

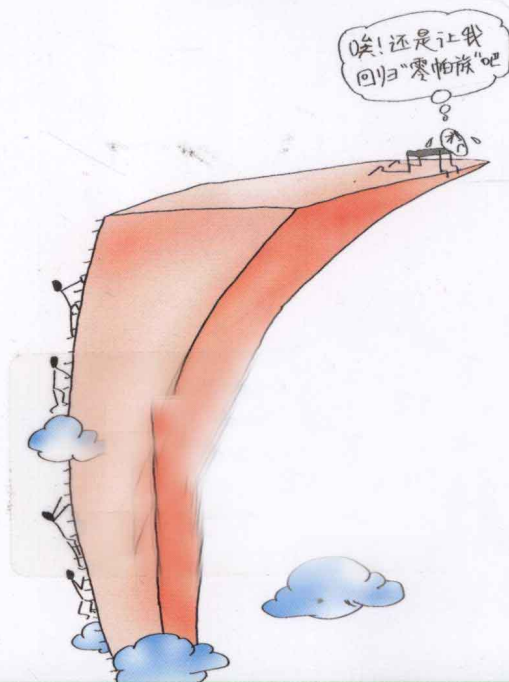
NAOLIFANG CONGSHU



智商、情商、逆商，3Q（IQ、EQ、AQ并称3Q）  
并存是获取成功的不二法宝

# 激发你无限潜能的 魔力逆商课

姜晓秋/编著



成功不仅需要顺势而为，还要学会逆流而上！  
面对挫折+摆脱困境+超越困难=逆商

 中国工人出版社

⇒  「脑立方」® ⇒

# 激发你无限潜能的 魔力逆商课

姜晓秋/编著

 中国工人出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

激发你无限潜能的魔力逆商课 / 姜晓秋编著. —北京: 中国工人出版社, 2011.2  
ISBN 978-7-5008-4864-6

I. ①激… II. ①姜… III. ①挫折 (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241506号

## 激发你无限潜能的魔力逆商课

---

出版发行: 中国工人出版社

社 址: 北京鼓楼外大街45号

邮 编: 100120

发行热线: (010) 62045450 62005042 (传真)

电 话: (010) 62350006 (总编室) (010) 62379038 (编辑室)

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 北京市密东印刷有限公司

版 次: 2011年2月第1次印刷

开 本: 700mm×1000mm 1/16

字 数: 170千字

印 张: 16

定 价: 28.00元

---



成功，多么诱人的字眼儿！就算不不经意地瞟上一眼，也容易让人热血沸腾，比如，你希望拥有令人羡慕的社会地位，希望有比尔·盖茨般的财富；如果你认为这些太过低俗，更希望自己成为受人敬仰的艺术家，成为创造新时代的科学家，甚至像尼采一样希望自己成为宇宙中的太阳也不为过。然而现实却是残酷的，它没有我们想象中的那么轻松和完美，总是难以预料地出现各种各样的困难和阻力。所以，成功不是一件容易的事情。有的人成功了，但也只是少数，更多的人只能抱着梦想躺在并不温暖的床上入睡。或许，在梦中他们也会思索这样的问题：怎样才能成功？

多年来，人们一直致力于解决这个问题，而最初得出的结果是：一个人能否成功依赖于个人的智力因素。对此，我们是可以理解的。毕竟一个聪明的人的确更容易成功。很多成功人士都是智力非凡的，比如达·芬奇、牛顿、爱因斯坦等，尤其是只有三根手指可以活动的斯蒂芬·霍金凭借超凡的智慧获得了成功之后，人们更加感叹智慧的力量。

由此，智商一词应运而生。智商，也就是我们常说的IQ(Intelligence Quotient)。它几乎成为衡量一个人能力的标准。而“智商决定成败”的思想影响了几代人对成功的看法，但随着社会的进步，人们对此产生了怀疑。那么，影响成功的，还有哪些因素呢？

美国耶鲁大学的心理学家们率先提出“情商”的概念，他们认为，情商是影响一个人成功的主要因素，相对于智商来说，它显得更加重要。情商——EQ(Emotional Quotient)，又称情绪智力，是指一个人认识、掌控自己情绪以

及交际的能力。情商高，便能激发个人才能的发挥，相反情商低，则会限制个人才能的展现。对此，很多人表示赞同，这其中，就有享誉世界的比尔·盖茨和戴尔·卡耐基。美国的一项调查也显示：一个人的成功情商占80%，而智商只占20%。由此一来，人们对于成功这一概念，又有了一个全新的认识。

然而，人们并没有停止对影响成功的各种因素进行更加深入的研究。尤其是在心理学家们研究情商的时候，发现其中的一个分支显得尤为重要。而最终，这一分支终于被分离出来，成为一个独立的体系，它就是逆商，是指人们面对逆境时摆脱困境和超越困难的能力，简称AQ（Adversity Quotient）。20世纪90年代中期，美国著名学者、白宫知名商业顾问保罗·史托兹教授首先提出了这个概念。虽然在本质上，逆商也可归纳到情商中，但是它对于一个人成功的影响实在是太大了。俗话说：人生不如意之事十之八九。如果一个人承受不了逆境的考验，成功也就遥遥无期了。心理学家进一步完善了关于成功要素的理论，对于成功的影响，智商占20%，情商占50%，而逆商则占30%。成功便由智商、情商和逆商构成了一个立体的“三维体系”，我们称之为“脑立方”。

然而，要是按照这种分类的话，影响成功的因素远不止这些，比如还有：个人的健康、品德胆识、意志力和理财能力等。身体是“革命的本钱”，没有这个资本，还谈何成功？孔子说“以礼治国”，所谓“礼”便是“德”，没有了“德”，谁尊重你、相信你？没有坚定的意志，人们便会懒散。所谓“冰冻三尺非一日之寒”，没有持之以恒的毅力，成功怎会不请自来？同样，你不理财，财也不会理你，所谓“人是英雄财是胆，好汉无钱到处难”……综合这些因素的考虑，心理学家又提出了与“三维体系”相辅相成的一些影响成功的因素，它们是：德商（MQ）、健商（HQ）、胆商（DQ）、灵商（SQ）、财商（FQ）、心商（MQ）、性商（SQ）和志商（WQ）。

前期我们先推出情商、智商、逆商这三本书，后期将会根据读者需要陆续推出，希望更多的人通过这一系列书提升自己，完善自我，在阅读中收获快乐。



## 前言

世间最痛苦的事莫过于生命的逝去。然而在最近几年，一幕幕悲剧重演。从汶川地震到舟曲泥石流，还有一些数不清的天灾向我们袭来，无不考验着人类的生存能力和承受灾难的能力。这一切我们无法避免，却又必须面对。

2008年金融危机爆发以来，一直到2010年年尾，世界经济都还处于低迷的状态，并没有人们预期的复苏。又加上天灾造成的粮食减产，导致食品、蔬菜价格飞涨，一并考验着人们的生存能力。这一切我们必须承受。

除此之外，就业压力异常严峻。那些曾被誉为“天之骄子”的大学生，现在满大街都是。学历贬值，竞争激烈，已经成了不争的事实。此外，摆在年轻人面前的不仅是就业的问题，还有家庭问题。虽说现在流行晚婚，但那不过是一些人的自嘲罢了！城市很大，人很多，一次次相亲，一次次失望，找不到合适的人，就这样一直“剩”着。

说到恋爱婚姻，还有一个更现实的问题，那就是房子。几千年来形成的思想很难动摇，没有房子结什么婚啊！这是很多年轻人发出的心声。是啊！偌大的城市竟没有容身之地，听起来不免有些心酸。房价的不断上涨，使一些人沦为“房奴”，一些人成为“蚁族”。当然，还有一些敢为爱情不要面包的“裸婚一族”。不管怎样，大家都有一个共同的问题要面对，那就是压力。

然而，面对同样的问题，有的人敢于承受。虽然住在一个只够放一张床的隔断间，但是依然乐观地生活。因为在他们心里始终有个信念，只要自己努力，这样的日子很快就会过去。可也有一些人，受过几年的高等教育，顶着名

牌大学的光辉，却不能接受被解雇的现实，轻率了结了自己的生命。想起那曾经轰动全国的富士康“N连跳”事件，那些逝去的年轻人是否曾想过生命的价值，是否曾看到过生活的美好？这一切不得而知。他们的死留给我们的除了慨叹，还应该有更深的思考。

人的一生阴晴不定，经历坎坷是很正常的事，只是人与人选择的道路不同，也就产生了不同的结果。有的人能在逆境中崛起，有的人却选择了沉沦，究其原因，是他们的逆商不同。

美国著名学者、白宫知名商业顾问保罗·史托兹教授首先提出了逆商的概念。逆商是指人们面对逆境时的反应方式，即面对挫折、摆脱困境和超越困难的能力。有专家称100%的成功=20%的智商（IQ）+80%的情商（EQ）和逆商（AQ）。在成功学上，3Q（IQ、EQ、AQ并称3Q）并存才是获取成功的不二法宝。

关于逆商的理论研究时间还较短，但是从目前人们需要面对越来越多的压力来看，逆商的地位越来越不可忽视。甚至在某种情况下，逆商可以改变人的一生。本书一共十四章，分别从不同角度阐述逆商的理论以及提高逆商的方法。每个小节都会有一些经典案例和心理测试，帮助你看到潜意识中的自己。

米兰·昆德拉曾说：“人生旅程无非两种，一种是为了到达终点，那样生命便只剩下了生与死的两点。另一种是把视线和心灵投射到沿途的风景和遭遇中，那么他的生命将是丰富的。”让我们把苦难变成接近幸福的垫脚石，活出自己生命的精彩吧！



## 目 录

前言 / 1

## 初级篇 认识逆商，逆商自测

### 第1章 认识逆商——成功必备的不二法宝

揭开逆商的神秘面纱 / 2

逆商如逆水行舟，不进则退 / 6

你的“野心”够大吗？ / 8

被炒鱿鱼不是你的错 / 10

与死神赛跑，能赢吗？ / 12

“经营之神”是这样练出来的 / 14

想知道你的生命颜色吗？ / 17

总统的人生够“精彩” / 19



### 第2章 逆境——检验逆商的唯一途径

我是一匹来自北方的狼 / 22

逆境也欺软怕硬 / 24

贫穷不会长久 / 26

冬天来了，春天不会远 / 30

翅膀是用来飞翔的 / 32

“高帕族” VS “零帕族” / 34

一切都是最好的安排 / 37





### 第3章 逆境是福——可贵的人生历练

股市狂跌，为何有人能赚得盆满钵满？ / 39

胡萝卜、鸡蛋和咖啡，你愿意选哪种？ / 42

既然能做英雄，你又何必担心呢？ / 44

几年磨一剑，陈鲁豫成为“中国奥普拉” / 46

当斧子遇到了炉火 / 49

第一份横跨大西洋的电报 / 52

### 第4章 面对逆境——我们何去何从

踩不死的小强 / 54

首相应该坐在最前面的位置 / 57

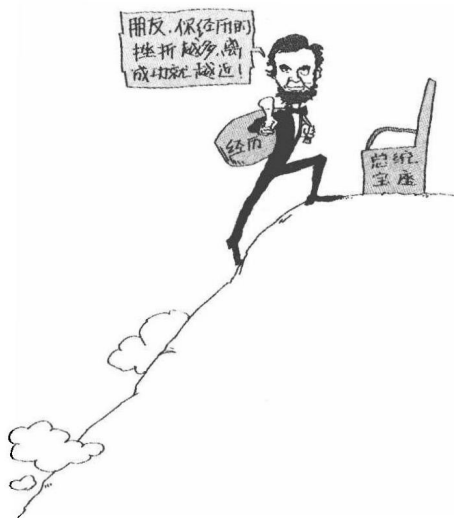
让暴风雨来得更猛烈些吧！ / 59

一百块钱，一个朋友 / 62

是男人就不能让别人看笑话 / 64

你原来是一个“百万富翁”的坏子 / 65

赫里福牛就是“牛” / 67



## 中级篇 正视逆境，发挥逆商

### 第5章 笑看逆境——世界是公平的

三根弦的小提琴一样能演奏优美的乐曲 / 72

事情没你想得那么糟 / 74

有一种灵丹妙药叫微笑 / 77

没有人规定钢琴必须用手弹 / 79  
 你的紧张从何而来? / 82  
 前人能做到的我也能做到 / 85

## 第6章 逆境中的感悟——人生一大宝贵财富

我的青春我做主 / 87  
 安徒生不是童话 / 89  
 小震不用跑，大震你也跑不了 / 91  
 破产是坏事吗? / 95  
 青蛙历险记 / 97  
 甘地受过屈辱以后 / 99  
 “一姐”可不是好当的 / 102



## 第7章 突破逆境——创造卓越

我思故我在 / 104  
 屡战屡败，还是屡败屡战? / 107  
 能进屋的不只是门，还有窗户 / 109  
 意大利人打响的法国品牌 / 111  
 要出头，先出位 / 113  
 你能不能成功，我说了不算 / 114  
 不想当老板的工人不是好工人 / 116



## 第8章 驾驭逆商——一切皆有可能

贫贱不能移，图强终可期 / 119  
 只要心能跳过标杆，腿就能跳过去 / 121  
 这张安全网的质量可靠吗? / 124

- 勇敢趟过痛苦这条河 / 127
- 天才，正是在孤独之中 / 130
- 农村版的杜拉拉升职记 / 134
- 一生也忘不了娇艳欲滴的那些花 / 136

## 第9章 积累失败资本——成功并不遥远

- 那不翼而飞的半个便士 / 138
- 想减肥，光抱怨不管用 / 140
- 今天你郁闷吗？ / 142
- 难度越大，跳得越高 / 144
- 《时间简史》是这样写出来的 / 146
- 自信是医治心理障碍的特效药 / 148



## 高级篇 突破逆境，提高逆商

### 第10章 修炼逆商——唤醒沉睡的潜能

- 死而复生的尼克 / 152
- 冰柜车未启动冷冻装置，为何也能“冻”死人 / 155
- 灾难化心理，你有吗？ / 156
- 提高自身控制反应力，车祸也能无伤亡 / 159
- 谢坤山的奇迹人生 / 161
- 甩掉你身后的狼 / 163
- 跳蚤实验给我们的启示 / 165

## 第11章 坚定志向——逆商可以培养

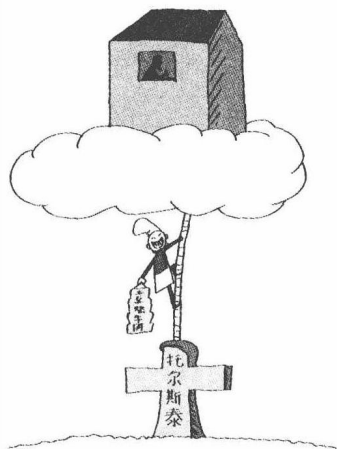
- “爱恨就在一瞬间” / 168
- 有意志力，就不缺少奇迹 / 172
- 与挫折为伍，痛并快乐着 / 174
- 定位决定结果 / 176
- 追梦的过程正是逆商提高的过程 / 177
- 目标是人生的“指南针” / 181
- 想成为时代的弄潮儿，乘风破浪不可少 / 184

## 第12章 相信自己——挫折并不可怕

- 向总统推销产品，难度在哪？ / 187
- 突如其来的转机 / 190
- 用眼睛也能写作 / 192
- 两只青蛙的不同命运 / 194
- 自信的女人最漂亮 / 197
- 从CFO到CEO就需要一“横” / 199
- 你的“钝感力”够强吗？ / 201

## 第13章 端正心态——逆商指数会越高

- 我很优秀，我欣赏我自己 / 204
- 你属于哪种人？ / 207
- 医生，我对子弹过敏 / 209
- 心理压抑喜忧参半 / 211
- 你心理平衡吗？ / 214
- 在大海上航行的船没有不带伤的 / 216
- 刘晓庆的凤凰涅槃 / 218



## 第14章 持之以恒——提高逆商也有方法

像蟑螂一样生存又何妨 / 221

吃苦与拔尖之间可画等号 / 224

“傻根”精神成就“草根明星”王宝强 / 227

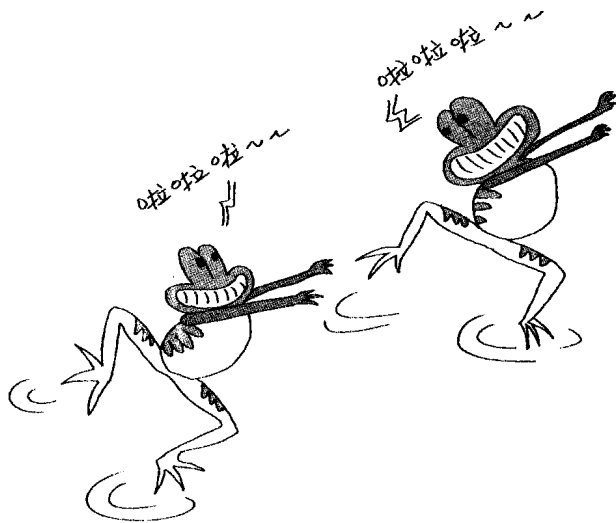
《断背山》背后的故事 / 229

从捡砖头开始，俞敏洪把理想国越扩越大 / 231

每天，进步，就那么一点点 / 233

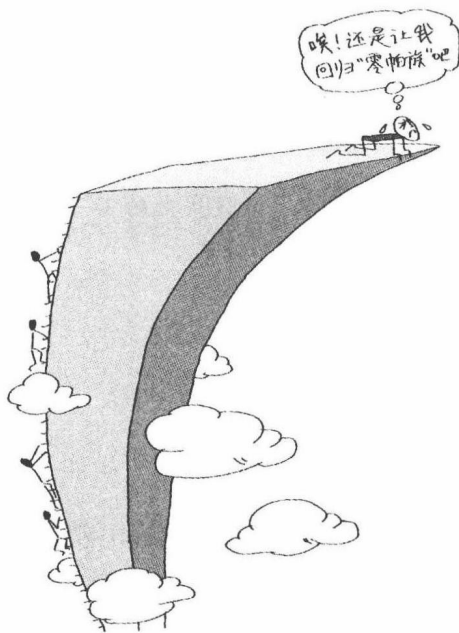
保持高昂斗志可使我们更具抗挫力 / 235

## 附录 逆商自测题/238



∴ 初级篇 ∴

## 认识逆商，逆商自测



你是否也曾意气风发，有着较高的聪明才智？也曾在感性和理性之间游刃有余，有着人人艳羡的情商？但最后你却与梦想失之交臂了，运势也急转直下？假如你说中了，那么这一切不能怪命运，你可能缺少了成功必不可少的重要元素——逆商。

# 第 1 章 认识逆商 ——成功必备的不二法宝

逆商是继智商和情商之后，决定成败的又一重要元素，本章将为你揭开逆商的神秘面纱，带你走入逆商的世界。



## 揭开逆商的神秘面纱

马歇尔·菲尔德的零售店在芝加哥大火中被烧毁了，所有的家产付之一炬。面对这个令人沮丧的场景，他却指着燃烧中的灰烬说：“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及鲁道夫大道的交会处，人们至今依然可以看到马歇尔·菲尔的公司巍然矗立着。

从马歇尔·菲尔德那看似狂妄的话中，人们似乎已经看到了他未来的成就，因为他面对挫折所表现出来的乐观和不屈不挠的精神足以使周围人相信在不久的将来，马歇尔·菲尔德必然兑现诺言。这就是逆商的力量。那么逆商（AQ）到底是个什么玩意儿呢？

逆商（AQ）来自英文Adversity Quotient，全称逆境商数，一般被译为挫折商或逆境商，是20世纪90年代中期美国著名学者、白宫知名商业顾问



保罗·史托兹教授提出的一个概念。它是指人们面对逆境时的反应方式，即面对挫折、摆脱困境和超越困难的能力。

保罗·史托兹教授将逆商划分为四个部分，即控制感（Control）、起因和责任归属（Origin&Ownership）、影响范围（Reach）、持续时间（Endurance），简称CORE。

“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。

“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、未尽全力抑或宿命论，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。

“R”（影响范围）：高逆商者，往往能够将逆境所带来的负面影响控制在一定范围内，并能够将其负面影响程度降至最小。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，不致惊慌失措。

“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？而低逆商者



往往认为逆境将长时间持续，事实便会如他们所想。

保罗·史托兹教授提出的这一概念得到了人们的广泛认同，现代社会竞争日益加剧，高房价、就业难、贫富差距等矛盾凸显，人们需要承受的压力越来越大，没有较高的逆商，很容易被挫折打垮，一蹶不振。而且在大家智商都相差不大的情况下，逆商对一个人的事业成功往往起着决定性的作用。

逆商高低不是先天决定的，也可以通过后天培养获得高逆商，现在很多教育机构都在提倡挫折教育，为的就是增强大家的抗挫折能力。你的逆商指数有多高，也可以从一些小测试中窥探出一二。下面是德鲁克职业咨询专家选用的测量工具之一，每题有三个选项，可以对照自己的真实情况，选择与你最为相似的选项，从而对自己的逆商有一个简单的了解。

1. 我不难相信同事或朋友，也很容易跟同事、朋友建立友谊。  
A. 是                      B. 不确定                      C. 不是
2. 公司新规定、新制度的颁布和实施，是顺理成章、势在必行的事。  
A. 是                      B. 不确定                      C. 不是
3. 每次在工作中遇到挫折和失败，都会使我长时间感到极度沮丧。  
A. 是                      B. 不确定                      C. 不是
4. 在我的薪水不高时，照样手头感到宽裕。  
A. 是                      B. 不确定                      C. 不是
5. 我对生活中某些团体有贡献（如家庭、学校、公司、社区等）。  
A. 是                      B. 不确定                      C. 不是
6. 我步入社会后路途坎坷，屡遭白眼。  
A. 是                      B. 不确定                      C. 不是
7. 我对自己在工作中实现既定目标的进度感到满意。  
A. 是                      B. 不确定                      C. 不是
8. 对职业发展来说，明智比运气更重要。  
A. 是                      B. 不确定                      C. 不是
9. 运气的来临归功于往日的努力。  
A. 是                      B. 不确定                      C. 不是
10. 如果锲而不舍，最终会创出新的天地。  
A. 是                      B. 不确定                      C. 不是