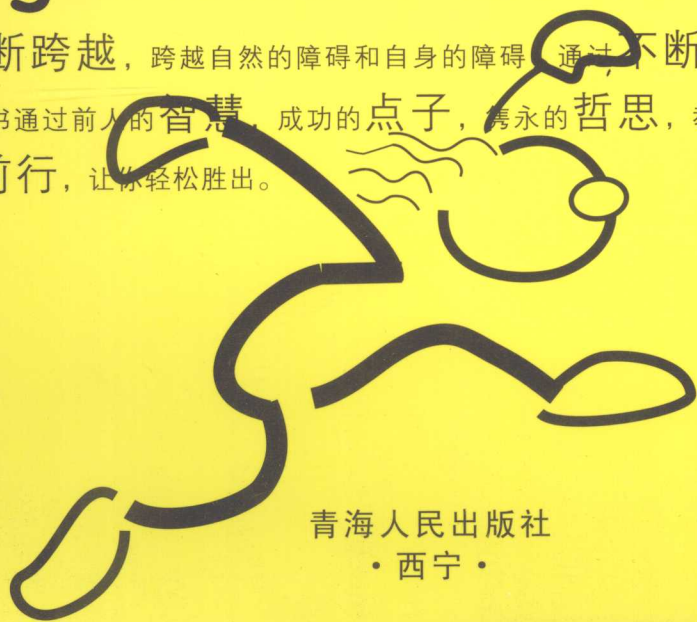
10道栏，10种商数，完美人生必须修炼的10项指标

云中天/编著

人生必须 跨越的 10道栏

YiShengBiXuKuaYueDeShiDaoLan

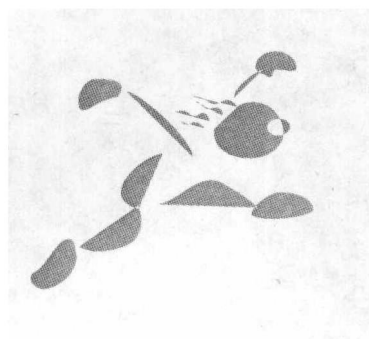
人生需要不断跨越，跨越自然的障碍和自身的障碍，通过不断的磨炼和提升才能勇往直前。本书通过前人的智慧，成功的点子，隽永的哲思，教你修炼成功大法，帮你提速，助你前行，让你轻松胜出。



青海人民出版社
· 西宁 ·

10 道栏, 10 种商数, 完美人生必须修炼的 10 项指标

一生必须
跨越的
10 道栏



YI SHENG BI XU KUAYUE DE SHI DAO LAN

云中天 编著

青海人民出版社

· 西宁 ·

图书在版编目(CIP)数据

一生必须跨越的 10 道栏/云中天编著. —西宁: 青海人民出版社,
2009.2

ISBN 978-7-225-03295-5

I.一... II.云... III.人生哲学-通俗读物 IV.B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 191934 号

yishengbixukuayuedeshidaolan

一生必须跨越的 10 道栏

云中天 编著

出 版 青海人民出版社(西宁市同仁路 10 号)

发 行 邮政编码 810001 总编室(0971) 6143426
发行部(0971) 6143516 6123221

印 刷: 北京交通印务实业公司

经 销: 新华书店

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 17.25

字 数: 280 千

版 次: 2009 年 3 月第 1 版

印 次: 2009 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-225-03295-5

定 价: 33.80 元

版权所有 翻印必究

(书中如有缺页、错页及倒装请与工厂联系)



前言

跨越成就完美

人生就像一场比赛,只有不断跨越、不断超越才能展现自己的风采,炫亮完美的人生。本书阐述了我们一生当中必须跨越的十道栏,即完美人生必须加以修炼的十种商数:德商(MQ)、智商(IQ)、情商(EQ)、逆商(AQ)、胆商(DQ)、财商(FQ)、心商(MQ)、志商(WQ)、灵商(SQ)、健商(HQ)。其中每一道栏,代表一种成功的要素,它们构成了衡量成功的主要标准。

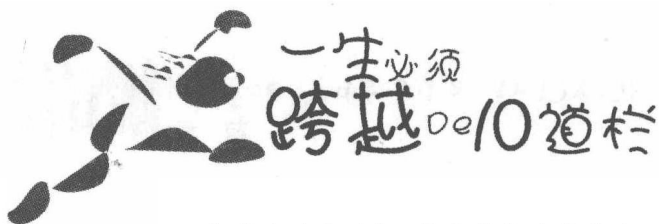
下面,让我们简单了解一下跨越这十道栏对人生质量的影响吧!

德商是立世之本,可以说是跨栏时的准备条件,良好的道德使你如虎添翼,让你赢在起点。一个高德商的人,才会得到别人的信任和支持,从而有更多的成功机会。中国第一历史档案馆保存着一份诏书,诏书中用满文和汉文合璧写着:“皇四子,人品贵重,深肖朕躬,必能克承大统。著继朕登基,继皇帝位。”正所谓得民心者,才能得天下。如果没有高德商,即使你拥有再多的财富,再高的智力,也不会成就大事。

智商为以后的疾跑奠定基础。比尔·盖茨曾说:“当今时代,最重要的是你的大脑而不是肌肉,任何一个好主意都可能使你意想不到地闪电致富。”用脑比起用蛮力来更科学,也更省力。智商是可以通过后天的训练和开发得以提高的,不断学习,开拓思维,积极思考才能提高自身的智商,才能为成功打下坚实的基础。

情商在整个人生竞赛场中起到了决定性的作用,影响着成败。情商越高越能加快你成功的步伐,即使你第一步没有迈好,没有把步子迈大,在情商的带动下,你也会越跑越快。情商高的人,人见人爱,在各个领域都占尽优势。拥有高情商,比拥有知识、财富更重要。

逆商是一个人在经受考验时所必须具有的,每一个人不可能毫不费力就能



实现自己的目标,前进的路上总会有一些磕磕绊绊。如果在中途松懈了,放弃了,无异于弃权、逃跑。逆商在当前这个瞬息万变、险象重生的时代显得格外重要,勇于面对艰难困苦更能体现人生的价值。激活你的逆商,成功就不会遥远!

胆商是一种一往无前的勇气,它能在时机成熟时,帮你下结论,让你毫无羁绊,果敢、果断的前行。在竞争日益激烈的今天,我们更应该具有超人的胆识、胆略,不要总盯着可能有一点风险,驻足不前。在必要的时候要孤注一掷,不敢冒险,就不可能获得较大的利益。

财商教你在提高速度的前提下,怎样保持体力,使自己有计划、有步骤的去接近目标。财商是一个人最需要的能力,也是最容易被忽略的能力。漠视财商的人,定是现实感很差的人。拥有高财商才会使自己的每一笔开支发挥其最大的作用,并能使自己的经济稳步增长。

心商帮你调解不良的心态,扫除阴霾,让你在前行的道路上轻轻松松、痛痛快快。拥有积极的心态就拥有积极向上的人生,因为心态决定状态,状态决定行为,行为决定结果。高心商的人,将挫折、困难归结于个人能力或经验不足,进而找到方法加以改进,他们总能抱着正确的态度去面对问题,从而赢得良好人生。

志商使你的奋斗目标更加清晰,不管顺风、逆风,都能在它的指引下,凭着坚强的意志,执着的精神去实现。许多人一生平平淡淡,不是因为没有才干,没有能力,而是因为明确的目标,没有远大的志向,就像在森林中行走,没有向导,在大海上航行,没有指航灯一样。

灵商能为你寻找一条通往成功的捷径,教你运用一些技巧去跨栏,使你更加轻松的去完成。灵商有时能使你灵光一闪,想出一个好点子,好方法,从而带来转机。只要不断地积累知识,提高自己的领悟力,学会从不同角度看问题,一定会出新、出奇,赢得青睐。

健商是人前行的保障,如果没有良好的健商,其它商数再高也只是徒劳。身体是革命的本钱,要想在人生路上走的更高、更远,就要打造一个健康的身体。健康不是医生治疗得来的,而是自己训练得来的。所以我们有必要了解健商,健商能帮你做出正确而明智的决定,还能帮你了解健康状况,进而提高生命质量。

成功总会在机遇成熟时才会降临到你的身上,如果你有了成功的外在条件,但内在条件不成熟,它也不会赋予你。只有全面打造自己,把自己锤炼成一个无所不能、无坚不摧的勇士才能在人生道路上越挫越勇,让人望尘莫及。



本书的每个章节中还有一些哲理性的小故事,增添了本书的趣味性,让你在笑声中受到启发。还有一些名人故事,一定能够深深吸引你。这是一本能够帮助你成长的智慧宝典。所有的读者不分年龄、不分学历、不分职业、不分性别,都能从本书中汲取到灌溉生命的养分。

让我们以积极的心态阅读这本书,把它当做完善自我、修炼自我的动力和指南吧!在诸多成功大师睿智理念的指引下,你一定能完美地跨越这十道栏,成就“赢在未来”的最终胜算。

编者

目 录

目 录

培育持续发展的学习力	37
思维——地球上最美的花朵	39
我们的思维需要锻炼	41
★智商小测试	43

第三道栏：照亮情智人生——情商

章首语 左右一生的情绪智力	48
情商是一门必修课	50
高情商者的无穷魅力	52
自信带来的力量	55
驾驭自己的情绪	58
保持激情,充满活力	60
认识自我,坦然面对真实的自己	62
不断反省你自己	64
幽默的无穷魅力	66
做快乐的主人	68
要学会自我激励	70
★情商小测试	72

目 录

第四道栏：培养逆转乾坤之魄——逆商

章首语 多元化时代更需高逆商	78
逆境造就卓越	80
苦难是人生最好的教育	83
接受失败,敢于失败	85
以乐观的态度对待人生	87
找借口,不如找方法	89
把自己“逼”向巅峰	92
不经历风雨怎能见彩虹	94
挫折中孕育着新的机会	96
心存希望,永不绝望	98
★逆商小测试	101

第五道栏：敢为人先之勇——胆商

章首语 不冒险,不前进	104
敢想敢做 赢得成功	106
做一个敢于冒险的人	108

目 录

“胆识”是一种能力	110
勇气能改变自己的运气	112
抛弃恐惧,做事逍遥	114
大无畏才有大人生	116
★胆商小测试	118

第六道栏:智慧诊财富之脉——财商

章首语 让财富之树更繁茂	122
财商与智商、情商	124
不要贪得无厌	126
不做金钱的奴隶	129
你不理财,财不理你	132
巧借他人钱	134
用创新拓宽你的财富之路	137
借贷致富的高手	140
怎样花钱是门大学问	144
用智慧守护金钱	147
舍与得的智慧	150
赚钱是为了更好地享受生活	152

目 录

★财商小测试	155
--------------	-----

第七道栏：抉择苦与乐的轮回——心商

章首语 心灵之帆助你远行	162
心态决定人生的优劣	164
卸下内心的包袱	166
做自己命运的主人	168
不要自我设限	170
超越自卑才能完善自我	172
适当地放松自己	175
让生命充满爱心	177
兴趣滋养成功	180
猜疑是人生的大敌	183
解压上阵轻松自如	185
★心商小测试	187

第八道栏：打造生命护航之翼——志商

章首语 志不强者智不达	190
-------------------	-----

目 录

大志大成,小志小成	193
执着造就成功	195
处事要学会当机立断	197
天行健,君子以自强不息	199
凡成功者无不懂得严格自律	201
确定人生之旅的航向	203
学会克制自己	206
脚踏实地,一步步朝目标迈进	209
坚持一下,前面就是别样风景	211
★志商小测试	213

第九道栏:捕捉灵动之光——灵商

章首语 抓住跳跃着的智慧	216
勤于思考才能有所创造	218
突破思维定式	220
把灵感转变为自己的机会	223
悟性:赢家的通行证	225
有创新才有希望	228
活出富有创意的人生	231

目 录

变则通,通则变	233
生于忧患,死于安乐	235
换个思路有出路	237
★灵商小测试	239

第十道:代言生活品质化——健商

章首语 生命因健康而美丽	244
人生的第一奋斗目标:健康	246
人不是机器,要适当休息	248
运动——保持健康的良方	250
饮食要合理,睡眠要得法	252
你的健商及格吗	255
健康是幸福的源泉	257
走进天然的健身房	259
★健商小测试	261

一生必须 跨越的 10道栏

YI SHENG BIXU KUAYUE DE SHI DAO LAN

第一道栏：修炼立世之本——德商





章首语



护好生命绿树之根

2002年6月19日,香港上市的华晨中国汽车控股有限公司宣布,其创办人兼主席仰融因涉嫌经济犯罪,被辽宁省检察院批准逮捕;

2003年6月19日,爱多VCD老总胡志标因票据诈骗罪、挪用资金罪和虚报注册资本罪三罪并罚,被广东省中山市中级人民法院一审判处有期徒刑20年;

2004年11月30日,香港创维数码公司主席、全国政协委员黄宏生因涉嫌以贪污手法进行诈骗及挪用公司资金,被香港廉政公署拘捕;

2004年12月30日,内蒙古自治区公安厅对内蒙古伊利实业集团股份有限公司董事长郑俊怀、副董事长杨桂琴、财务负责人兼董事会秘书张显著等五人执行逮捕;

2005年6月9日,中航油(新加坡)股份有限公司原总裁陈久霖,因涉嫌内线交易、发布虚假声明及其他商业犯罪遭到15项指控,在新加坡地方法院出庭,即将面临70年的监禁;

.....

上面这些触目惊心的例子,引起了无数人的深思。这些人都是一些事业成功的人士,他们的智商非常高,而且他们能够在残酷激烈的商战竞争中稳操胜券,但为什么在经济上他们竟然铤而走险,最后沦为人们唾弃的罪人?有人说,这是中国的法律制度不健全所致;有人说,这是市场经济导致了人性的扭曲。但是仔细想想,这些都是导致他们犯罪的外因。事物的发展是内外因共同作用的结果,那么内因又是什么?应该是利欲熏心和德商的丧失。

德商决定做人的能力。德商高,即为自我激励和自我约束的能力强。唯有



高德商的人,才能获得人生的成功。

早在1997年“德商”就闯入了人们视野,著名的哈佛大学教授罗伯特·科尔斯在他所著的《孩童的道德智商》一书中说,德商(MQ),是指一个人的德性水平或道德人格品质。《左传》中说,“太上有立德,其次有立功,其次有立言,传之久远,此之谓不朽。”意思是说,最上等的,是确立高尚的品德;次一等的,是建功立业;较次一等的,是著书立说。如果这些都能够长久的流传下去,就是不朽了。这句话告诉我们,要以道德来规范自己的行为,只有具备高道德的人,才能获得人生的成功。

其实“德商”的概念最早是由美国教育学博士米歇尔·博巴女士提出来的。她认为,对一个人一生品行和前途影响最大的就是“德商”。简言之,就是指七大美德:

同情,对别人的需要和感情较为敏感。

良心,明辨是非,不偏离道德的轨道。

自控,约束冲动,三思而行。

尊重,关注别人的权利和别人的感情。

善良,体恤他人,关注他人的痛苦和受到的伤害。

宽容,对新的观点和信念持开放的态度,尊重别人。

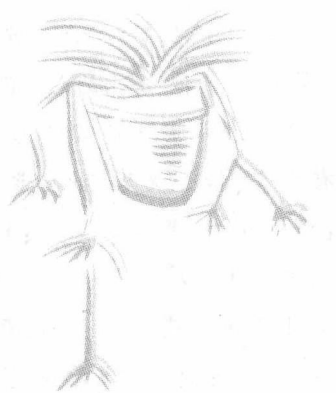
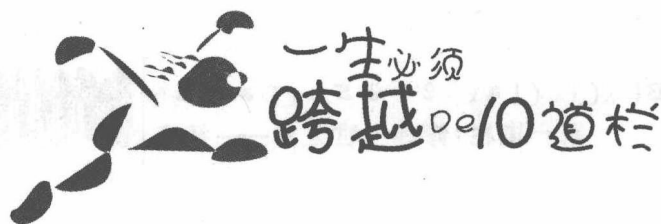
公正,公平竞争,不偏不倚地对待别人。

我国台湾心理学界认为,德商的内容包括体贴、尊重、容忍、宽恕、诚实、负责、平和、忠心、礼貌等各种美德。科尔斯认为,品格胜于知识。我们常说的“德智体美劳”中也把德放在第一位。可见,德商是非常重要的。

世间技巧无穷,唯有德者可用其力!

世间变幻莫测,唯有品格可立一生!

这是作为一个成功人士应该具备的要素。德商,引导我们正确地做人;德商,指导我们正确地做事;德商,造就了我们感恩的心态;德商,是丰腴我们生活的立论之本;德商,是成就我们完美人生的奠基之石。如果把人生比作一棵参天大树,德商就是这棵树的树根,为我们这棵大树茁壮成长提供养料和水分。



►►以道德立世

享誉全球的 IBM 大型计算机公司,之所以发展到今天这么庞大规模,第一任董事长汤姆·华德逊自是功不可没。华德逊完全是以高尚的品德来经营和影响公司的。他是美国北部纽约州的农家子弟,平素家教甚严,自幼听从父亲的教导,时刻牢记父亲的三点教诲:

- (1)平日待人接物,需敬老尊贤;
- (2)保持开朗个性,以诚信处世;
- (3)凡有要务在身,莫不全力以赴。

华德逊对这三点教诲信守不渝并做为自己的生活准则,以此为 IBM 公司的建立与崛起奠定了良好的文化基础。古往今来,但凡有成就的人往往是具有高德商的。他们为人处世的风格,往往折服一大批人,从而为他效力。

真正的赢家,在这种能力上的修炼都是相当高的。例如刘备,因其“以德服人”,才能在乱世之中建立蜀国,并与魏、吴抗衡,形成三足鼎立之势。论治国之能,刘备远不及曹操,但他却能收揽关羽、张飞、赵云及诸葛亮等一群文武奇才,正是因为他以德服人的缘故。登上政治舞台后,刘备宽厚待人、仁义取信的处世理念颇为人称道。投之以桃李,报之以琼瑶,刘备的宽厚仁德,给他带来无尽的收获。曹操欲以威服人,人心不服;刘备欲以诚感人,人皆感动。

世界上的人千人千面,千变万化,每个人都面临适应人生,适应社会的问题。面对大千世界,抱定以诚待人,以德服人的态度来适应人们个性的不同,正所谓以不变应万变。就是对冥顽不化的人,也要以诚相待使他受到感