

咸鱼翻身

在追求成功的人生路上，逆境是一位最严厉，最崇高的老师

冲 · 出 · 逆 · 境

The salty fish turns over the body



李平◎编著

逆商告诉你如何在逆境中生存，并如何战胜它而取得成功

逆商可以预测在逆境中你所持的态度

逆商预测你在逆境中能否充分发挥自己的潜力

中国商业出版社

咸鱼翻身

《咸鱼翻身——冲出逆境》从多个角度、不同层面系统阐述了逆境是如何塑造成功者的，以及如何左右一个人事业与人生的成败。渴望成功的有志青年不可不读！

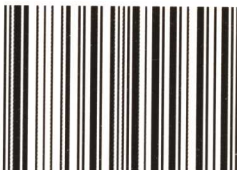
The salty fish turns over the body

冲 · 出 · 逆 · 境

责任编辑：安共乐

封面设计：云 龙

ISBN 7-5044-5589-X



9 787504 455895 >

ISBN 7-5044-5589-X/B · 283

定价：19.80元

咸鱼翻身

在追求成功的人生路上，逆境是一位最严厉，最崇高的老师

冲 · 出 · 逆 · 境

李平◎编著

逆商告诉你如何在逆境中生存，并如何战胜它而取得成功

逆商可以预测在逆境中你所持的态度

逆商预测你在逆境中能否充分发挥自己的潜力

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

咸鱼翻身/李平编著. —北京:中国商业出版社,
2006.4

ISBN 7-5044-5589-X

I. 咸… II. 李… III. 成功心理学—通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 018379 号

责任编辑:安共乐

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京市朝教印刷厂印刷

850×1168毫米 32开 8.25印张 210千字

2006年4月第1版 2006年4月第1次印刷

定价:19.80元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

序

在一个人的一生中，决定他成败的关键因素到底是什么呢？不是细节，不是关系，也不是习惯，而是逆境！

逆境无处不在，它塑造了一个人整个生命过程——从他赤裸裸地来到世上，到两手空空地离开世间。同样的境遇中，有的人辉煌，有的人落魄，正是他们对待逆境的态度所造成的。如果简单地认为满腹经纶就足以让自己获得进步，做好每一件小事就可以让自己获得成功，那只能显示出你的轻浮浅薄。正如奥里森·马登所说：“幸福的城邦养育的人们往往平庸无为，而不幸的土地造就的子孙才会深刻、严谨、坚韧而执著。”

在我们追求成功的人生路上，逆境也是一位最严厉、最崇高的老师。它会告诉我们，并不是每一次灾难都是祸，早年的逆境通常是一种幸运，与困难作斗争不仅磨砺了人生，也为今后更为激烈的竞争积累了丰富的经验。这些人生中显得重要，书本上却学不到的经验足以改变一个人一生。

早年贫寒交迫的生活，使得卢梭有机会成为一个对完整的生活有着深刻认识的人，当所有人都被这位天才的智慧所折服时，他却认为自己学到东西最多的学校就是“逆境大学”。

美国副总统亨利·威尔逊出生在一个贫寒的家庭，他说：“当我还在摇篮里牙牙学语时，贫穷就已经露出了狰狞的面目。我深深地体会到，当我向母亲要片面包，而她什么

也没有时是什么滋味。”但正是这种贫穷的生活教会了威尔逊如何去抓住人生中每一个稍纵即逝的转机。

相对而言，顺境许多时候也是一种滋生惰性的温床，它足以磨灭一个人的意志，蒙蔽一个人的双眼。纵观各行各业的许多失败者，他们当中有相当一部分人都拥有富足的生活，有崇高的理想，但是却没有自己的事业，整日与平庸为伴。而那些习惯成功的人，似乎注定要度过一段不平凡的经历，正如一位著名的作家所说：“似乎所有伟大的人物都诞生在狭小简陋的木屋里。”

那么如何来诠释这种现象呢？显然不完全取决于一个人做事的习惯、拥有的人际关系，而从根本上取决于他对待逆境的态度。

《咸鱼翻身》从多个角度、不同层面系统阐述了逆境是如何塑造成功者的，以及如何左右一个人事业与人生的成败。渴望成功的有志青年不可不读！

目 录

1 逆商，成功的预示因子 /1

认识逆商 /3

逆商形成的理论渊源 /6

逆商决定你的态度 /10

逆商决定你的能力 /13

逆商是影响你一生的关键因素 /19

高逆商是强者成功的特权 /22

2 化柠檬为柠檬汁 /25

逆境更有助于你的成长 /27

逆境造就天才 /29

逆境点亮生活 /32

逆境成就事业 /36

逆境更新人脉 /39

逆境具有激励人心的力量 /44

3 让逆境唤醒你的天分 /49

- 谁都可以成为高逆商 /51
- 你属于哪种人 /53
- 了然你的自卑情结 /60
- 要相信自己信念的力量 /64
- 时刻准备接受逆境的洗礼 /67
- 宁可平凡，也不要平庸 /69
- 宣布你的独立 /72

4 端正你的人生起点 /75

- 对待困难就是对待人生 /77
- 成与败是一种选择 /79
- 给自己一个明确的定位 /82
- “不可能”只是一种托词 /85
- 永远不要相信运气 /88
- 闯，是一种进步 /92

5 用心创造地狱中的天堂 /95

- 宽容你的不足与过失 /97
- 失意要淡然，得意要坦然 /101
- 培植积极的信仰 /105
- 不要为“小气候”而“感冒” /108
- 善待自己，感悟生命 /111

- 让爱充斥心灵 /114
- 拥有一颗平常心 /118
- 少诉苦，多笑笑 /121
- 为自己合理施压、减压 /124

6 看穿逆境背后的“心智陷阱” /127

- 学会用自己的脑袋走路 /129
- 蛮干、死干累死人 /132
- 别试图做出一个轻易的决定 /135
- 培养你的逆境起因认知力 /138
- 不假思索的行动，便是愚蠢 /141
- 此路不通，就换条路试试 /144
- “1+1”带来的思考 /148
- 化解难题的几个步骤 /150

7 任何逆境都不在你的掌控之外 /153

- 并不是每一次灾难都是祸 /155
- 别奢望得到一份永恒的安宁 /158
- 按照自己的意愿生活 /161
- 放弃对磨难的畏惧 /165
- 即时行动，丢弃情感垃圾 /168
- 相信办法总比困难多 /171
- “枪毙”你的痛苦 /174
- 你具备掌控逆境的五种能力吗 /177

8 经营失败与事业同在 /181

- 失败是一种阻抗训练 /183
- 成功难，失败更难 /185
- 输得起，才能赢得起 /188
- 失败意味着机会与挑战 /191
- 从失败中发现命运的转机 /194
- 给自己一次失败的理由 /197
- 跌倒后不要空手爬起来 /200
- 成功就是超越逆境 /203
- 永远别给自己判死刑 /206

9 高逆商者惯用的反败为胜策略 /209

咸鱼翻身

——将现在作为行动的起点 /211

生存是第一位的

——先做对，再做好 /214

追求多赢

——是朋友，又是对手 /218

实时“充电”

——每天领先别人半步 /221

适度坚持

——放弃无为的牺牲 /224

着眼将来

——不为眼前得失左右 /227

永不言败

——没有注定的失败 /230

为自己创造机遇

——在挫折中打造成功 /233

点燃生活的希望

——做自己想做的人 /237

保持低姿态

——不要太过于专注自我 /240

不要让自己免于竞争

——从竞争中赢得力量与智慧 /243

独辟蹊径

——别在摩肩接踵中拥挤 /246

让收益永远等于风险

——永远别企图化整为零 /250

1

逆商，成功 的预示因子

没有人生而贫穷，也没有人生而多灾多难，那些敢于突破逆境，敢于笑对人生的人，才是生活的真正强者。因为正是这些困难、挫折、磨难给他们的命运带来了转机。这么长时间以来，我们对逆商并没有一种清醒的认识，只认为那是一种克服困难与挫折的心态。其实不然，逆商在更深层次上是一个人、一个青年人成功的预示因子。



逆育，成功的预示因子



冲
出
逆
境



认识逆商

逆商，又称逆境商数，它的英文全名为 Adversity Quotient，所以又简称AQ。美国著名的教育学家伯德利克曾经从成功与失败两个角度给逆商以全新的定义。这种定义现实依据是：任何境遇的变化往往对一些人灾难，而对另一些人则是成功的机遇，关键是他们的逆境商数会影响他们的决策，左右他们的行动。

——逆商对成功的定义

伯德利克认为，一个人要想在一种艰苦的环境中做出常人难以做出的成绩，并不仅仅依靠他的智商与情商，更重要的是，要取决于他的逆商。在许多时候，一个人的逆境商数与他取得的成绩大小，或是成功几率成正比。为此，伯德利克做出了这样的解释：当一个人或是一个组织在面对困境时，他们所做出的本能反应，以及相应的应对措施是不尽相同的。高逆商者会在灾难面前保持冷静，并且会调动全身每一根神经去寻求突破逆境，许多时候，这种苦难也就成了他们一种进步的阶梯。