

《哈佛逆商课》

图书基本信息

书名：《哈佛逆商课》

13位ISBN编号：9787115304155

10位ISBN编号：7115304157

出版时间：2013-1

出版社：谭春虹 人民邮电出版社 (2013-01出版)

作者：谭春虹

页数：330

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

前言

这是一本关于成功的书，一本帮你走出逆境、赢得成功的书。毫无疑问，这本书将给你的人生带来莫大的收益。对于每个人而言，成功绝不是一件容易的事情，失败、逆境和挫折不可避免。成功可以定义为人们在某种程度和境界下，在完成一生使命的过程中，不论碰到任何形式的困难与逆境，都不断地前进，直至达到预定的目标。每个人都渴望成功，那么，决定人生成功最重要的因素到底是什么呢？为什么有的人不管在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？为什么在智力、资本和机遇相同的条件下，有的人能克服逆境、取得成功，而有的人却一败涂地呢？为什么有的人能坚持到底，战胜深不可测的逆境，而有的人却中途停止甚至放弃了呢？为什么有些组织或企业在竞争和逆境中不断昌盛，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，而有的却坠入恐惧与沮丧的深渊呢？为什么许多非常有天赋、智商很高的人，在远远没有发挥自己潜能时就停滞不前了呢？归根结底，这是由一个人的逆境商所决定的。也就是说，人生能否取得成功，在很大程度上取决于其逆境商的高低。每个人都会失败，任何人都可能成功，是逆境商决定你能否走出逆境，走向成功。逆境商就是逆商，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·斯托茨教授在其风靡世界的著作《逆境智商：将障碍化为机会》中首次提出逆商这一概念，认为它是衡量人们克服不顺境遇时的应对智力及应对能力。斯托茨认为，逆境不会产生不可逾越的障碍，每一个困难都是一次挑战，每次挑战都是一次机遇，战胜困难就抓住了机遇。变化成为高逆商者人生历程中最受欢迎的一部分，尽管他们面对的是似乎不可战胜的逆境，却能努力设法不停止前进的脚步。他们在前进的过程中，技术日渐提高，力量不断壮大，能够使自己不断进步，取得突破。逆商能帮助你化未曾预料到的变故和挫折为获得更大成功的机遇，打破无助和无望的不良循环，减少自责的时间，加快从失败中重新崛起的速度，提高人们处于困难时的创造力和竞争力。日常的工作和生活也在很大程度上取决于你的逆商的高低。逆商告诉你如何忍受逆境，如何去战胜它；逆商预测谁将战胜逆境，谁将失败；逆商还能预测谁将超常发挥出自己的潜能，谁将草草而终。在当今这个瞬息万变、逆境环生的多元化时代，失败、逆境出现的频率更高。在面对逆境的挑战时，大多数人在没有尝试达到自己的极限，在没有完全展现出自己能力的情况下就停止了，甚至有些人在诸如雪崩似的一系列变化面前倒了下去。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的迫切需要，是人们赢得成功的首要条件。克服逆境，最关键的就是要提高你的逆商。本书以保罗·斯托茨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变故、失败和挫折时，容易掉进哪些陷阱。你将学会辨别遇难而退者、中途而止者和攀登者各自的特征，并更加精确地认识自己。本书还提供了实际有效地应对逆境的方法和提升逆商的技巧，教你学会运用逆商这一行之有效的工具去增强自己应对逆境的能力，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。如果你曾经因为陷入逆境而失落、迷茫和痛苦，因为失败而沮丧、颓废、站不起来，那么，你就读读这本书吧。那些刚刚走出象牙塔，志向高远却跌了个鼻青脸肿的年轻人；那些白手起家，充满理想却一无所获的开拓者；那些被工作磨灭热情，不知道前进方向的职员们；那些在逆境里苦苦挣扎的人们，都来读读这本书吧！还有那些因失败、陷入逆境这一人生常事而恐惧、畏缩的人，也请来读读这本书吧！这本书也是商业决策者、经理、教练、教育工作者、家长、学生和所有追求成功者不可或缺的人生读本，它将改进你理解、面对、处理生活中所有巨大挑战的方法。更为主要的是，这本书将使你懂得如何获得力量，如何不断提高能力，如何在逆境中不断成长，如何在人生中获得成功。

《哈佛逆商课》

内容概要

谭春虹所著的《哈佛逆商课(献给奋斗中的你)》以美国著名学者保罗·斯托茨教授的逆商理论为基础，总结了逆商的最新研究成果，阐述了人们遇到变故、挫折时，容易掉进哪些陷阱，并提供了应对逆境的方法和提升逆商的技巧，《哈佛逆商课(献给奋斗中的你)》教您学会运用逆商去提高处理逆境的能力，提升自身的创造力和竞争力。

《哈佛逆商课》

作者简介

谭春虹，美籍华人，曾多次聆听克里·摩斯（美国著名的情商培训专家，卡纳成人情感矫正与训练学校创始人）的情商演讲培训课。在他的思想中，汇集了克里·摩斯情商训练思想的精髓，他所著的书，文字浅显易懂，案例真实生动有趣，随处迸发着思想的火花，非常具有可读性和实用性。

《哈佛逆商课》

书籍目录

目 录第一章 发现逆商002 生活在逆境时代004 逆境有三个层次008 智商、情商和逆商012 逆商的形成018 衡量逆商的指标029 逆商不足导致的误区031 不同的逆商，不同的表现039 成功之树第二章 逆商的影响力044 决定你的态度047 决定你的能力051 影响个人习惯055 影响情绪058 影响个人健康062 影响幸福和快乐第三章 任何逆境都不在控制之外066 逆境无处不在069 逆境的力量073 逆境的表现形式076 一切逆境都不会持久080 失败，只是暂时还没有成功087 最坏的时刻，最好的起点090 欣然拥抱磨难095 敞开心灵接受不幸099 不做逆境的牺牲者第四章 心灵与逆境共处104 正视生命中的挑战109 控制消极的情绪113 抱怨不会使生活更美好117 接受痛苦，别让它蔓延125 克服人生路上的恐惧131 别让忧虑困住自己137 烦恼于事无补140 学会与孤独相处144 在压力下造就非凡151 缺陷也是一项资本155 敢于挑战贫穷159 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164 逆境中，信念坚定不移168 明确自己的目标178 信心比黄金更重要186 保持积极热情的心态193 成功取决于进取的欲望197 点亮希望之光201 面对逆境，心态达观210 心动不如行动217 坚持到底，永不放弃第六章 逆商，唤醒沉睡的潜能228 神奇的潜意识237 逆境中，唤醒内心深处的力量242 心想，才会事成248 挖掘潜能，提高个人逆商261 创新，激发潜能的钥匙第七章 突破逆境，创造卓越270 成功的人生离不开思考275 改变逆境，不妨先改变自己282 思路决定出路290 逆境与机遇同在298 逆境中，有时需要选择放弃301 生活在赢，不在快第八章 逆商的修炼308 避免灾难化反应313 认识逆境的可及范围316 抓牢对逆境的控制反应力322 个人逆商提高技巧327 如何提升组织逆商

章节摘录

社会逆境 我们生活的世界正在经历着一场巨大的变动。灾难、对未来的忧虑、犯罪、经济安全、金融危机等日益让人感到担心，史无前例的环境破坏、家庭破裂、社会道德危机、恐怖袭击、对法律和教育体制丧失信心等方面的所有变动，统称为社会逆境。 犯罪是许多人首要关注的问题。据美国《亚特兰大月报》统计，在20世纪末和21世纪初，暴力犯罪成为许多美国人十分关注的问题，有1/4的美国人将成为3次或更多次暴力犯罪的受害者。作为对此的反应，总统克林顿在任时通过一项制止犯罪议案：在全社会增派10万名警察。而需要新增500万名警察，才能达到美国在1960年时享有的警察与罪犯的比例。 更值得注意的是青少年犯罪。学校不再是孩子们的安全避难所。据《今日美国》报道，42%的高中生暴力行为增加，25%的高中生经常担心他们自身的安全。这个问题对于10岁到20岁之间的女性更为严重，其中30%的人曾受到过性攻击。 家庭既是社会逆境不断上升的原因，又是它的症结所在。今天，世界上越来越多的新婚夫妇将以离婚或分居的方式告别婚姻，双亲加孩子的传统家庭占有所有家庭的比重在急速下降，而单亲家庭的比例却在急速上升。 孩子的道德培养问题也很严峻。2/3的美国青年不信“十戒律”，不信任何对错原则，76%的美国人认为社会道德正在日趋衰落。 许多人向教育制度寻找答案。然而，到底是谁在教育孩子们呢？学龄前儿童平均每天看4个小时电视，十几岁少年平均每星期花1.8小时阅读书刊，5.6小时做作业，21小时看电视。平均每天花5分钟与父亲相处，花20分钟与妈妈相处。由于电视节目检查力度不够，大多数孩子在上完小学时至少观看了10万次有暴力行为的视频。 对许多人来说，教育并没给人带来希望。大约有35%的大学毕业生从事的工作并不需要大学学历，这比5年前上升了15%。 所有这些，都让人们感受到了越来越严峻的社会逆境。 工作逆境 社会发展越快，生活就越发让人无奈。许多曾经为了希望而打拼的人们的脸上不再有笑容，眼里流露出的也不再是自信和坚定。当你开始无法完成曾经可以轻松做完的工作，身体与精神上承受无法抑制的疲劳与焦躁时，便开始彻夜失眠，记忆力衰退，有时甚至有轻生的念头。这让你无法正常应对工作或者生活中遇到的更多挑战，不管你相不相信，工作逆境正一步步侵蚀你完美生活的构想。 在办公室中忙碌工作的秘书，她们的任务就是影印、接听电话和替总经理跑腿，或者是像啄木鸟似的在打字机和终端机前敲打键盘。她们并不需要提重物或沉思一些重大的决策。她们的工作场所有空调设备，十分现代化，且铺设着柔软的地毯，甚至还放着优美轻快的音乐。也许你会认为她们在从事着舒服的工作，但若观察一下健康统计数字，看看那些随着薪水的提高却把胃溃疡和心脏病的问题一起带回家了的员工，你就会发现，这些秘书和文书行政职员高居首位。 我们通常认为，那些最危险或最有压力的工作，肯定是有毒化学药物为伍的工作，消耗体力的工作，或困难重重的高层管理决策工作。这些工作毋庸置疑地有很大的压力和危机，但是，有许多细微的因素，可以将那些最微不足道的工作转变成激烈痛苦的经验，带给成千上万的人。 例如，你的工作若强迫你必须配合电子设备或机械设备速度的话，你可能就会感到压力了，同样的情形也发生在那些反复且枯燥的工作上。如果你的工作非常有意义，责任很大，回馈很少，你也会感到有压力。如果你的老板每分钟都盯着你工作，如果你的工作整天都坐着或站着，或需晚上工作……所有这些情况都可能造成较大的压力。 美国的史密斯博士说，压力工作的一般特征是，工作时间长、薪水低，以及工作速度必须由机器或主管决定，自己根本无控制力可言。 工作压力着实是一个最复杂、最令人棘手的重要压力，因为它牵扯了许多不同类的压力——环境的、生理的、人际的，再加上一般的决策压力、限期和限额压力。 在这个用秒来衡量时间的黄金时代，大多数人总是在不停地说“忙”，却不知道自己在忙些什么。很多人总是或多或少有着这样的感受，压力越来越沉重，自己却无法摆脱，都市中写字楼里的这一群体尤其成为压力追逐的对象。 你是不是也在每天工作8小时，干着一件自己不喜欢的事情，然后再睡8小时，最后利用剩余的可怜的8小时来恢复，试图忘记一天积累起来的压力和挫折感呢？ 而当金融危机或经济危机降临的时候，对许多上班族而言，则意味着更大的、更不确定的工作逆境。 个人逆境 在逆境体现层面中，从上往下，从社会逆境到工作逆境，最底层就是个人逆境。任何思维和变动都始于个人，也只有在这个层面上，个人才能起作用。 个人所面临的逆境可能会表现为：体重增加，头发变白，甚至开始脱落；朋友关系冷淡，父母亲衰老，邻里关系不好；家庭矛盾频发，经济纠纷，等等。这些缓慢但在不断增加的逆境，当积累到一定程度显现出来时，就会让人不知所措。 逆境在日常生活中日积月累，一个最有说服力的事实是：6岁的小孩平均每天笑300次，而成年人则平均只有17次，这就是逆境天长日久的累积效应。对大多数人而言，生活似乎已经没有什么可让人高兴的事了。 你也许会想：“我知道情况确实很糟，但是……”或许你也会问自己：“这一切

《哈佛逆商课》

究竟是怎样发生的呢？”或许你一直都没有逃脱逆境的掌控。有一个人，一生落魄，孤独而又自卑地生活在自己构建的王国里，得不到别人的承认。28岁的时候，他爱上了他的表姐，一个刚刚守寡的孕妇。为了表达对她的爱意，他把自己的手掌伸进熊熊的炉火中，以致他的手严重烧伤，差点残废。可那位表姐不理解他这种独特的表达爱情的方式，拒绝了他。为此，他差点走上绝路。他喜欢作画，而且是个天才的画家。但是，没有一个人能读懂他的画，知道他作品的价值。他的画只能在兄弟的小画廊里寄售，几年来，没有售出过一幅。那位管理小画廊的兄弟差点被老板炒了鱿鱼。他一生中大概只售出过一幅画，画作叫做《红色的葡萄园》，价值是4英镑。这幅画是他的兄弟和朋友为了帮助他而买下的。他最大的希望是能找一家咖啡馆展出自己的作品，可是，到死也没有一家咖啡馆愿意展出他的画作。在绝望中，他朝自己腹部开了一枪，却不足以致命。他对赶来的医生说：“看来，这次我又没有干好。”他就是伟大的画家凡·高，他死在绝望和旷世孤独中，他的安葬仪式也极其简单。就是这样一个天才的画家，他的一生从来都没有真的挣脱逆境的羁绊，但同样也是逆境成就了他的伟大。个人逆境对人的一生影响极大，人的一生不可能不经历各种各样的逆境，逆境已经是我们生活中实实在在、不可避免的一部分了。正因为这样，如何对待和突破逆境，是所有人都必须面临和关注的问题。P4-7

1.成功不仅需要顺势而为，还要学会逆流而上。对待逆境的态度，决定了我们未来人生的高度。这就是为什么有的失败者能再度崛起，重塑人生，而有的却坠入忧惧和沮丧的深渊的原因。2.逆商是关于理解和增强成功概率的各方面要素的概念构架，是大量杰出科研的结果，它将为人们提供一个全新的知识领域，这些知识都是成功所必须的。逆商还是一套有科学依据的工具，帮助人们提高对逆境的反应能力，其结果是提高个人和职业的整体效用。3.逆商能够深度开发人们潜在的能力，在逆境中提供使用的人生工具，以拓展各方面的能力。当你面对逆境拓展能力时，将看到自己超越了明天的需求，事业也将更加繁荣昌盛。4.如果你坚信任何逆境都可以转变成有利的条件，你就获得了一个可供使用的极大的心志宝藏。你的未来不是由你不能控制的环境决定的，而是由你能够控制的内心愿望决定的。5.心智成长的过程，有点类似于人体的免疫系统，免疫系统是强大的机体保护系统，但它恰恰是伴随着不断地抵抗外界侵蚀而成长起来的。因此，促使心灵健全发展的唯一方法，就是承认人生逆境的价值，并勇于承担起相随而来的痛苦。6.低逆商的人习惯于失败，他们在精神上有一种不可逆转的失败感，他们在潜意识中形成了不会成功的信念，并使自己的行动在无意识中形成了不会成功的信念，并使行动在无意识中遵循这种观念。相反，高逆商者却在精神上有一种坚强的成功信念，他们常常在潜意识里就形成了自己作为成功者的形象，所以便能深度释放自己的潜能，最终实现成功的目标。7.通过一些逆商修炼的技巧，你会发现，自己看待逆境及对之做出反应的方式都会发生改变，你采取准确行动的能力也将随之得到提高。你会改变看待自己和他人的方式，你将能承受得起任何巨大的打击和挫折！8.逆商在瞬息万变、险象环生的逆境时代显得格外重要。没有永恒的失败，只有暂时的不成功，应付逆境的能力更能体现一个人的生命价值，使你以不变的心态应对万变的逆境，从而让自己立于不败之地。9.逆境是不可避免的，人生处处都有可能碰到逆境。在逆境来袭时，结果却完全因一个人逆商的高低而异。对于高逆商者来说，逆境是一块垫脚石，是人生的一笔财富，而对于低逆商者来说，逆境是一个万丈深渊。10.逆商是成功最关键、最基本的因素，是营养丰富的土壤，它决定你的态度、你的能力、你的表现程度。在低逆商的困扰下，所有的才华和欲望都将毫无作用。

《哈佛逆商课》

编辑推荐

成就哈佛精英的逆商研究与训练课程；美国白宫商业顾问保罗·斯托茨逆商理念权威解读。心灵与逆境共处，你也能具备抗压的能量；利用逆商激发潜能，你也能超越前人的成就，学习在逆境中坚守的方法，你也能拥有超强的耐力。对待逆境的态度，决定了我们未来人生的高度。让我们唤醒沉睡的潜能，修炼强大的逆商，突破逆境，创造卓越。

《哈佛逆商课》

精彩短评

- 1、这本书很不错~！！很喜欢~！！增强我们的心理承受能力~！
- 2、是我喜欢的那一类书，读了很有感觉，心宽多了
- 3、艰辛攀登，欣然拥抱。
- 4、智商，情商，你懂逆商吗？在适应社会之前先衡量一下自己的逆商值。
- 5、一本毫无营养的“鸡汤”。

1、本来一直不怎么关注逆商，最近发现很多爱抱怨，这好像跟逆商有关，就找了一些书看，读这本书的时候，读到控制情绪这章觉得很有感触“人心像一只轮子不停地转着，由乐而悲，由悲而喜，由喜而忧。这就好比花儿的变化，今天枯败的花儿蕴藏明天新生的种子，今天的悲伤也预示着明天的快乐。高逆商的人善于控制自己情绪。”“抱怨本身是一种低逆商的行为。所有的抱怨都是浪费时间，不管你发现别人和自己有多少过失，也不管你怎么抱怨，都不会改变自己。”想想写的真对，我用小马甲写过一个朋友抱怨的事，结尾的时候，我自己总结“如果对现实生活不满，就仔细想想找谁求助，想想有什么改变的方法，不断的抱怨，只能让负能量累计，没什么改善。不如在生活中找点小乐趣，让自己积极阳光的面对生活。小时候爸爸教我放风筝，在还没有风的时候，就先开始跑着试试，这样有风来的时候才能顺势把风筝放起来。其实仔细想想生活何尝不是，站在原地，就算有风风筝也不会自己飞，只有去追寻风的脚步，我们才有机会得到快乐。”烦恼会破坏一个人的精力，阻碍一个人的志向，减弱一个人内心潜在的力量，并损害宝贵的健康。有时候，不是因为目标难以达到，我们才失去信心，而是因为我们失去了信心，目标才难以达到。那么相信自己能“移山”的人一定会成功，因为信心是激发成功的原动力。推荐爱抱怨又没行动力改变的，可以看看这本书。

《哈佛逆商课》

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:www.tushu000.com