

<<人生必修的逆商课>>

图书基本信息

书名：<<人生必修的逆商课>>

13位ISBN编号：9787506475198

10位ISBN编号：7506475197

出版时间：2011-7

出版时间：中国纺织出版社

作者：刘洁

页数：294

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<人生必修的逆商课>>

### 内容概要

在当今这个瞬息万变、逆境环生的多元化时代，失败、逆境出现的频率越来越高。面对逆境的挑战时，大多数人在没有尝试达到极限、完全发挥能力的情况下就放弃了，甚至有些人会被如雪崩般的一系列变化打倒。

人们随时随地会陷入逆境，因此，学会应对失败、走出逆境是时代变迁带来的迫切需要，也是人们赢得成功的首要条件。克服逆境，关键就是要提高逆商。

由刘洁编著的《人生必修的逆商课》以保罗·斯托兹教授的逆商理论为基础，总结了逆商领域的最新研究成果。

详细阐述了当人们遇到各种变动、失败和挫折时，容易犯哪些错误。

您将学会如何辨别遇难而退者、中途而止者和勇于攀登者，并正确地认识自己。

《人生必修的逆商课》还提供了应付逆境的方法和提升逆商的技巧，教您学会运用逆商这一有效工具增强处理问题的能力，在急剧变动的社会环境中提升创造力和竞争力。

## <<人生必修的逆商课>>

### 作者简介

刘洁，籍贯湖北宜昌，2007年毕业于成都理工大学科技哲学专业，哲学硕士。  
现任武警北京指挥学院政治理论教研室讲师，已发表论文十余篇，其中有多篇发表在中文核心期刊和部队重点期刊，2007年被学院评为科研先进个人。

## <<人生必修的逆商课>>

### 书籍目录

#### 第一章 发现逆商

- 生活在逆境时代
- 逆境有三个层次
- 智商、情商和逆商
- 逆商的形成
- 衡量逆商的指标
- 逆商不足导致的误区
- 不同的逆商，不同的表现
- 成功之树

#### 第二章 逆商的影响力

- 逆商决定你的态度
- 逆商决定你的能力
- 逆商影响个人习惯
- 逆商影响心理情绪
- 逆商影响个人健康
- 逆商影响幸福和快乐

#### 第三章 任何逆境都不在控制之外

- 逆境无处不在
- 逆境的力量
- 逆境的表现形式
- 一切逆境都不会持久
- 失败，只是暂时还没有成功
- 最坏的时刻，最好的起点
- 欣然拥抱磨难
- 敞开心灵接受不幸
- 不做逆境的牺牲者

#### 第四章 心灵与逆境共处

- 正视生命中的挑战
- 控制消极情绪
- 抱怨不会使生活更美好
- 接受痛苦，别让它蔓延
- 克服人生路上的恐惧
- 烦恼于事无补
- 学会与孤独共处
- 在压力下造就非凡
- 缺陷也是一项资本
- 敢于挑战贫穷
- 没有绝望的处境，只有对处境绝望的人

#### 第五章 逆境中的坚守

- 逆境中，信念不移
- 明确自己的目标
- 信心比黄金更重要
- 保持积极热情的心态
- 成功取决于进取的欲望
- 点亮希望之光

## <<人生必修的逆商课>>

心动不如行动

坚持到底，永不放弃

第六章 逆商，唤醒沉睡的潜能

神奇的潜意识

逆境中，唤醒内心深处的力量

心想，才会事成

挖掘潜能，提高个人逆商

创新，激发潜能的钥匙

第七章 突破逆境，创造卓越

成功的人生离不开思考

改变逆境，不妨先改变自己

思路决定出路

逆境与机遇同在

逆境中，有时需要选择放弃

生活在赢，不在快

第八章 逆商的修炼

避免灾难化反应，

认识逆境的可及范围

抓牢对逆境的控制反应力

个人逆商提高技巧

如何提升团队逆商

参考文献

后记

## &lt;&lt;人生必修的逆商课&gt;&gt;

## 章节摘录

中途而止者中途而止者在攀登的路上仅仅走了一段旅程，然后就对自己说：“我只能走到这儿了。”于是他们放弃了攀登，开始停下来，搭起帐篷，在那儿宿营。

他们以这种方式来逃避逆境，并了此残生。

中途而止者中的大部分都是退役的攀登者，他们虽然接受了攀登的挑战，并且也获得了一席之地，但却在达到某个高度之后，不再像以前一样努力，或者具有像以前那样的牺牲精神，这些人已经丧失了自身本来具备的优势。

在美国纽约，有一位年轻的警察叫亚瑟尔，在一次追捕行动中，他被歹徒用冲锋枪射中左眼和右膝盖。3个月后，当他从医院出来时，完全变了个样：一个曾经高大魁梧，双目炯炯有神的英俊小伙现已成了一个又跛又瞎的残疾人。

政府和其他各种机构授予了他许多勋章和锦旗。

有电台记者问他：“您以后将如何面对现在遭受的厄运呢？”

他说：“我只知道歹徒现在还没被抓获，我要亲手抓住他。”

他那只完好的眼睛里射出一种愤怒之光。

从此以后，亚瑟尔不顾他人劝阻，参与了抓捕歹徒的行动。

他几乎跑遍了美国，甚至独自一人去了欧洲。

9年后，那个歹徒终于在亚洲的某个小国被抓获，当然，亚瑟尔起了非常关键的作用。

在庆功会上，他再次成了英雄，许多媒体称赞他是全美国最坚强勇敢的人。

半年后，亚瑟尔却被发现在卧室里割脉自杀了。

在他的遗书中，人们读到了自杀的原因：“这些年来，我都是为抓住凶手而活……现在，伤害我的凶手被判刑了，我的仇恨被化解了。

但是面对自己的伤残，我从来没有这样绝望过……”亚瑟尔有一个错误的认识，即将成功看作一个特定的目的地，而不是一个旅程。

当他成功地到达一个目标后，就不再想继续攀登。

而事实上，攀登应是人一生自我成长和自我完善的过程。

亚瑟尔最终选择了自我毁灭。

当然这只是一个特例，其实大多数中途而止者并不会像亚瑟尔一样的经历，他们厌倦攀登以后，就对自己说：“这就足够了。”

他们通常认为，此时停止攀登、享受劳动成果是合情合理的，或者更准确地说，享受攀登所得的那一点点风景和舒适，对他们来说，足够了。

中途而止者在攀登山峰、寻找一席之地时，可能会遇到逆境。

不幸的是，逆境致使中途而止者在风险和报酬之间权衡，最终还是放弃了攀登。

中途而止者一旦停下来，就开始将自己的精力花在物质享受上，以求过得越舒服越好。

他们将精力和资源全放在所得的一席之地，而没有想到，如果正确运用，这些精力和资源将会带来更大的成功。

中途而止者有一些创造性，并且会在精打细算后承担风险，但他们通常稳稳当当地去做一些改变，只在危险最小的时候承担风险。

中途而止者必然使自己放弃了能带来巨大改变的无数信念。

对于大多数组织来说，在这个打破现状从一种奢望转变成一种生存技能的时代，中途而止者维持现状的倾向即使不是致命的，代价也必然非常昂贵。

中途而止者停留的时间越长，他们的生理、智力衰退得就越厉害，随着时间的流逝，他们会逐渐失去攀登的能力，工作表现、自身状况也会江河日下。

最终他们试图力保的一席之地，还是免不了会失去。

中途而止者乐意寻找其他一些中途而止者作为同伴，并同他们交往。

## <<人生必修的逆商课>>

他们都有着往日的伤疤、共同的经验，都以实现为代价去获得满足。

他们的人际是一种有把握的游戏，从未试图准备承受痛苦和风险。

他们只能到此为止，并最终丧失很多。

中途而止者能找到放弃攀登的堂而皇之的借口。

他们的常用语是“这够好了”、“这项工作的最低要求是什么”、“我们干到这儿已经够了”、“这还不是最坏的”、“去干那，不值”、“我在年轻的时候……”等。

中途而止者的人生信条是。

尽管经过数年的努力，逆境改善的可能很少。

殊不知攀登的成本高。

其收益也高。

中途而止者将为此付出惨重的代价，他们永远不会知道、也不可能享受到那些对他们来说很有可能的成功。

## <<人生必修的逆商课>>

### 媒体关注与评论

是什么决定我们的雄心壮志？

是生命中什么独特的因素决定我们志在何方？

是什么力量使得我们距离实现这些壮志越来越近或越来越远？

我们能做些什么来改变这个结果？

逆商能帮助我们掌控自己的命运，理解并加强抱负和动机，过一种有意义的生活。

——阿尔拉德联合公司总裁 贝雪·阿尔拉德 逆商充满智慧、常识与灼见，教会我们过更好的生活。

每个人都应当充分利用这一智慧，并将它教给孩子们。

——微软首席硬件工程师 尼尔·坎普贝尔 逆商对于纠正失败型的思想是一剂良药，它使你对人生有一种控制感。

经过逆商培训的团队会比以前更有活力和能力，生产力不断上升，满意感也不断上涨。

——卡易国家森林督导 孔尼·费里希 高逆商的人会有这样的积极责任感：我认为我应该为改善这一局面负责。

这种责任感促使他们采取行动，使他们比低逆商者更加强有力地对逆境作出积极的反应。

——美国著名学者 保罗·斯托兹 逆商是一个强有力的理论，一个有意义的措施，一套锐利的工具，能够帮助你在面对挑战时披荆斩棘，勇往直前，它激发你重新考虑自己的成功公式。

——摩托罗拉高级副总裁 戴维·卜拉泰 一个人想要成功，需要智商、情商和逆商三种商数起作用。

智商是对于知识的学习和领悟，情商是混迹于人群并赢得别人喜欢的能力，逆商是面对失败挫折的乐观心态，有逆商的人，爬起来的速度比摔倒的速度还要快。

——新东方教育科技集团董事长兼总裁 俞敏洪



<<人生必修的逆商课>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>