

<<10Q密码>>

图书基本信息

书名：<<10Q密码>>

13位ISBN编号：9787115261755

10位ISBN编号：711526175X

出版时间：2011-9

出版时间：人民邮电出版社

作者：周芳

页数：241

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>

## &lt;&lt;10Q密码&gt;&gt;

## 前言

为何有些人轻轻松松就能生活得有滋有味，而有些人终日忙忙碌碌却仅仅能养家糊口？  
后者是不够聪明还是付出的努力还不够呢？

如果终日忙碌都还算不上努力的话，怎样才算努力呢？

股神巴菲特曾经说过：“我的成功并不是因为我拥有高智商，我相信你们听到这一点肯定会非常高兴。

我觉得最重要的是理性。

我一直将智慧与才能看成是发动机的马力，可是输出功率即发动机的工作效率则是由理性决定的。

那么，为何一些聪明人在做某件事情时却无法得到他们应当得到的结果呢？

这与习惯、性格以及气质等方面的因素有关，还与行为是不是符合理性、是不是自己在妨碍自己有关系。

正如我说过的，每一个人都完全有能力做我所做的一切事情，甚至做比我更多、更出色的事情。

”股神巴菲特很明确地告诉我们，他的成功依靠的并不仅仅是高智商。

而在对众多的成功者进行研究后发现，一个人如果只有高智商，却没有良好的人际关系、高尚的道德品质、高超的理财能力等，依然是很难成功的，所以，生活中我们总能看到有很多才华出众却表现平庸的人。

一个人要想生活得更好、在事业上有所成就，就需要具备以下10种商数（10Q），即情商、智商、德商、财商、逆商、志商、心商、灵商、胆商和健商。

情商：现代心理学研究表明，一个人的成功，20%依赖于智力因素，即智商水平的高低；其余80%都依赖于非智力因素，非智力因素中最关键的就是情商。

情商被认为是用于预测一个人能否事业成功和生活幸福最有效的标准之一。

智商：一个人智力水平的高低主要是受先天遗传和后天环境的影响，遗传基础仅仅是决定了智力发展的可能性，后天的努力才是最重要的。

一个人智商再高，不去运用也没用，而一个智商平平的人却能够通过后天的努力取得辉煌的成就。

德商：有不少著名企业在招聘时纷纷打出了这样的旗号：“有德有才者重用，有德无才者小用，有才无德者坚决不用。

”这就说明了德商的重要性。

一个具有高德商的人，则往往能够拥有良好的人际关系，遇事能够左右逢源，进而轻松获得帮助、顺利走向成功。

财商：为什么世界上到处都是才华横溢的穷人？

因为他们缺乏财商。

财商是一个人认识金钱和驾驭金钱的能力，是一个人在财务方面的智力，是一个人理财的智慧。

要想改变自己的财富命运，没有财商是不行的。

逆商：逆商是考察人们面对逆境时的能力指数，它可以反映出每个人对逆境的应变能力、适应能力以及克服困难能力的大小。

志商：志商就是一个人确立自己人生志向与目标的能力。

一个人若是缺乏远大的目标作为支撑，是无法获得全面发展的。

心商：关键时刻心态的不同就能决定一个人是成功还是失败，心态由心商决定。

心商的高低，直接决定了人生过程是苦还是乐、是喜还是忧。

灵商：西方管理界有这样一句名言：“智力重于知识，素质重于智力，觉悟重于素质。

”此处的“觉悟”指的是“幡然醒悟”的感知感觉，这种感知感觉由一个人的灵商决定。

一个人只有拥有与众不同的思维，才能永远走在他人的前面，收获无限精彩的人生。

胆商：冒险精神其实就是一种胆商。

胆商便是胆识能力，也就是挑战、竞争以及冒险的能力。

不管是在哪一个时代，若是缺乏敢于承担风险的胆略，都是成不了大气候的。

具有高胆商的人，往往能把握住时机，但凡取得大成功的人，都拥有超人的胆魄。

## &lt;&lt;10Q密码&gt;&gt;

健商：健康才是世界上最大的财富，失去了健康一切都毫无意义。

健商表示一个人所具备的健康意识、健康知识、健康能力及水平，也代表着一个人的健康知识和对健康的态度，它是一个建立在最新医学成果与健康知识基础之上的全面的、崭新的健康理念。

这10大商数将在一定程度上决定着一个人一生的成败与得失，是每个人实现人生梦想时不可或缺的要素。

如果你现在还不懂这10大商数，或在某一方面存在严重缺陷，它们都将在以后的岁月里直接影响你生活、工作与事业的成功进程。

如今，这10大商数已经不再是一个响亮的口号，而是成为了每个现代人都必须具备的基本素质。或许，有人会说要具备这10大商数太难了。

这是肯定的，毕竟没有哪个人是能随随便便成功的。

当你在抱怨微薄的薪水时，当你在毫无意义地奔忙时，当你在为无法获得成功苦恼不已时……何不拿出一点时间来学习如何提高自己的这些商数，让自己离成功近一点、再近一点？

在本书的编写过程中，作者得到了唐华山、韩雪姣、郑月玲、郭东华、邱草、唐秀娟、胡芹、王沛同、唐洪飞、崔侠、郑海龙、崔艳、赵震凤、李彩莉、毕锋、郑海涛、郑茂章等人的大力帮助，没有他们的支持与参与，本书是很难面世的，在此向他们表示感谢。

由于编者水平有限，书中偏颇与不当之处在所难免，恳请读者朋友们谅解，并请批评指正。

## <<10Q密码>>

### 内容概要

由周芳编著的《10Q密码——决定人生成败的10把钥匙》系统地介绍了影响人生成败的10大商数（10Q）——情商、智商、德商、财商、逆商、志商、心商、灵商、胆商和健商，详述了它们的内容、由来以及对人的影响，并针对每种商数准备了一套测试题，读者可以根据自身情况进行自测，以便在发现不足时及时根据书中所提供的建议与方法进行相应的改善与提升。

《10Q密码——决定人生成败的10把钥匙》文字通俗易懂，语言清新流畅，观点新颖独到，案例生动有趣，适合所有想要获得成功、期待掌握自我命运的职场人士阅读，也可作为培训师、心理咨询师以及高校相关专业师生的参考读物。

#### 作者简介

周芳，湖南永州人，毕业于湖南师范大学中文系，擅长策划，先后从事过电台文案策划、主持等工作。近年来一直从事图书策划与编辑工作，所参与策划和撰写的多部图书作品均有不俗的市场反响。

书籍目录

第一章 情商 (EQ) —— 决定人生成败的关键要素

情商的由来

情商的四大作用

情商决定事业的成败

情商是一个人成功的关键

控制情绪，不要做情绪的奴隶

认识自我才能成就辉煌

微笑是情商的美丽外衣

利用情感优势，获取惊人成就

说话要讲究技巧，不能口无遮拦

真诚地赞扬他人

学会换位思考

如何提高你的情商

测试一下你的情商高低

第二章 智商 (IQ) —— 一个人立足社会的基础

智商的由来

智商的用途

学会运用智商是关键

观察力是构成智力的重要要素

记忆力是进行一切智力活动的基础

通过培养创造力来提高自己的智力

思维力是智力的集中表现

增强想象力，会让头脑更聪明

提高智力的四种方法

测试一下你的智商高低

第三章 德商 (MQ) —— 小胜靠智，大胜靠德

德商的由来

有才无德者必败

掌握德商的精髓

德商就是力量

做事先做人

尊重他人，才能赢得他人的尊重

诚信是德商的坚硬基石

及时行善，向需要帮助的人伸出援助之手

人可以不伟大，但不可以没有责任心

勇于担起自己的责任

提高德商的具体方法与措施

测试一下你的德商高低

第四章 财商 (FQ) —— 世界上到处都是才华横溢的穷人

财商的由来

先天财商与后天财商

为什么说每个人都需要财商

树立正确的财富观

学会理财，让生活变得更美好

让钱生钱，早日获得财务自由

## <<10Q密码>>

养成良好的花钱习惯

必须有自己的独立创富模式

欲望无止境，要懂得适可而止

测试一下你的财商高低

### 第五章 逆商（AQ）——苦难是上苍赐给你的最佳礼物

逆商的由来

逆商是重估个人能力的重要标尺

不抛弃，不放弃

生活犹如咖啡，苦涩过后尽香醇

若非一番寒彻骨，哪得梅花扑鼻香

感谢逆境，因为它是一种恩赐

毅力是无可替代的品质

不经苦难的锻造，就不会获得成功

如何摆脱与克服困难

测试一下你的逆商高低

### 第六章 志商（WQ）——小志小成，大志大成

志商的由来

选定目标，做那最成功的%

成就的大小取决于决心的大小

远大的理想能使人迸发出无穷的力量

坚持下去，才能最终实现自己的梦想

立志永远都不晚

目标明确才不会做无用功

明确的目标是成就一切事业的基础

从现在开始，给自己树立年人生计划

没有人能胜过志在必得者

找到自己人生目标的方法

测试一下你的志商高低

### 第七章 心商（MQ）——积极的心态可以改变一切

心商的由来

积极的心态可以改变你的人生

自暴自弃是对自己灵魂的放逐

心态不同，观察和感知事物的侧重点就不同

改变心态，就能改变命运

修炼吸引和影响他人的无形力量

用积极的心态看待厄运

运用自我暗示，培养积极心态

别给心灵罩上阴影

遇事务必想开点

以成功者的心态来面对挫折

用积极的心态拥抱梦想

让你变得积极主动的九种方法

测试一下你的心商高低

### 第八章 灵商（SQ）——换个思路，也许问题就能迎刃而解

灵商的由来

要想有独特的收获，就要有独特的想法

创新能力是高灵商的重要标志

## <<10Q密码>>

摆脱条件限制，开启创意思维  
此路不通时不妨换一个思路  
牢记三大原则，彻底转变命运  
直觉往往是最有价值的东西  
灵商可以帮你化危为安、转败为胜  
相信任何问题都有最佳解决之道  
培养与众不同的思维方式  
测试一下你的灵商高低

### 第九章 胆商（DQ）——不怕做不到，就怕想不到

胆商的由来  
想成就大业就必须具有冒险精神  
不敢冒险才是最大的危险  
冒险能得到更丰厚的回报  
没有什么是不可实现的  
敢于与众不同，才能取得成功  
冒险不等于蛮干  
测试一下你的胆商高低

### 第十章 健商（HQ）——失去健康，也就失去了未来

健商的由来  
健商的五大要素  
失去健康就会失去一切  
要想健康，再忙也要睡个好觉  
心理状态与健康可以相互影响  
乐观是保持健康的灵丹妙药  
保证身体健康的七种心理营养素  
消除心理疲倦，方能精力充沛  
及时清除自己的心理垃圾  
让自己的心灵保持宁静淡定  
学会为精神减压  
加强身体锻炼，防止精神老化  
随时更新你的健康观念  
让你的生活方式变得健康起来  
测试一下你的健商高低



## 章节摘录

版权页：插图：在现实生活中，我们常常会发现这样的怪现象：大家公认的脑子好用、智商很高、很有才华的一些人，往往不能获得应有的成功；相反，有些脑子不太聪明、智商一般的人，由于他们在社交中表现出极强的亲和力，拥有良好的人际关系，却处处如鱼得水、左右逢源，最终通过自己的努力功成名就，登上成功的巅峰。

美国心理学家威尔逊曾经跟踪调查过数百名孩子，分析他们的智商水平与未来成就之间的关系。调查结果发现，智商很高的孩子，成年后并非就一定很成功；相反，那些一度被认为智商很差的孩子，成年后却有不少人在生活中获得了巨大的成功。

这表明，智商高低同能否成功之间并没有必然的联系。

然后，威尔逊又做了另一项工作，他把那些做出了成就的人和没有做出成就的人做了相互比较。

比较结果很有趣，他发现：成功的人大都具有一些共同的心理品质，如热情、冷静、坚韧、乐观和人缘好；而没有做出成就的那些人，他们所缺乏的心理品质恰好也是这些。

成功者的显著特点并不是智商都高，而是情商都不低。

智商并不能决定一个人是否会成功，仅仅依靠智商来预测一个人是否能成功显然是不准确的。

现代心理学的研究表明，一个人的成功，20%依赖于智商水平的高低，其余80%则依赖于非智力因素，而在非智力因素中最关键的就是“情绪智力”因素，也就是情商水平。

情商大师丹尼尔。

戈尔曼撰文指出，成功与高度的情绪智能有着密切的关系。

丹尼尔·戈尔曼在两年时间内对全球近500家企业、政府机构和非营利性组织进行分析，发现成功者除了具备较高的智商以外，其卓越的表现也与情绪智能有着密切的关系。

在一项以15家全球企业（如可口可乐、IBM、通用电气等）的数百名高级经理为对象的研究中发现，普通管理者和顶尖管理者的差异主要是来自于情绪智能。

卓越的管理者在一系列的情绪智能（如影响力、团队领导、自信和成就动机）上均有较卓越的表现。

丹尼尔·戈尔曼说：“情绪智能对管理者特别重要，因为管理的精髓在于使他人更有效地做好工作。

”我们也可以完全认为，一个成功者的素质大部分是来自于情绪智能的表现。

<<10Q密码>>

媒体关注与评论

成功是一个自我实现的过程，如果你控制了情绪，便控制了人生；认识了自我，就成功了一半。

——丹尼尔·戈尔曼为什么有些人很有才华却不能致富呢？

原因在于他们从未真正学习到关于金钱的知识，只知道为了钱而拼命工作，却从不思索如何让钱为自己工作。

——罗伯特·清崎如果拥有了强有力的智商——更强的记忆力、思维力、想象力、创造力、注意力、观察力以及解决问题的能力，成功就只有一步之遥了。

——亚瑟·谢瑞尔为什么在智力、资本和机遇相同的条件下，有的人能步步高升，有的人却一败涂地呢？

归根到底在于他们的逆商不同。

——保罗·史托兹一旦你了解自己的健商，知道怎样利用它，你就掌握了健康长寿的秘诀。

更重要的是，不管你的岁数多大、身体状况如何，你的生命质量都将因此而大大提高。

——谢华真

<<10Q密码>>

编辑推荐

<<10Q密码>>

#### 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>