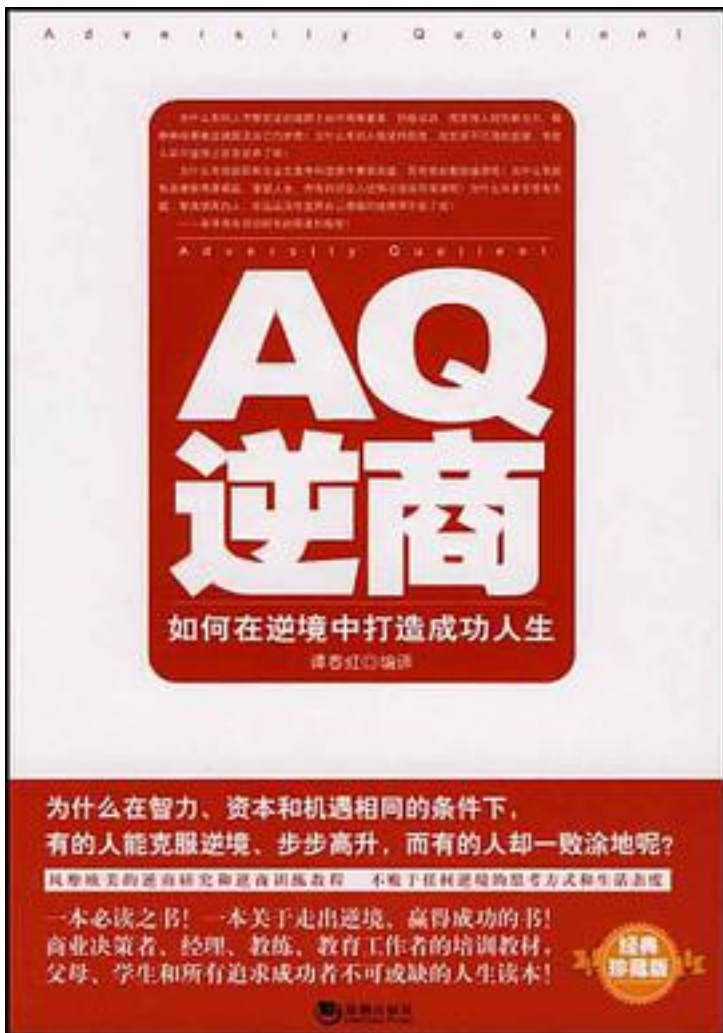


AQ逆商



[AQ逆商_下载链接1](#)

著者:谭春虹

出版者:海潮

出版时间:2009-12

装帧:

isbn:9787802137998

《AQ逆商(珍藏版)》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。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。

《AQ逆商(珍藏版)》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。

作者介绍:

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“一生中获得成功需要什么”这个问题，本书给出了人们期待已久的答案。

目录: 第一章 发现逆商 生活在逆境时代/2 逆境有三个层次/4 智商、情商和逆商/8 逆商的形成/12 衡量逆商的指标/17 逆商不足导致的误区/28 不同的逆商，不同的表现/30 成功之树/38 第二章 逆商的影响力 决定你的态度/44 决定你的能力/47 影响个人习惯/51 影响心理情绪/55 影响个人健康/58 影响幸福和快乐/62 第三章 任何逆境都不在控制之外 逆境无处不在/66 逆境的力量/69 逆境的表现形式/72 一切逆境都不会持久/74 失败，只是暂时还没有成功/77 最坏的时刻，最好的起点/83 欣然拥抱磨难/85 敞开心灵接受不幸/90 不做逆境的牺牲者/94 第四章 心灵与逆境共处 正视生命中的挑战/100 控制消极的情绪/105 抱怨不会使生活更美好/109 接受痛苦，别让它蔓延/112 克服人生路上的恐惧/120 别让忧虑困住自己/126 烦恼于事无补/132 学会与孤独相处/135 在压力下造就非凡/139 缺陷也是一项资本/146 敢于挑战贫穷/150 没有绝望的处境，只有对处境绝望的人/153 第五章 逆境中的坚守 逆境中，信念不移/158 明确自己的目标/161 信心比黄金更重要/171 保持积极热情的心态/178 成功取决于进取的欲望/184 点亮希望之光/188 面对逆境，心态达观/192 心动不如行动/201 坚持到底，永不放弃/208 第六章 逆商，唤醒沉睡的潜能 神奇的潜意识/218 逆境中，唤醒内心深处的力量/227 心想，才会事成/232 挖掘潜能，提高个人逆商/237 创新，激发潜能的钥匙/250 第七章 突破逆境，创造卓越 成功的人生离不开思考/260 改变逆境，不妨先改变自己/265 思路决定出路/271 逆境与机遇同在/279 逆境中，有时需要选择放弃/286 生活在赢，不在快/289 第八章 逆商的修炼 避免灾难化反应/296 认识逆境的可及范围/301 抓牢对逆境的控制反应力/304 个人逆商提高技巧/309 如何提升组织逆商/314
· · · · · (收起)

[AQ逆商 下载链接1](#)

标签

逆商

AQ逆商

生存哲学

成功人生

当当读书

关键点

评论

为何内地的各种励志、心灵书籍都喜欢东拼西凑，就不能原创一些内容吗？

总觉得这种工具书会指出原因，过程，甚至是结果。唯独不会告诉你解决的重点方法，模凌两可的丢给读者，无法解决就说明你看不懂。

[AQ逆商_下载链接1](#)

书评

[AQ逆商_下载链接1](#)