

我不信，这个世界没有我的位置

ADVERSITY QUOTIENT

逆商

◆ 陈大为 编著



《成功》



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

我不信,这个世界没有我的位置

逆 商

陈大为 编著



机械工业出版社

作为美国著名学者、白宫知名商业顾问的保罗·史托兹在综合来自当今世界数十位著名科学家的最终研究成果的基础上,提出了“顺境要EQ,逆境需AQ,即逆境商数。”逆商在瞬息万变、险象环生的逆境时代显得格外重要,没有永恒的失败,只有暂时的不成功。

本书以保罗·史托兹教授的权威理论观点为基础,综合了亨利·威尔逊、威廉·科贝特、弗兰克·卡纳利、班纳德等众多国外在逆境中成长起来的成功人士的成长经验,同时,作者亲自走访了一大批国内由逆境中走向人生辉煌的成功者,记述他们逐步获取成功的艰辛历程。

本书以作者的采访实例为主体,以求与读者产生感同身受的共鸣,进而在实例中予以点评、汇总,从而总结出广大读者应对逆境的具体方式方法。

图书在版编目(CIP)数据

逆商:我不信,这个世界没有我的位置/陈大为编著.

北京:机械工业出版社,2003.11

ISBN 7-111-13337-4

I. 逆... II. 陈... III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第100998号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码 100037)

责任编辑:常淑茶 贾秋萍 版式设计:霍永明

封面设计:李刚 鞠杨 责任印制:施红

北京铭成印刷有限公司印刷·新华书店北京发行所发行

2004年1月第1版第1次印刷

890mm×1240mm A5·7.875印张·1插页·148千字

定价:18.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

本社购书热线电话(010)68993821、88379646

封面无防伪标均为盗版

前 言

英国首相邱吉尔不仅是一名杰出的政治家，而且是一位著名的演说家，十分推崇面对逆境坚持不懈的精神。他生命中的最后一次演讲是在一所大学的结业典礼上，演讲的全过程大概持续了20分钟，但是在那20分钟内，他只讲了两句话，而且都是相同的：“坚持到底，永不放弃！坚持到底，永不放弃！”

这场演讲是成功学演讲史上的经典之作。邱吉尔用他一生的成功经验告诉人们：成功根本没有什么秘诀可言，如果真是有的话，就是两个：第一个就是坚持到底，永不放弃；第二个就是当你想放弃的时候，回过头来看看第一个秘诀：坚持到底，永不放弃。

敏锐的观察力、果断的行动力和坚持的毅力是成功的必备要素。你可能有敏锐的目光去发现机遇，同时也能用果断的行动去抓住机遇，但是最后还需要用你坚持的毅力才能把机遇变成真正的成功。

人生有两杯必喝之水，一杯是苦水，一杯是甜水，没有人能回避得了。区别不过不同的人喝甜水和喝苦水的顺序不同，成功者往往先喝苦水，再喝甜水，而一般人都是先喝甜水，再喝苦水。在成功的过程中，持之以恒非常

重要，面对挫折时，要告诉自己：坚持，再来一次。因为这一次失败已经过去，下次才是成功的开始。人生的过程都是一样的，跌倒了，爬起来。只是成功者爬起来的次数要比平庸者的次数多了一次而已。最后一次爬起来的人称之为成功者，最后一次爬不起来或者不愿爬起来，丧失坚持的毅力的人就叫失败者。

缺乏恒心是大多数人最后失败的根源，一切领域中的重大成就无不与坚韧的品质有关。成功更多依赖的是一个人在逆境中的恒心与忍耐力，而不是天赋与才华。布尔沃说：“恒心与忍耐力是征服者的灵魂，它是人类反抗命运、个人反抗世界、灵魂反抗物质的最有力支持。”

目 录

序

前言

第一部分 直面逆商

第一章 逆商——使我们成为一个立体的人	3
第一节 初识逆商	3
第二节 逆境大学	6
第三节 做一个在逆境中成长的立体的人	8
第二章 逆商——人生成败的关键	12
第一节 逆境改变人生	12
第二节 高逆商者充满了人生欲望	15
第三节 逆境中迎风亮出自己的旗	17
第三章 逆境中获得感悟	21
第一节 大厦始于基石	21
第二节 我们可以掌握风帆	23
第三节 迷雾的后面就是成功的目标	24
第四节 帮助自己重振雄风的人	25
第五节 与贫穷、困境势不两立的品格	27

第六节	在压力下坦然生活，压力也是动力	29
第七节	不幸而生为富家之子，贫苦的人更可能成功	31
第八节	破产 20 次的人是可以信任的	33
第四章	笑对种种逆境的一剂良方	37
第一节	身体的缺陷对我们有意外的帮助	37
第二节	积极心态的力量：前人能做到的我也能做到	40
第三节	为什么往坏处想	41
第四节	培养平和和快乐的心态	42
第五节	放弃紧张这个坏习惯	43
第六节	分享失败的经验	45
第七节	寻找遭遇逆境的原因	46
第八节	该痛苦时就痛苦	48
第九节	接受不可避免的事实	49
第十节	一步一步慢慢往前走	50
第五章	突破逆境成功的立体的人	53
第一节	亨利·威尔逊：逆境是成功的阶梯	53
第二节	威廉·科贝特：在逆境中追求成功	55
第三节	富兰克·卡纳利：失败的经验是成功的基础	57
第四节	班纳德：世界上经历磨难最多的人	58
第五节	山本：向命运挑战	60

X 途 前

第六节 克尔：坚持到底	61
-------------------	----

第二部分 我不信，这个世界没有我的位置！

第六章 中关村谁主沉浮，且看联想销售第一人 ——从前台到副总的打工皇后张小平	69
第七章 三十年风雨历程，伴他从修脚工到大学 教授——在歧视的目光中逆风成长， 在创业的苦旅中再创国粹	92
第八章 挥别年薪 30 万，潇洒 SOHO 族坐在家里 拿高薪——聚焦 SOHO 人李刚	112
第九章 好利来白手起家十年十个亿——记好利 来集团总裁罗红的成功之道	130
第十章 爱情与事业的亲密接触——记一位来 自农村的女大学生在北京的创业历程	151
第十一章 沿着坎坷的打工之旅，他摘取了军营中 那颗耀眼的明星——访著名军旅 歌手牟青	166
第十二章 如果你能用 7 元钱在北京活半个月， 我就能告诉你赚 100 万的方法—— 困苦中的奋起之鹰李严	181
第十三章 点击命运：下岗女工成了“鼠标巨头” ——38 岁下海的王秀芬制造了	

前 言 XI

“中关村神话”	206
第十四章 一步步走向生命的希望——坎坎坷	
坷话仁可	221
后记 生命中的感动	237



第一部分

直面逆商



第一章

逆商——使我们成为 一个立体的人

第一节 初识逆商

胜利属于最坚忍之人。

——拿破仑

有人提出智商、情商，保罗·史托兹却提出“逆商”的概念：“为什么在智力、资本和机遇相同的条件下，有的

人能步步高升，而有的人却一败涂地呢？归根到底在于他们迎接挑战、克服困难的能力，即逆商的不同。”作为美国著名学者、白宫知名商业顾问的保罗·史托兹在综合来自当今世界数十位著名科学家的最终研究成果的基础上，提出了“顺境要 EQ，逆境需 AQ，即逆境商数”。逆商在瞬息万变、险象重生的逆境时代格外显得重要，没有永恒的失败，只有暂时的不成功。应付逆境的能力更能体现一个人的生命价值，使你以不变的心境应万变的逆境，从而立于不败之地。因此，逆商概念的提出具有非常重要的现实意义和历史意义。

AQ 就是我们说的逆境商或挫折商。简单的说就是当面对逆境或挫折时，不同的人对待逆境或挫折产生的不同反应，这种反应的能力就是逆境商(挫折商)。20 世纪 90 年代中期，美国的保罗·史托兹教授最早提出了这一概念，用以衡量人们克服不顺境遇时的应对智力及应对能力。这一概念现已在西方得到广泛认同。

逆境是对人们原则的考验，若无此考验，人们很难判断自己是否诚实。

——费尔德

在保罗·史托兹教授的《让逆商 AQ 克服逆境》中指出了逆商对于个人的重要性：面对逆境，有的人努力奋争，百折不挠；有的人浅尝辄止，一番争取之后，偃旗息鼓；有的人一陷入困境，就心怀恐惧，绕着问题走。不同的态度导致了不同的结局，或是到达理想的彼岸，或是缩手缩

脚碌碌无为。

保罗·史托兹教授将逆商划分为四个部分，即：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)：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。

控制感弱的人经常说：“我无能为力、我能力不及。”

控制感强的人则会说：“虽然很难，但这算什么，一定有办法。”

“O&O”(起因和责任归属)：造成我们陷入逆境的起因大致可以分成两类：

第一类属内因：因为自己的疏忽、无能、未尽全力、亦或宿命论。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，往往能够清楚地认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。

被克服的困难就是胜利的契机。

——邱吉尔

“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。

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；对事争执，就仅限于此，而不致对人也有看法。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。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，越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问题，又有影响时间问题。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，事实便会如他们所想。

第二节 逆境大学

应该笑着面对生活，不管一切如何。

——伏契克

美国优秀小说《汤姆叔叔的小屋》中汤姆叔叔的原型乔·塞·亨森原是一名黑奴，他在历尽曲折道路、战胜重

重逆境而获得人生自由和经营上的成功后，坎特博雷主教问他：“先生，你是从什么大学毕业的？”亨森回答道：“逆境大学”。

“逆境大学”，多么铿锵有力的回答，多么意味深长的话语，这就是一个强者的声音。他将挫折当成人生最好的教材，不断地去抒写。

一项关于“面对人生前程”的调查显示：

人们一致认为未来的竞争将越来越激烈，生活的压力也将越来越大。这种挑战与压力会使我们随时随地遭遇逆境。

如果种种逆境是无法回避的，那么我们又将如何面对呢？是沮丧、灰心、愤怒、绝望，还是消极地悲叹命运的不公？所有这些都无济于事。只有认真、辩证地对待逆境，逆境才会消失，才会变成一条崎岖的小路将我们引向成功的殿堂。

因为逆境也有积极的功能。

首先，只有在逆境中人们才能学会如何思考。

只有在逆境中，在遭受失败和挫折后，才能真正发现自己的不足。这些思考和经验都能为前进打下坚实的基础。古往今来，经过失败、努力、再失败、再努力，不断在逆境中总结经验教训，最后成功的例子比比皆是。

为了发明电灯，爱迪生曾经失败了 17000 次，终于获得了成功。正是他把每一次失败都当成一次学习的机会，才使我们拥有了今天的光明。

像季节的飞逝一样，人生的哀乐也是变换不停的。

——莎士比亚

其次，当挫折发生的时候，它能给予我们警告，提醒我们加倍小心。

逆境，是一座警钟。它警告人们：之所以遭遇逆境，肯定是在某方面出了问题。或者观念不对、态度不对、立场不对、方式不对、方法不对、计划不对；或者客观条件不成熟，天不时，地不利，人不和；或者主观与客观不一致，主观愿望违背了客观规律等等。逆境有人为原因，也有自然因素，所以面对逆境时，不能怨天尤人、消极等待，而是要积极的反思、客观地寻找病症。

最后，逆境也给予了我们警示。

人生有喜有悲，有顺势必有逆势，凡顺势不要骄傲，盲目乐观，而应该未雨绸缪。

懂得了这些道理，逆境才能发挥其积极的功能，才能进一步激起人们的斗志和求胜的欲望。具有这种心态的人，逆境犹如兴奋剂，激励着人们焕发青春、斗志、热情和潜能，向着希望的顶点不懈地攀登。

第三节 做一个在逆境中成长的立体的人

失败是一种教训，它是情况好转的第一步。

——菲力普斯