第一图书网, tushu007.com

<<AQ逆商>>

图书基本信息

书名：<<AQ逆商>>

13位ISBN编号：9787802137998

10位ISBN编号：7802137993

出版时间：2009-12

出版时间：海潮

作者：谭春虹

页数：317

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

内容概要

什么是逆商？
　逆商也就是逆境商，简而言之，它是指人们在面对逆境或失败时的反应能力，是一种不败于任何逆境的生活态度和思考方式。
　20世纪90年代中期，美国著名学者、白宫知名商业顾问保罗·斯托兹教授在《逆境智商》一书中首次提出“逆商”概念，并迅速在欧美普及开来。
越来越多的人开始参加逆商测试，上百家著名公司新增了固定的逆商培训项目。
如今，逆商已经成为高级白领职场竞争的重要法宝。
　本书以保罗·斯托兹教授的逆商理论为基础，总结了逆商的最新研究成果，详细阐述了当人们遇到各种变动、失败和挫折时，容易掉进哪些导致失败的陷阱，并提供了实际有效的应付逆境方法和提升逆商技巧，教您学会运用逆商这一行之有效的工具去增强自己处理逆境的能力，使自己在急剧变动的社会环境中变得更有生产力、创造力和竞争力。
　本书是商业决策者、经理、教练、教育工作者、父母、学生和所有追求成功者不可或缺的人生读本，它将改进您理解、面对、处理生活中所有巨大挑战的方法，在逆境中不断成长，在人生中获得成功。

作者简介

本书的编译者谭春虹先生常年旅居美国，数年前其出版的《EQ情商——决定个人命运的最关键因素》一书曾畅销一时，《AQ逆商》是其第二部编译作品，它汇集了斯托兹博士逆商培训思想的精髓，文字通俗易懂，内容新颖权威，对于“一生中获得成功最需要什么”这个问题，本书给出了人们期待已久的答案。

<<AQ逆商>>

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　决定你的态度　决定你的能力　影响个人习惯　影响心理情绪　影响个人健康　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　控制消极的情绪　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　别让忧虑困住自己　烦恼于事无补　学会与孤独相处　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　面对逆境，心态达观　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　如何提升组织逆商

章节摘录

忍耐20世纪初，英国探险家欧内斯特·沙克尔顿召集了一群人首航北极，他们靠狗拉雪橇和滑雪穿越整个北极。
在穿越途中，他们所乘的“忍耐”号船由于陷在浮冰里，因此永远地留在了北极的冰层下面。
沙克尔顿和全体探险队员被迫硬着头皮在北极冬季的浮冰上止步。
他们知道，前面等待他们的就是死亡。
在探险队中有位叫托马斯·奥德斯·李斯的科学家，他精确地计算出在已经遭遇的厄运中所有可利用的数据，他的论据根源是很全面的，但他没有将唯一可以战胜这些困境的因素计算进去——那就是人的精神。
AQ研究人员指出，这群人对逆境可以忍耐多久的理解，影响着他们可以忍耐的时间限度。
沙克尔顿对待已发生逆境的不屈不挠的乐观主义精神和能力，不去理睬所有反面的“迹象”。
把他们从难以忍受的困境中解救了出来。
沙克尔顿拒绝向现实低头，于是制订了一个计划。
他们乘坐一艘救生船，在冬季的北极海水里航行了700千米。
以穿越这片地球上最大的海洋。
船身上不久就结满了厚厚的冰，开始慢慢往下沉，凶猛的海浪击打着探险队员——排山倒海的海水淹没了船只。
队员们的皮肤被海水中的盐分裂成了一道道的口子，火辣辣的疼，由于缺水，大家的喉咙都肿胀得无法咽下食物。
衣服一直被泡在水里。
所以人人看上去衣衫褴褛，17个月的逃生之旅，把他们推向了精神错乱的边缘，但沙克尔顿始终坚定地向大家传递着这样一个信念：我们一定会从困境中走出来的！
沙克尔顿对待那段看上去似乎是不可逆转的逆境的能力，使他得以尽可能迅速地缩短逆境，而他们也得以亲口将这一传奇告诉别人，对一些探险队员事后讲述的他们如何脱离死神魔爪的故事，今天的人们只会把他们当成英雄来崇拜，把他们的经历当成一桩惊险故事来聆听，可是，在当年九死一生的环境下，沙克尔顿周围所有人的眼中除了绝望外，再也看不到任何东西，可是沙克尔顿却看出来当前的噩梦总将过去，他们总有一天可以平安脱险，得以生还。
沙克尔顿的经历证明了人在逆境控制中具有超凡的力量，这一能力被评估和形容成“一个人对逆境的可忍受力”，即“忍耐”。
低逆商的人更倾向于认为逆境会永久持续下去，而那些高逆商的人在看待已发生的最可怕环境时，拥有一种几乎可以称得上是神奇的能力。
显然，在逆境非常严峻的情况下，这些高逆商者的倾向是最神奇和有利的。
忍耐在于对未来是不是抱有希望和信心。
忍耐具有自己独特的结果，它包括好和坏的两方面。
在道豪斯大学对加拿大新斯科舍省女性进行的一项研究显示，女性比男性更难摆脱痛苦，所以她们更容易感到痛苦。
但当这些女性和男性共同集中于如“我能战胜痛苦”这种新想法上时，对痛苦的忍受能力明显增强，看到了痛苦的结束使她们更加坚强。
类似的故事可在一些集中营幸存者的历史记录中发现。
不论当前的境遇有多凄凉，他们都相信以后可能会改善，或者“这些都将过去”，在噩梦发生时和发生之后，这种信念对他们渡过难关是至关重要的。
那些将逆境看成是不可逆转的人，经常基于类似的这种事情在过去曾持续过多久而做出判断。
实际上，其主要的原因之一是，低逆商者之所以预知到变化会永远存在，是因为他们的预知能力还停留在过去，而那些高逆商者从历史中吸取教训，并认识到现在不应该受到过去的折磨。
只有在这种观念之下，逆境的“寿命”才不会长久。
老是拘泥于过去，或者对未来忧心忡忡的人，将不可能采取积极而迅速的行动。

我们并不需要到北极的冰面上面对死神的召唤时，才认识到逆商忍耐力这一元素的重要性。
在某些方面，日常生活给予我们的逆境才是对其能力的最深考验。
斯托茨在阐述逆商这一概念时多次指出，具有高逆商的人会“把逆境以及逆境造成的原因看成是暂时的，这种态度将使你的精力更加旺盛，更善于保持乐观主义精神，加强采取行动的可能”。
斯托茨还着重强调，忍耐力是衡量逆商(AQ)的最重要尺度，这无疑表明了他对忍耐能力的重视。
不过，斯托茨所说的忍耐并不是去盲目地忍受。
有些人之所以将忍受当做自己的人生哲学，只是因为惧怕得罪别人。
这种忍耐力并不是斯托茨所提倡的。
斯托茨所指的忍耐力是富有智慧的忍耐，是一种基于洞察力之上的忍耐。
高逆商者之所以有较高的耐力，只是因为即便面临着再大的困难，他们也总是能看到积极因素，他们深信自己能渡过难关，掌控局势，目前的忍耐只是黎明前的黑暗。
也就是说，他们的耐力是基于希望和乐观主义之上的。
爱迪生为发明新型蓄电池经历了17，000次失败，他这种惊人的耐力与他对电池的理解是密切相关的。
因此，他是一个不折不扣的高逆商者。
相反，低逆商的人即便在非常有利的时候，也会看到消极的地方，并由此产生过分的担忧，最终产生“怎么做都没有用”的想法，于是很容易放弃。
一个公司经营者最近在生意空前增长的时期失去了三名关键的员工，他的迅速反应就是：“看起来有三个月艰苦的工作在等着我了。
忍耐吧，到那时候。
我已经有一个新的团队，准备努力投入吧。
”他的决心显而易见，而他的忍耐力和乐观精神也感染了大家。
他的能力限制了逆境可持续的时间，确保他保持轻快而有决断的心情。
但如果他拥有这样的反应：“好，这是末日的开始。
”或者是：“我们将永远不能从这次损失中复苏。
”随后他的言辞很可能成为自我实现的预言。

媒体关注与评论

一个不同寻常的见解，教您如何让自己和组织飞跃。
——艾德文·拉塞尔 明尼苏达电厂总裁兼首席执行官 完全的真理，完美的概括！
逆商建造了一个高度适用的模型，在人们的生活中将引起巨大而长远的变化。
它为人们提供了一个健康而有效的方法去修炼个人弹性，这无疑是一个历史性的突破。
——费尔·斯泰朗德 ADC电讯公司地区副总裁 每个人都应当利用这些知识。
逆商使人们发现了在生活和工作中进步和成功所缺失的部分，我将充分利用这一智慧，并把它教给我的孩子们。
——尼尔·坎普贝尔 微软首席硬件工程师 除了能战胜逆境外，逆商教会我们过更好的生活。
经典的逆商理论充满智慧、常识与灼见，它应放在每日航班上供大家阅读。
——里查德·J·雷德 投资公司合伙人 逆境商既是一个方法，又是一门哲学。
作为方法，它总结了认知心理学、神经病免疫学和神经生理学，形成我们如何遭到了逆境以及为什么遭到了逆境的混成观。
作为哲学，逆境商提出了一种重建生活的方法。
——吉拉尔德·匹波博士 明尼苏达大学传播学系教授 逆商对于纠正自致失败型的思想是一剂良药，它使我对重要的事情有一种感知和控制感。
我的队伍比以前更有活力和能力了，结果生产力不断上升，满意感也不断上涨。
——孔尼·费里希 卡易国家森林督导 智商可能会帮您得到一份工作，而逆商会帮助您保有这份工作。
高逆商将有助于你如何在这个裁员时代中生存并获得成功，它对于个人人格完善和事业成功来说比其他任何东西都更重要。
——贝雷·阿尔拉德 阿尔拉德联合公司总裁 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，帮您在面对挑战时披荆斩棘，勇往直前，它将激发您去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 为什么有的人前进的道路上如何困难重重，仍能成功，而其他人则无能为力，眼睁睁地看着逆境毁灭自己的梦想？
为什么有的人能坚持到底，战胜深不可测的逆境，有的人却中途停止甚至放弃了呢？
为什么有些组织和企业在竞争和逆境中繁荣昌盛，而有些却轰然崩溃呢？
为什么有的失败者能再度崛起，重塑人生，而有的却坠入忧惧与沮丧的深渊呢？
为什么许多非常有天赋、智商高的人，在远远没有发挥自己潜能时就停滞不前了呢？
——本书将告诉你所有的答案和秘密！

编辑推荐

一个不同寻常的见解，教您如何让自己和组织飞跃。
--艾德文·拉塞尔明尼苏达电厂总裁兼首席执行官　　完全的真理，完美的概括！
逆商建造了一个高度适用的模型，在人们的生活中将引起巨大而长远的变化。
它为人们提供了一个健康而有效的方法去修炼个人弹性，这无疑是一个历史性的突破。
--费尔·斯泰朗德ADC电讯公司地区副总裁　　每个人都应当利用这些知识。
逆商使人们发现了在生活和工作中进步和成功所缺失的部分，我将充分利用这一智慧，并把它教给我的孩子们。
--尼尔·坎普贝尔微软首席硬件工程师　　除了能战胜逆境外，逆商教会我们过更好的生活。
经典的逆商理论充满智慧、常识与灼见，它应放在每日航班上供大家阅读。
--里查德·J·雷德投资公司合伙人　　逆境商既是一个方法，又是一门哲学。
作为方法，它总结了认知心理学、神经病免疫学和神经生理学，形成我们如何遭到了逆境以及为什么遭到了逆境的混成观。
作为哲学，逆境商提出了一种重建生活的方法。
--吉拉尔德·匹波博士明尼苏达大学传播学系教授　　逆商对于纠正自致失败型的思想是一剂良药，它使我对重要的事情有一种感知和控制感。
我的队伍比以前更有活力和能力了，结果生产力不断上升，满意感也不断上涨。
--孔尼·费里希卡易国家森林督导　　智商可能会帮您得到一份工作，而逆商会帮助您保有这份工作。
高逆商将有助于你如何在这个裁员时代中生存并获得成功，它对于个人人格完善和事业成功来说比其他任何东西都更重要。
--贝雷·阿尔拉德阿尔拉德联合公司总裁　　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，帮您在面对挑战时披荆斩棘，勇往直前，它将激发您去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　　为什么有的人前进的道路上如何困难重重，仍能成功，而其他人则无能为力，眼睁睁地看着逆境毁灭自己的梦想？
为什么有的人能坚持到底，战胜深不可测的逆境，有的人却中途停止甚至放弃了呢？
为什么有些组织和企业在竞争和逆境中繁荣昌盛，而有些却轰然崩溃呢？
为什么有的失败者能再度崛起，重塑人生，而有的却坠入忧惧与沮丧的深渊呢？
为什么许多非常有天赋、智商高的人，在远远没有发挥自己潜能时就停滞不前了呢？
--本书将告诉你所有的答案和秘密！

第一图书网, tushu007.com

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