

全球最新成功人生理念

Psychology Quotient Life

心商人生

心商, 改变命运 呵护人生

心商, 你一生能够把握的心理能量资源

提升心商 贯穿你一生的主题

心商决定心态, 心态决定命运

心理冲突, 21 世纪人类大挑战

一切财富与成功皆源于健康的心态

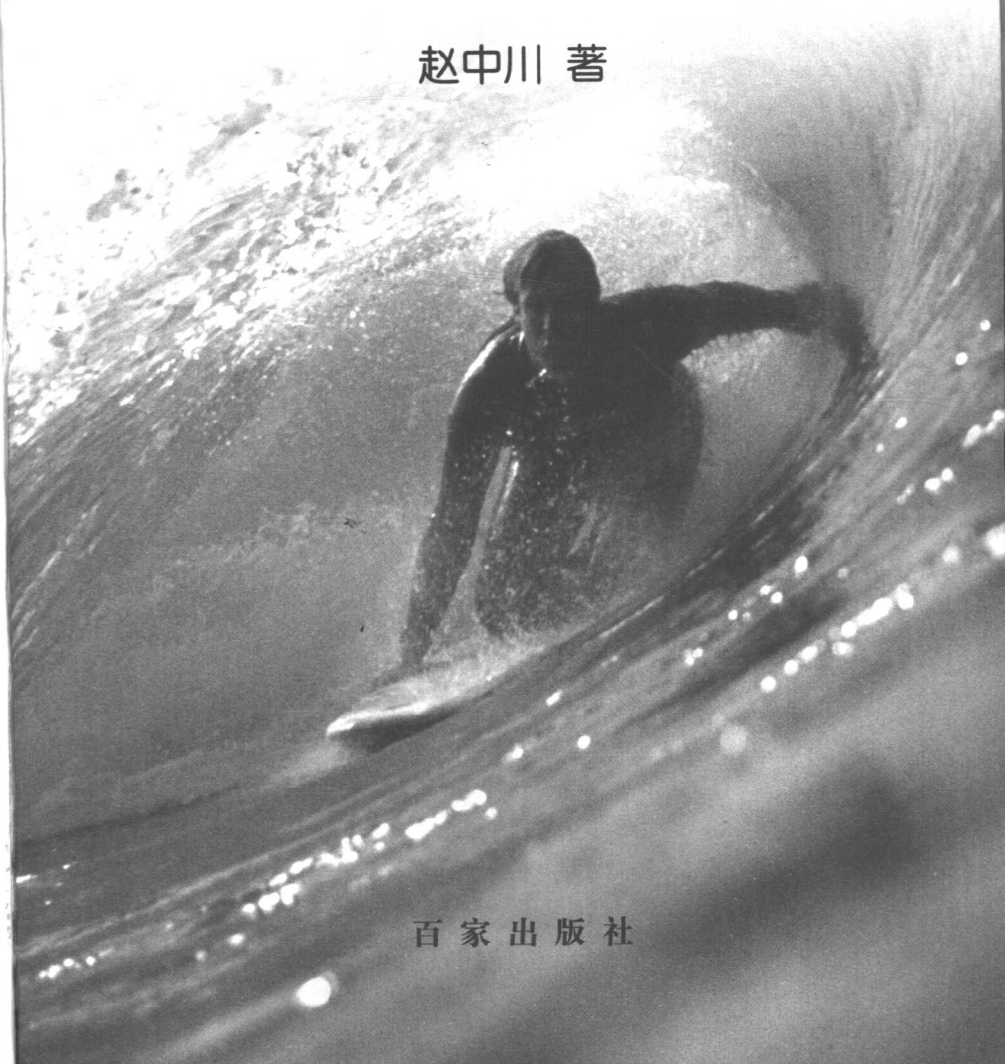


百家出版社

赵中川 著

心商人生

赵中川 著



百家出版社

图书在版编目(CIP)数据

心商人生/赵中川 著. —上海:百家出版社, 2001. 11
(2002. 4 重印)

ISBN 7-80656-524-8

I. 心... II. 赵... III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 072644 号

书 名	心商人生
作 者	赵中川
责任编辑	刘小明
封面设计	林雨工作室
出版发行	百家出版社(上海天钥桥路 180 弄 2 号)
经 销	全国新华书店
印 刷	太仓市印刷厂有限公司
开 本	850×1168 毫米 1/32
印 张	8.5
字 数	162000
版 次	2001 年 11 月第 1 版 2002 年 4 月第 2 次印刷
印 数	6001-11000 册
ISBN7-80656-524-8/C·29	
定 价	18.00 元

作者简介

作者赵中川先生曾任多年记者、编辑、兼职律师。现为创办十年的上海金城广告公司总经理、资深投资咨询策划人，发表各类文章近百万字。20年来，策划了多项影响遍及上海和全国的大型传播活动，为中央和地方的媒体持续报道。个案载入中国广告年鉴和中央广播电视大学出版社的《中外广告营销》一书。他在成功地为企业策划的同时，一直在思考研究人生成功问题：在相同环境里，人生命运不同，在不同环境里甚至境遇差的反而成功了，个中主因何在？一个人只有短短的一生，把前人、他人成功的经验和失败的教训记取，为我所用，是何等重要。作为一个成功人士，十年商海，他本身经历了三次大的生存危机。转危为安的关键是要有很强的心理承受能力和心理调节能力。《心商人

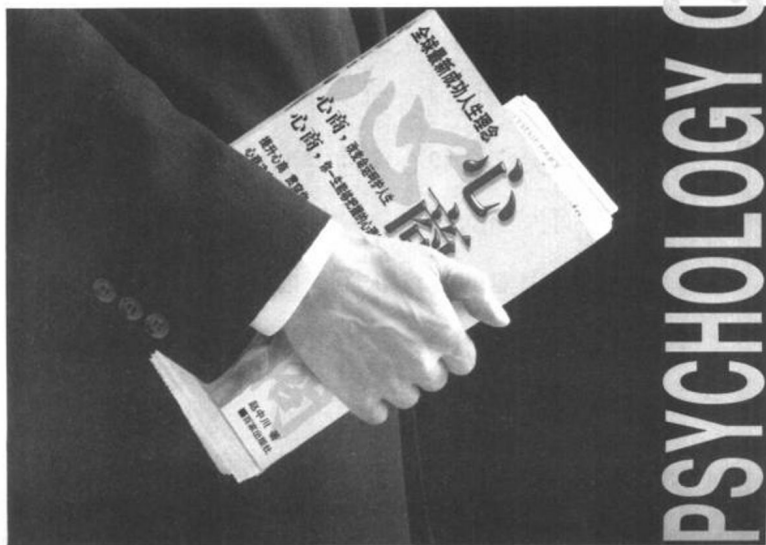
作者简介

生》与其说是作者的著述，还不如说是他生存体验的感悟。在生存竞争日趋激烈的今天，本书也许是帮助读者增加心理能量和应对人生挑战的一把钥匙。同时作者在探索人如何选择适合自己的人生活法的同时，进而为读者在人生策划咨询方面服务。从20世纪90年代初撰写《第二职业指南》一书，到新世纪今天，推出全球最新成功人生理念的《心商人生》，都是这种探索的结果。

全球最新人生成功理念 为你打开人生成功之门

内 容 提 要

人生对每个人来说只有一次,各人有各自的活法,谁不想追求人生的成功?尽管人生的大门向每个人敞开,但是步入成功殿堂的毕竟不是全体。为什么别人成功了,我还没有达到预期的目标,如何将自己的活法与成功同步?即找到适合自己的成功人生之路,这几乎是每个人毕生都在思考和追求的问题,上世纪,世界成功学大师从人生历史



内 容 提 要

和现实的交汇点出发,多学科多角度研究人生成功问题,总结了众多成功人生的个案,先后提出了智商、情商、逆商、财商的概念,极大地丰富了世界成功人生学,使无数追求成功人生的读者受益。

人类进入了新的世纪,随着全球化的到来,人类及其个体生存与发展面临更大的挑战,承受更大的压力。专家指出:21世纪是抑郁时代,据世界卫生组织提供的材料,全世界有20%~30%的人有抑郁症,并呈上升趋势,从现在到21世纪中叶,没有任何一种灾难会像心理冲突那样,给人类带来持久而深刻的痛苦。人生要追求成功,越来越取决于他的心理状态,取决于他的心理健康,即他调适心理压力,保持良好心理状态的能力。

作者赵中川先生积半个世纪人生经历、20年记者、策划人历程,精心撰著了10多

内 容 提 要

万字的《心商人生》。该书阐述了心商概念，心商对人生的作用，如何提高心商，提高人生成功率途径技巧以及心商与智商、情商、逆商、财商的相互关系等等。

赵中川先生提出：心商是指维持心理健康，调适心理压力，保持良好心理状态的能力。心商的高低直接决定人生过程的苦与乐，主宰人生命运的成与败。因此提高心商是21世纪人生成功的主题。《心商人生》把心商与智商、情商、逆商、财商的关系形象地喻为参天大树：心商是根，智商是杆，情商是叶，逆商是枝，财商则是果。五商皆高，即达到较高人生境界。当一个人心理健全，处于最佳状态，人的社会适应能力很强，处在自如状态，勇于承受和善于调节人生压力即为高心商，那么其它四商也能得到很好的发挥，人生将能达到预期的目标。离开了心商，人生成功就变成了无源之水、无本

内 容 提 要

之末。四商建立在心商基础之上，心商通过四商得以显现。

本书围绕我们每个人人生如何成功的主题，深入浅出地阐述了五商的作用以及如何提升的途径。

作者强调：心商是基础、是母体、是成功之根。人生过程是如此，人生结果也是如此。低心商的人做什么事都没劲，怎么做也做不成，智、情、逆、财商无用武之地。一个人的成功，20%靠智力因素，80%靠非智力因素。一般人的智商都差不多，而后天因素却大不相同，这就显出人生成败兴衰的区别。情商是交友、识人、人际关系处理、人际资源运用的能力；举凡成功人士几乎没有一个不经过逆境，克服逆境的过程就是提升逆商、成功累积的过程；而财商则是上述综合三商在理财领域的运用和凸现。

《心商人生》以五商顺序编排，分为50个

内 容 提 要

篇目,都是当前读者最为关切常在思考的人生问题,具有较强的指导性和实用性,有助广大读者在人生竞技场上取得成功。

序

赵中川先生是我的同龄人，但他的人生阅历远非如我辈所能比拟。20年来他干过记者、编辑、律师和广告策划人，工作之余还推出了一部又一部新作，可以说他是从观察人生、领悟人生到为成功人生做策划，其不断进击的自我成就之路不能不令人肃然起敬。这也正是我欣然应命作序的理由。

摆在我面前的这部书稿是赵先生继他的《第二职业指南》一书后的又一新作。如果说，他的前一部著作只是在人力资源范畴对我国人才市场形成之初的一种历史回应的话，那么，他现在的新作则以更广阔的视野，提出了成功人生的新理念。

人生成功与否，根本在于个人是否具备“维持心理健康，调适心理压力，保持良好心理状态的能力”，即书中提出的核心概念——心商。对此，姑且不论古往今来哲人贤达对人生、对成功的见仁见智，单就社会与个人这对老关系的探讨而言，不失为是一种另辟蹊径的新知。

社会整合与个人行为之间的矛盾缘由很深，人之为人的确如赵先生所言有两副面孔。至于作为躯体的人是不是魔鬼，而作为学而时习之的角色的人是不是天使，大概尚不能妄断。但有一点是很明显的，即人作为生物体，不仅彼此之间是独立的，痛痒触肤而止，而且其行为的取向从某种意义上说是有无选择性的。然而从社会角色一面看人，不仅相互之间有所谓社会网相连，而且其行为、观念，乃至他的生（法）与死（法）都

是由他降生的社会文化背景规定的。就在这种生物体的无限选择性与社会体系的规范性之间的冲撞过程中，演绎出一部人类辉煌的历史和不胜枚举的悲喜剧。

基于上述缘由，在社会学界，功能主义偏重规范一面，本土方法论则强调个体行为对于制度的再造，迄今争辩不休。但赵先生却能跳出是非圈子，指出两者之间有一个心理状态。如果我的理解不发生错误的话，他在书中的主旨是描绘一种超脱躯体冲动和制度约束的“快乐”活法。提高心商既是途径，也是目标。诚如中国队心态调整后已经取得世界杯足球赛决赛权的米氏快乐足球。

除心商之外，还提及了智商、情商、逆商与财商，饶有趣味的是，作者将这五个或新或老的概念以“商树”相衔。全书花了相当的篇幅论及它们之间的根、干、枝、叶、果的关系，读来顺理成章，且对这些关系的把握又是在竞争日益激烈的当代社会个体提升自己所必需的。

读赵先生的书，开卷有益，颇受启迪。是为序。

沈关宝 2001年10月9日

作序者系：

上海大学社会学系教授 博士生导师

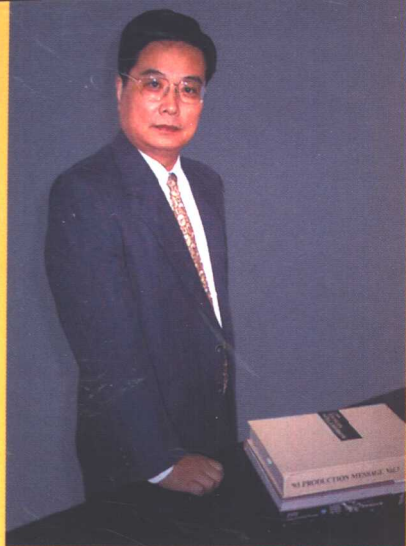
英国利物浦大学名誉客座教授

教育部社会学学科指导委员会委员

上海市社区研究中心副主任

上海市政府决策咨询专家

《社会》杂志主编



作者赵中川先生曾任多年记者、编辑、兼职律师，现为他一手创办了十年的上海金城广告公司总经理、资深策划人，发表近百万字。廿年来，策划了多项影响遍及上海和全国的大型传播活动，为中央和地方媒体持续报道。个案载入中国广告年鉴和中央广播电视大学出版社的《中外广告营销》一书。他在成功为企业策划的同时，一直在思考研究人生成功问题——商海十年沉浮起伏风雨兼程，感触良多：心理冲突，是21世纪人类最大的挑战，提升心商，是21世纪人生成功的主题。心商是智、情、逆、财四商之母。心商的高低决定人生的苦乐成败。心商是人人能够把握的心理能量资源。一切财富与成功皆源于健康的心态。有鉴于此，作者首次在全球范围提出了“心商”的概念，并用两年时间陆续撰写了这本《心商人生》，奉献给广大读者。

全球最新成功人生理念

Psychology Quotient Life

心商人生

心商，改变命运 呵护人生

心商，你一生能够把握的心理能量资源

提升心商 贯穿你一生的主题

心商决定心态 心态决定命运

心理冲突，21世纪人类大挑战
一切财富与成功皆源于健康的心态



③ 百家出版社

赵中川 著

www.pq.net.cn

E-mail: HQ@pq.net.cn

封面设计 / 林雨工作室

《心商人生》—最新成功人生理念 帮你找到适合自己的活法

第一篇 【心商】人生成功之根

心商，你一生能够把握的资源 2

从现在到21世纪中叶，没有任何一种灾难会像心理冲突那样，给人类带来持久而深刻的痛苦。提高心商，是你一生的主题

如何提高你的心商及智商、情商、逆商、财商 10

心商是基础、保证、是母体。其他四商要靠心商来充分发挥。人生过程是如此，人生结果也是如此

你的人生成功吗 15

成功的影子 一直伴随着你，就像你与生俱来的生存权利一样，就看你是否感觉到并且牢牢把它抓住

人是天使还是魔鬼 19

人性本无善恶天使魔鬼之分，只不过后天环境耳濡目染潜移默化使然

人生苦还是乐 23

人生有苦有乐，苦乐相随，这才是人生有滋味之处

如何把握人生命运 27

命运概括地说就是人生中无数个大大小小好运、常运和厄运连接组合交替演绎的悲喜剧

你的人生哲学是什么 31

没有任何事情比恰当地扮演人这一角色那样美好与合理，
也没有任何学问比懂得如何度过此生那样艰巨和自然

你是什么人 35

人对自身的了解知之甚少。一个人就是一个世界。

你到底要什么 40

在纷繁复杂的人世间，我们要经常问自己，你到底要什么，以拨开迷雾，看清未来，把握主线，实现自我

怎么给自己定位 44

正确定位而不是错位，真是人生成功神奇的妙方。你定位什么，你几乎就是什么，这是由思维定势，习惯做法，心理暗示，社会评价等等造成的

你有什么样的素质 50

当人处于特定环境而表现出不为环境所困并战而胜之的作为就叫素质

如何享受人生 55

这个世界真奇妙，也很公平。有无得失之间讲究平衡，享受与失落十分辩证

你有好习惯吗 60

好习惯坏习惯真有天壤之别，前者使人终生受益立于不败之地；后者将耽误终生，弄得人一事无成

为什么要心理咨询 65

一个人事业上的成功，百分之十五是专业技术，百分之八十五靠自我心灵、人际关系，处世技巧

怎样战胜自我 72

心理学家把成功归为实现欲望与战胜自我的平衡。欲望是成功的前提和原动力；战胜自我是积聚心理能量实现成功的基石

你找到了最佳活法吗 78

如何选择最合适自己的职业，那么第一要紧的是与你的兴趣相符，第二要与你的志向相投

如何调适生存压力 83

远足旅行，为什么要登山为什么要涉河，因为有险境有风波才有刺激，才快乐。人生好比旅行，因为有压力才会有克服压力后的独特享受

你预测过人生吗 88

所谓预测人生就是根据已知的条件去推导未知的命运

人生需要策划吗 93

每个人都是自己的设计师

人生如棋局，精于预测者必握胜机

把握自己的命运需要策划

高心商 高人生 98

谁不想自己的追求达到预期目的，活得舒坦自在？而且这种颠峰状态持续时间越长越好。可是谈何容易。高心商将能助你成功