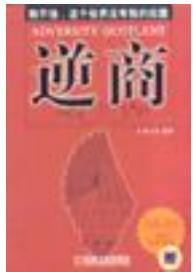


# 逆商



[逆商 下载链接1](#)

著者:[美] 保罗 · 史托兹

出版者:中国人民大学出版社

出版时间:2019-3

装帧:平装

isbn:9787300265414

人的一生大多是在逆境中度过的，当我们遭遇各种困境、失败和挫折时，逆商 (AQ) 的高低将起到决定性的作用。逆商表示挫折承受力的指标，反映的是人们面对逆境和挫折时的心理状态和应变能力，认知心理学、心理神经免疫学和神经生理学是逆商这一科学理论体系的三大支柱。

作者在阐述逆商CORE——Control (掌控感) 、Ownership (担当力) 、Reach (影响度) 、Endurance (持续性) 四个纬度，以及如何使用LEAD工具 (L= Listen, 倾听自己的逆境反应；E= Explore, 探究自己对结果的担当；A= Analyze, 分析证据；D=Do, 做点事情) 的同时，例举了现实生活中大量的案例，为读者全面展示了如何应对逆境的方法、如何重塑生活，从而向上攀登、超越自我、掌控我们未来前行的方向。

一个人的成功必须具备高智商、高情商和高逆商三个因素，在智商和情商都跟别人相差不大的情况下，决定成败重要的因素是逆商，只有具备高逆商的人才能积极面对各种艰难险阻，才有坚定的毅力和拼搏奋发的精神，才能处理好人与人之间的关系。在这个处处充满变数的时代，不管哪个领域、哪个层次的读者，都应该阅读此书。

作者介绍:

保罗 · 史托兹 博士

逆商理论的提出者，也是逆商测评、逆商发展项目和工具的开发者与研究者；他所著的《逆商》丛书被翻译为17种语言，畅销全球；

曾获《人力资源》(HR)杂志“全球十大最具有影响力的思想家”之一及《卓越执行官》(Executive Excellence)杂志“当代100位思想家”之一荣誉称号。

他长期为斯坦福大学、麻省理工学院、哈佛大学、康奈尔大学的MBA、EMBA和企业家发展项目授课及开办讲座。

作为全球领先的商业顾问，史托兹博士多年来致力于为全球领先的企业诸如宝洁、玛氏、微软、亚马逊、西门子、德勤等提供领导力、绩效、组织文化等领域的咨询服务。

目录: 第一部分在逆境中领悟人生的真谛 // 1

第1章人生就是在攀越一个又一个逆境 // 3

生活犹如登山：重新定义成功 // 5

关于人类效能的根本问题 // 6

什么是逆商 // 7

向成功攀登 // 13

逆境困局 // 28

成功之树 // 29

逆商 // 34

第2章我们身处逆境时代 // 37

逆境的三个层次 // 38

逆境的累积效应 // 44

登顶途中的四条危险岔道 // 47

更为保险的道路 // 54

第3章构成逆商的三大支柱 // 55

支柱一：认知心理学 // 55

支柱二：健康新论 // 74

支柱三：脑科学 // 78

第4章逆商和攀越逆境的能力 // 85

逆商的 CORE 四维度 // 88

了解你的逆商并采取行动 // 94

第二部分提高自己、他人和组织的逆商 // 97

第5章提高你的逆商和攀登能力的 LEAD 工具 // 99

实践证明 // 101

这些技巧从何而来 // 103

LEAD 工具如何发挥作用以及为何管用 // 105

攀越逆境的技巧 // 107

LEAD 工具的应用 // 127

引导自己抵抗重大挫折 // 129

障碍物 // 132

第6章停止灾难化 // 135

心中的野火 // 137

止念法和 LEAD 工具 // 148

第7章提高他人的逆商和攀登能力 // 149

用 LEAD 工具引导朋友 // 150

引导他人的本质 // 156

重新思考领导者的角色 // 160

用 LEAD 工具引导一位同事 // 161

用 LEAD 工具引导你的孩子学会担当 // 170

用 LEAD 工具引导他人的潜在益处 // 175

第8章高逆商组织：打造攀登者文化 // 179

运用逆商的好时机 // 183
逆商和变革 // 184
领导者面临的挑战 // 187
组织的逆商 // 188
逆商对组织成功所发挥的作用 // 193
创建高逆商组织过程中的障碍 // 200
课后生活：哪里出了错 // 207
攀登型组织 // 210
工作中的逆商 // 219
第9章攀登者的底色 // 223
为何多数学习会以失败告终：豪威尔的能力水平五阶段 // 224
影响成功的两个因素 // 227
你会有何收获 // 227
强化攀登者 // 229
逆商的更大益处 // 229
附录
· · · · · (收起)

[逆商 下载链接1](#)

## 标签

逆商

个人成长

心理学

个人管理

情绪控制

内在修炼

思维

樊登读书会

## 评论

我归纳下中心思想：警惕习得性无助，不要灾难化结果。

停止思想灾难化之渺小化… 多读历史 看大海 看宇宙 自己不要只看自己得失… 逆商。  
lead的方法，帮助别人帮助自己。  
生活也许艰难，但你应对逆境的方式决定了你的命运。

## 新商理论

### 共读，打卡七天

推出“逆商”一词，然后一半篇幅讲案例推销“逆商”的好，聊聊几句讲“逆商”的做法。然后归纳总结，“逆商”至上。

系统的将逆商划分为四个部分CORE，即：Control：控制感；Origin & Ownership：起因和责任归属；Reach：影响范围；Endurance：持续时间。从这四个方面不难看出，增强自我的逆商值的方法就是在找到事件的原因之后，持续改进自我内心健康环境。L-E-A-D L - listen，倾听自己的逆境反应。先发现逆境，才能应对逆境。E-explore，探究自己对结果的担当。过分自责没用，然而当我们接受适当的责备，决定从行为中吸取教训，并对结果的一部分承担起责任的时候，能够重拾掌控感，并促使自己行动。A-analyze，分析证据。让你得以审视。质疑并最终摆脱自己的逆境反应中消极部分。D-do，做点事情。通过漏斗法，你就会从列清单转向采取某个行动。

### 行，当下是非常需要了

领导提出一个要求，20%的人立马反对：放弃者，60%的人观望：扎营者，20%的人积极参与：攀登者。这个例子的意思就是说：面对领导提出要求立即响应，没有任何异议只会服从，不能有思考只要给一个杆子就往前爬，指哪打哪的人都是攀登者。而稍微思考衡量有所犹豫人，都是扎营者。能独立思考反应快点儿立马提出问题并质疑反对的人

，都是放弃者，这就是管理的精髓。说真的有时间多去看看一些名流大家的作品，那些才是大道。这些都是给管理者传授如何给韭菜施肥并无痛收割的一些所谓的妙招。

套路写法又言之无物的书

作者瞎扯，一堆推荐序也是没得干

逆商CORE=Control（掌控感）、Ownership（担当力）、Reach（影响度）、Endurance（持续性）。LEAD工具=

Listen（倾听自己的逆境反应：这是高逆商反应还是低逆商反应？在哪个维度得分最高或最低？）、Explore（探究自己对结果的担当：我应该对结果的哪些部分担起责任？不应该对哪些部分担责？）、Analyze（分析证据：有什么证据可以表明我无法掌控、表明此次困境一定会蔓延到生活的其他方面、表明此次困境必然会持续过长时间？）、Do（做点事情：我还需要什么信息？我可以做什么来获得对形势的一点点掌控感、限制困境的影响范围、限制当前困境的持续时间？）方法：分心法（外力停止蔓延、关注不相关事物、橡皮筋弹走、积极干扰、高体力运动）和重塑法（认清目标、渺小化、帮助他人）SY

三大支柱那里写的挺贴谱，我想拓展看看！

其实核心就讲了两件事，一个是除你之外别无他人，另一个是行动起来！除开一些策略的归纳并没有什么特别核心的突破，也有可能是我读这些书已经麻木了

功不唐捐

翻译好烂。

遇到挫折，在人生逆境之中，可参考的改善方法。看多了同类的书，其实大同小异，但不执行，不养成习惯，就无法受益。

匆匆看过，没有什么特别惊艳的东西，还是老问题，明明两页纸就能说完的事，非要写一本书。这种书看多了，但感觉没有什么实际的用处，关键还是看个人和环境。

非常有用啊！

FD听完

最近读的第二本可圈点的好书，里面的观点跟自己之前研究总结的几点巧妙融合。算是一本科学全面的总结吧。关于如何实施LEAD工具还欠解读。有必要再复看研究。

[逆商](#) [下载链接1](#)

书评

我记得小时候看完《钢铁是怎样炼成的》突然生出了一股豪情，渴望我的生活中也能来点暴风雨，检验一下我坚强的意志。这股豪情当然很快就被生活的毛毛雨给浇灭了。直到最近我看了保罗·史托兹的《逆商》，竟然重燃了我对逆境的渴望（找虐）。究其原因，实在因为这本书具有很强的...

内心对这种传销口号般的洗脑书是非常抵触的，感觉这本书的阅读快乐远不及抬杠的来的痛快。

面对逆境需要的是坚守，而坚守，更需要一颗佛系万物、云淡风轻的平和心。弓满弦易折，志满人会疯。能活着笑到最后的，往往不是那个天天想着扯头发、扎大腿、睡草垛、吃苦胆的一根筋。 ...

《逆商》的中国话：脸皮要厚、志向要高

中国有句古话：人生不如意，十之八九。可以认为大部分人，总会遇到逆境。

《逆商》在书中，作者从4个角度阐述逆商。CORE——Control（掌控感）、Ownership（担当力）、Reach（影响度）、Endurance（持续性）。

又使用LEAD工具，教育人们...

文 | 李小墨 【本文原创首发于个人读书公众号：深夜书桌（ID: shenyeshuzhuo）】

有一个美国小地产商的儿子，他比父亲更野心勃勃，把生意做到了父亲一辈子不敢触及的曼哈顿。

可是他的经商史就像过山车，遭遇多次破产，这几年赚到了钱，过几年又破产了，最狠的一次，他负债高达9...

关于习惯的养成 习惯的养成真要21天吗？不打骂不吼孩子，真的需要21天吗？并不是一个小孩在学习阶段，他会非常专注投入，那时他的大脑皮层在发亮；但当他掌握后，成为习惯后，这件事便进入大脑的潜意识、无意识区，即基底神经节。你做某事越多越熟练，这件事就越发变得无意识...

《逆商》中把人的状态分为放弃者、扎营者和攀登者三种，作者花了很长的篇幅，举了非常多的案例，让我们认同成为一个攀登者有多重要。我想如果状态是可选的，就像我们设置手机皮肤风格一样，大部分人都会一键选择成为攀登者。但实际上属于攀登者的人并不多，因为在登山的途中，...

文/于升升成长 01

2019年4月17日21时58分，一位母亲报警称自己的儿子跳桥自杀了。等民警到场后，在卢浦大桥下方世博大道中心绿化带内发现17岁跳桥轻生的孩子，发现时，孩子已经没有了生命体征。而发生这一次悲剧的原因，却仅仅是因为孩子在学校与同学发生矛盾遭母亲批评，趁其...

---

记得帕斯卡尔说过人是一支有思想的芦苇。他的意思是说，人的生命像芦苇一样脆弱，宇宙间任何东西都能致人于死地。可是，即使如此，人依然比宇宙间任何东西高贵得多，因为人有一颗能思想的灵魂。但我想说的是，保持思想的灵魂又是一件何其艰难的事情，生活中的现实和逆境每一件...

---

---

认识逆境：认知它，找到它，享受它，很多事情没我们想像的那么坏，也可能达不到我们的预期，接受，享受，和平相处  
CORE——Control（掌控感）、Ownership（担当力）、Reach（影响度）、Endurance（持续性）四个纬度，提高逆商使用LEAD工具（L=Listen，倾听自己的逆境反应；E=...

---

---

我们在生活中会遇到很多很多的困难和挑战，那么如何去面对这些困难，就非常能体现出一个人逆商的高低。

逆商其实非常有科学依据的，首先从心理学来说，有一个概念叫做习得性无助，意思是当一个人遇到挑战或困难的时候，他没有解决的方法，而且这种困难持续很长一段时间

◦ ...

---

[逆商 下载链接1](#)