國立臺中文華高中輔導週報

101.06.15發行

活動訊息

|  |
| --- |
| * + - * 行行出狀元，人人頭頂一片天！ 請用畫面紀錄隱藏在各行各業裡的生涯故事，請用影音分享工作汗水裡的生命意義 。第四屆生涯短片比賽開跑囉！高中高職生，現在就拿起鏡頭捕捉你週遭的幸福職人 ，大專研究生，現在就打開眼睛觀察職涯世界裡的幸福滋味，更詳細的活動辦法，請見官方網頁：<http://event.udn.com/pthscareer4/>。 |

* + - * 清大電機系在7/21(六)舉辦清華電機一日體驗營，邀請全國應屆畢業生與家長參加，一律採網路報名，限定150名額滿為止，本訊息亦已公布在學校網頁最新消息，請有興趣同學自行上網報名。

心靈廣場：

**甚麼是AQ?**

IQ已經老掉了牙，EQ又要退流行了，現在則是 AQ當紅，但何謂AQ，大部分人是”沒宰羊”，看本文可以”宰羊”了。

甚麼是 AQ？

選擇今天我要找到美好的事，還是要專注於煩惱的事？我們要選擇感恩、寬容，抑或是要讓抱怨、憤怒來折磨我？我們甚至可以在今天選擇關心他人，對他人感興趣的機會，而不要讓冷漠習慣性的在心頭。

30年前，我對當時的工作非常不滿，時常抱怨，也多次口頭叫嚷要辭職。有一天一位其他部門的年長主管跟我說：「 永遠不要因為這個工作不好而辭職，一定要因為另一個工作更好而辭職。」這二句話對我很重要，影響也很大。30年後的今天，回想起來，他說的真的很有道理。現在的公司制度不好，下一個工作機構的體制多半也有缺陷。現在的公司不公平，誰能保證新的公司一切都很合理公道。現在的公司有派系，天知道多少公司有同樣的權力鬥爭問題。跟現在的主管處不好，新工作的主管就一定處得好嗎？

AQ （逆境商數 )：

近來在企業管理領域出現了個新名詞 AQ（ Adversity Quotient）明確地描繪出一個人的挫折忍受力，或是面對逆境時的處理能力。

根據AQ專家保羅.史托茲博士的研究，一個人AQ愈高，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，而往往半途而廢、自暴自棄，終究一事無成。

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，因此練就一身回應逆境的好本領，就愈顯重要了。

到底該怎麼做，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 低的人會怪東怪西，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，而問題依舊無解。AQ高的人通常沒時間抱怨，因為他們正忙著解決問題。所以請減少抱怨的時間，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，遇到狀況，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，還有資遣費，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，現在想想，還真「幸虧」當時沒考上大學，要不現在就不是這番光景了。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，變成日後的幸虧....。

資料來源: [http://www.pt.ntu.edu.tw/mhh/news/2007%20AQ.htm](%20http:/www.pt.ntu.edu.tw/mhh/news/2007%20AQ.htm)