**圆桌派第三季第13集 逆商：如何面对逆境**

语录摘读一：

逆境里头的表现叫逆商，叫AQ。

语录摘读二：

吉尼斯世界记录好像说，结离婚最多的二十多次。

语录摘读三：

我们这个社会呢，女的出轨要比男的出轨要难，比男的出轨的要求要高，代价也大，惩罚机制不一样。我的话的意思就是说同样出轨，男的比较有可能得到女的的原谅挽回，但是女的出轨呢，这个挽回的难度就比较大。

语录摘读四：

男的可能是在事业上，这个事业包括政治，包括经济，包括学术；女的来说，一般来说最大的逆商就是在感情上。

所以是女的的自我否定，可能是在情感上的这个部分多一些，男的自我否定就是在事业上会多一些。

语录摘读五：

逆境是什么呢？我觉得是你站在一个悬崖上，你周围都黑的，你不知道前面有没有路，可能那个梯子就在底下，你也看不见，是那种绝望，你不知道前面怎么走。

语录摘读六：

茅侃侃，他写过一本书，就是《像恋爱一样去工作》，就是一月份的这个时候，这个才刚过三十几岁的茅侃侃就烧炭自杀了。

比如他早年在他的这本书里，他自己其实写到过，他说他有严重的抑郁症，曾经患过，但是我发现呢，爱他的这些朋友们，也不愿意往这方面去想。就是说所有的人对他几乎都印象很好，这个人就是够哥们，永远地跟这个朋友都是笑呵呵的，或者换一句话讲，永远都不失体面。

他自己都说，他的性格其实不太适合去创业，就是什么呢，他把太多责任背到他自己身上，他甚至于我觉得，比如说死亡对他来说，这个我瞎猜，他会觉得说可能是一种最好的方式，责任这一块的事情都消解了，对他来说。

语录摘读七：

鲁迅在阮玲玉去世以后讲的，千万不要嘲笑自杀的人。

语录摘读八：

在逆境里面，我们都是讲应该要坚持，要奋斗。其实你看他其实一直在奋斗，对吧，其实逆商可能有另外一层，就是你该撤的时候要撤，这个倒是一种逆境里的智慧。逆商就是对自己，情商和智商，是跟别人打交道，对不对？我觉得AQ，这个逆商是跟自己打交道。一旦是这个地方，我该不要脸的时候就不要脸。

语录摘读九：

你能把面子放下来，你才能得到尊重。因为人总是平凡的人，你就是个凡人，你就是普通人，你不可能是超级人，对不对，肯定有做得不好的事，当做得不好的事，你就勇于承认错误，勇于去赔礼道歉，我觉得应该这样去做。

语录摘读十：

现在体面这个东西越来越在丧失，所以大家觉得有体面还是好的。

语录摘读十一：

他其实他一直在维持他的一个形象，一个消费，一个场面。其实他没钱，但是为什么呢？他也不是贪享受，他可能就像你说的，有很多人要请他帮忙，他要做大佬，那奥斯卡都不去等等等。这样的事情不是一两桩，就是有很多这种大牌人物，他们那个社会角色很高，他自己进去了。

有很多人是一直可以承受的，有些人可能其实已经实际的能力达不到，那你还在撑，所以我觉得这个悲剧就在这个两面。

语录摘读十二：

忍辱波罗蜜，这就是逆商，怎么忍辱，他说最高境界叫忍无可忍就叫忍，无可忍，就说你能忍不能忍，就心境根本就不会动。

就是说你碰到这个困难都不会动，他说禅宗里面那个棒喝就拿棒子打你是最好的一个逆商，最短时间让你体验。

语录摘读十三：

逆商这个词不科学了，为什么？因为人碰到逆境之后的反应，实际上跟你这个商没有关系，跟你的价值观或者性格，或者你认为什么是最重要的，比较有关系。

语录摘读十四：

我把任何事都想到最坏的可能，这也是我人生的很大一部分痛苦，因为在任何一件事情发生之前，我都想到他最坏的可能。强迫症的其中一个特征，无限放大小概率事件**。**

语录摘读十五：

鲁迅这个诗讲得很有意思，叫：破帽遮颜过闹市，漏船载酒泛中流。

语录摘读十六：

人需要有点阿Q精神，人如果不乐观，真的，你没办法活下去，人只活一次，只有那几万天。

一个老师就跟他讲说，说你就想象着你生活在一个玻璃罩子里，外面的你都看得见，但是你就当你听不见。

语录摘读十七：

一个人在选择职业的时候，不仅仅是寻找一生的幸福，不仅仅是追寻你的信仰，还有一个要看到你的能力。你在你的能力范围内，你的逆商就高，对你的抗压能力就高。

语录摘读十八：

一定要学会拒绝，不要什么都接受，什么都ok ，什么都好。

语录摘读十九：

你不用鼓励你的孩子去当天才，这个天才是100万人，里边有一个真正的天才，父母打着不让他搞音乐，他自会出来，他这种人是天命加于身，你就摁不住的。但是我们大部分人是一般人、是普通人。

语录摘读二十：

让孩子学会接受失败，一个特别简单的方法，跟他下棋，就下跳棋，他就知道我今天输了，明儿我们再来，我可能会赢，就慢慢要磨这个性子。

让他从小就有承受能力，就是失败，学会接受失败。