

<<AQ逆商>>

图书基本信息

书名：<<AQ逆商>>

13位ISBN编号：9787510407932

10位ISBN编号：7510407931

出版时间：2010-3

出版时间：新世界出版社

作者：黄海力

页数：242

字数：180000

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>

<<AQ逆商>>

内容概要

新世纪伊始，整个社会都发生了翻天覆地的变化，政治、经济、科学技术、信息知识等都在飞速发展，人们的生活水平显著提高，很多青少年成长于家庭这个平静而温馨的港湾，很少能够有机会经历生活中的“风雨洗礼”，这本是非常幸福的事情，祖辈父辈奋斗多少年，就希望自己的子孙能够少受罪少吃苦，过上幸福的生活。

但社会的飞速发展，带来了新的问题，青少年不得不面对适应环境、考试竞争、就业选择、繁重的工作压力等现实问题，这些都会成为阻碍青少年成功的因素。

生活的优越性使青少年在面对这些困难时，往往不知所措。

因为长期从事教学、学生日常管理工作，我接触过很多学生，他们都很聪明，但是却因为不能很好地面对困难解决问题，有的因为没有把握住机会而造成遗憾，有的不能和同学很好地融合在一起而陷入自闭之中，有的只挑选简单的、容易获得荣誉的事情做，导致人格逐渐缺失。

作为教育行业的一线工作者，我一直在积极地和他们沟通、交流，希望能够帮助他们。

<<AQ逆商>>

书籍目录

第一章 逆商——构成立体人的重要一面 1. 认识逆商，感悟逆商 2. 逆商——成为立体人的重要一面 3. 逆商决定成败 4. 逆商是营养丰富的土壤 5. 逆商是重新评估个人能力的标尺 6. 逆商测试——你的AQ有多少？ 7. 逆商是潜在力量，人人皆有第二章 笑对逆境，珍惜逆商 1. 环境不能决定幸福 2. 逆境无法回避 3. 逆境是人生的必经过程 4. 逆境不会长久持续 5. 逆境成为一个个新的起点 6. 逆境激发人才 7. 变逆境为顺境 8. 机会与逆境相伴 9. 逆境磨砺个性第三章 树立志向，铺垫逆商培养的基础 1. 志向是逆商培养的大门 2. 意志力是克服困难的宝剑 3. 远大志向照亮人生 4. 逆境阻挡不住理想的脚步 5. 志向是冲出逆境的风帆 6. 目标是人生的“指南针” 7. 做坚强的舵手乘风破浪 8. 做志在巅峰的攀登者第四章 坚信自己，拥有逆商的源泉 1. 坚持信念从逆境中崛起 2. 信念能开拓希望 3. 天生我材必有用 4. 信心是逆商培养的源泉 5. 自信面对，享受过程 6. 直面挫折，磨砺自信 7. 自信让一切困难成为过去 8. 自信使你远离逆境第五章 强化心态，掌握逆商的秘诀 1. 不问出处，做好独一无二的自己 2. 面对逆境时保持良好的心态 3. 乐观心态助你看到逆境中的机会 4. 逆境是暂时的，心态是关键 5. 不同的心态决定了不同的结局 6. 用积极的心态穿越逆境 7. 积极向上的心态助你成功 8. 给逆境一个甜美的微笑第六章 持之以恒，打造逆商的保证 第七章 勤奋创新，为高逆商插上双翅第八章 勇于进取，把握成为立体人的机会第九章 宽容合作，携手在逆境中成长第十章 修炼逆商，完善人格，激发潜能第十一章 超越逆境，走向成功第十二章 逆商教育和企业应用

<<AQ逆商>>

章节摘录

逆境给人的成长制造了很多困难，长此以往形成压力，对人造成压抑，使人成长备受挫折。但是在《莱根谭》中却有这样一段叙述：“居逆境中，周身皆针砭药石，石氏节砺行而不觉；处顺境时，眼前尽兵刃戈矛，销膏糜骨而不知。

”这句话的意思是指久处顺境，易生骄奢淫逸和惰性。

而人在身陷逆境时，资源匮乏，精神压抑，成功欲望迫切，成才动机强烈，因此常常能够取得在顺境中难以取得的巨大成功。

事实正是如此，豪门子弟多不成器。

而出身贫寒者始终处于忧患之中，逆境使人别无选择，给人很大压力，而压力能激发出强劲动力。

当然，这种动力作用，主要还取决于身处其中的成才者所采取的积极进取的人生态度。

因为这种动力能够激发人永不言败的志气和一往无前的勇气。

所以，一个人经历困苦磨炼、挫折和徘徊后，才能完成一次次的蜕变，成为完整意义上的、现实意义上的人才。

南非前总统纳尔逊·曼德拉，年轻时因领导黑人反对白人种族隔离制度被捕入狱，白人统治者指控他犯有“企图以暴力推翻政府”罪，把他关在荒凉的大西洋的罗本岛上整整27年。

罗本岛位于开普敦西北方向7英里的地方，岛上布满岩石，到处都是海豹、蛇，以及其他动物。

曼德拉则被关在总集中营一个“锌皮房”里，他每天早晨排队到采石场，然后被解开脚镣，下到一个很大的石灰石田地，用尖镐和铁锹挖掘石灰石，有时还要从冰冷的海水里捞取海带，而三名看守总是找碴儿欺侮他，他备受迫害和折磨，但始终未改变反对种族主义，建立一个平等、自由的新南非的坚定信念。

1991年，曼德拉出狱并当选为南非总统，当年在监狱看管他的三名看守也应邀参加他的就职典礼，曼德拉还恭敬地向他们致敬。

曼德拉博大的胸襟让残酷虐待了他27年的白人汗颜，也让所有到场的各国政要和贵宾肃然起敬。

后来，曼德拉解释说，他年轻时性子很急，脾气暴躁，正是漫长牢狱岁月的悲惨遭遇给了他思考的时间，让他学会了控制自己的情绪，学会了如何处理自己的痛苦。

他说，感恩与宽容经常是源自痛苦与磨难的，必须以超强的毅力来训练自己的承受能力。

讲到获释出狱的当天，曼德拉说：“当我走出囚室，迈过通往自由的监狱大门时，我已经清楚，自己若不能把悲痛与怨恨留在身后，那么我其实仍在狱中。

”磨难使他清醒，使他克服了个性的弱点，也成就了他最后的辉煌。

张海迪5岁患脊髓病，胸部以下全部瘫痪。

从那时起，张海迪开始了她独特的人生。

她无法到学校里读书，便在家自学。

15岁时，海迪跟随父母，下放山东聊城农村，给孩子当教书先生。

在残酷的命运挑战面前，张海迪没有沮丧和沉沦，她以顽强的毅力和恒心同疾病作斗争，经受了严峻的考验，对人生充满了信心。

她虽然没有机会走进校园，却发奋学习，学完了小学、中学全部课程，自学了大学英语、日语、德语和世界语，并攻读了大学和硕士研究生的课程。

1983年，张海迪开始从事文学创作，先后翻译了《海边诊所》等数十万字的英语小说，编著了《向天空敞开的窗口》、《生命的追问》、《轮椅上的梦》等书籍。

一部长达30万字的长篇小说《绝顶》也已问世。

从1983年开始，张海迪创作和翻译的作品超过100万字。

为了对社会作出更大的贡献，她先后自学了十几种医学专著，同时向有经验的医生请教，学会了针灸等医术，为群众无偿治疗达1万多人次。

1983年，《中国青年报》发表《是颗流星，就要把光留给人间》的长篇通讯，张海迪名噪中华，获得两个美誉，一个是“80年代新雷锋”；一个是“当代保尔”。

张海迪怀着“活着就要做个对社会有益的人”的信念，以保尔为榜样，勇于把自己的光和热献给人民

。她以自己的言行，回答了亿万青年非常关心的人生观、价值观问题。
同纳尔逊·曼德拉、张海迪一样，有许多人才都是从逆境中磨砺成长起来的。
逆境对人才成长的确有诸多不利，然而正如英国哲学家培根所说：“奇迹多是在厄运中出现的”。
逆境中往往蕴藏着巨大的创造奇迹和成才、成功的机遇，逆境是激发人才成长的强劲动力。

<<AQ逆商>>

媒体关注与评论

AQ逆商：指的是人们在面对逆境或挫折时产生的不同反应以及由此带来不同的应对逆境的能力。

（AQ：Adversity Quotient）逆境是人类获得知识的最高学府，难题是人们取得智慧之门。

——苏格拉底 人才都是磨砺出来的。

越是艰难复杂的环境，越能造就一个人非凡的适应环境的能力和非凡的创造力。

——曾国藩

<<AQ逆商>>

编辑推荐

《AQ逆商:通向成功的逆向法则》：走出逆境，赢得成功的励志书，逆向思维是很多人的思路，逆流而上，也是很多企业运营思路。

逆商决定成败逆商是营养丰富的土壤逆境不会长久持续变逆境为顺境逆境磨砺个性信心是逆商培养的源泉给逆境一个甜美的微笑不抛弃，不放弃勤奋是高逆商的最佳路径

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>