

輔導是一人給予另一人的協助，使其能明智地
作抉擇和適應，並解決問題。

- A. J. Jones

逆境商數知多少？！

IQ、EQ，大家都常有聽聞，也許有做過有關測試 IQ 及 EQ 的測驗。
但大家對 AQ 的認識又有多深呢？它是以甚麼作準則呢？

AQ 是甚麼？

逆境商數(Adversity Quotient，簡稱 AQ)，就是指人類對逆境的反應和應變能力。

AQ (Adversity Quotient) 明確地描繪出一個人的挫折忍受力。AQ 是我們在面對逆境時的處理能力。根據 AQ 專家的研究，一個人的 AQ 愈高，就愈能以彈性面對逆境，積極樂觀，接受困難的挑戰，發揮創意找出解決方案，因此能不屈不撓，愈挫愈勇，而終究表現卓越。相反的，AQ 低的人，

則會感到沮喪、迷失，處處抱怨，逃避挑戰，缺乏創意，因此而往往半途而廢、自暴自棄。

AQ 不但與我們的工作表現息息相關，更是一個人是否快樂的重要關鍵。尤其是在大環境不景氣的當下，不論是在職或待業，突發狀況的發生機率都會提高，因此練得一身回應逆境的好本領，就愈顯重要了。

以下是 AQ 高與低的對照：

AQ 愈高愈具有下列特徵：

- 能以彈性面對生活上的挫敗逆境
- 力求表現卓越，而且能持續表現卓越
- 處事積極樂觀，以正面情緒面對問題
- 願意接受生活過程中的風險，不逃避
- 願意接受困難和複雜的事情
- 視危機的發生為學習時機的開始
- 即使一再受挫，仍能不屈不撓地向前
- 能以創新的角度，找出解決方案
- 能不斷地學習、成長與自我改善

AQ 愈低的人愈容易出現下列特徵行爲時，

必須自我警惕、強化 AQ：

- 容易放棄一個目標，半途而廢
- 對所作所為出現迷惑不清、猶疑
- 對挫敗容易感到沮喪、灰心與悔恨
- 面對壓力、挫折總覺得無法全力發揮
- 受困於個人、工作、人際各種問題

下面有個簡單的 AQ 測試表，來看看你的 AQ 有幾高：

- 財務狀況遇上困難，這種情況對你的影響程度，
一點也不能 1 2 3 4 5 完全可以
- 同學升級，你要留級，你覺得自己有多大責任去改善這情況？
一點責任也沒有 1 2 3 4 5 要負全責
- 剛完成的重要工作受到指摘，這種情況的結果會：
影響我生命的一切 1 2 3 4 5 很快就過去
- 不小心刪除重要的電子郵件，這種情況的結果會：
永遠持續 1 2 3 4 5 馬上就消散
- 你做到一半的重要工作計劃被取消了，這種情況的結果會：
影響我生命的一切 1 2 3 4 5 很快就過去
- 想和敬重的人商討一件重要事情，但不獲理睬。你能夠改進這種情況的程度：
一點也不能 1 2 3 4 5 完全可以

<http://cactm.edu.hk/~guidance/>

2007 年 6 月 6 日



7. 翻遍各處，也找不到某些重要文件。這種情況的結果會：
影響我生命的一切 1 2 3 4 5 很快就過去
8. 應該有規律地運動，但卻辦不到。你能夠改進這種情況的程度：
一點也不能 1 2 3 4 5 完全可以
9. 錢遠不夠用，這種情況的結果會：
影響我生命的一切 1 2 3 4 5 很快就過去
10. 急欲休息，但又因種種原因不可能辦到。這種情況的結果會：
影響我生命的一切 1 2 3 4 5 很快就過去

計分方法：選擇 1 有 1 分，2 有 2 分，3 有 3 分，4 有 4 分，5 有 5 分。把總分加起來，看看結果如何！

23 分以下

代表你擁有低 AQ，面對逆境來襲，你會喪失奮鬥心及解決難題的決心，因而帶給你負面影響。

23 - 40 分

代表你擁有中度 AQ，你可以處理一般的逆境，但對遇上極大困難時，你不能夠從容應付。

41 - 50 分

代表你擁有高 AQ，你時常奮鬥因為你擁有堅持及樂觀的人生態度。



我們該怎麼做，才能提昇自己的 AQ 呢？

(1) 凡事不抱怨，只解決問題：

碰到不如意的情況，AQ 低的人會怪責別人，說：「都是別人的錯，害自己不能如願。」抱怨過後，心情往往更加沮喪，而問題依舊未能解決。AQ 高的人通常沒時間抱怨，為因為他們正忙著解決問題。因為少一分時間抱怨，就多一分時間進步。

(2) 先看優點，再看缺點：

當挫折發生時，如果第一個念頭是：「完了，這下沒救了。」那就很難逃脫悲觀的詛咒。AQ 高手的做法是，遇到挫折時，先問自己：「現在有什麼是可珍惜的？」換句話說，在挫折中找優勢，並把它轉化成進步的助力。例如，突然失業當然錯愕，但想一想，現在多了時間自己可支配，還有遣散費，於是再進修培養第二專長，似乎會是不錯的想法，也許就此開創出另一番格局。畢竟，自怨自哀解決不了問題，懂得在逆境中找機會，才是高 AQ 的精彩表現。

(3) 將當下的不幸，變成日後的「幸虧」：

看待挫敗，AQ 高手清楚知道，一時的成敗並不能定一生。就像李安，大學沒考上，卻因此找到了自己真正的舞台。因此只要保持樂觀，塞翁失馬焉知非福，AQ 高手就能將當下的不幸，變成日後回顧時的「幸虧」。讓我們一起提昇自己的逆境商數，如此一來，工作上的卓越成就，一定指日可待。成功是一種習慣、一種態度，那是我們與生俱來的一種本能。

◆同學如遇到生活上任何煩惱，歡迎到 131 室向麥姑娘或到
419 室向輔導老師傾訴

編輯委員會

總編輯：4B 譚慧心、4D 徐靜蓮

校對：李玉燕老師、方詠怡老師

編輯：3B 周曉彤、3D 陳志榮、3B 林穎辰、3B 黃詩庭、6A 林茵茵