



輔導室季刊 第33期 AQ 專刊
中華民國 115 年 1 月 出刊

AQ 行不行

逆境智商，簡稱逆商，代表一個人面對逆境和困難的能力，與 IQ 和 EQ 不同，AQ 關注的是一個人面對壓力、挑戰和變化時的反應與適應能力。

100%成功=20%IQ+80%(AQ+EQ)，許多成功的人在遇到強大的困難與逆境時，始終保持樂觀的態度，從不輕言放棄，也就是他們都具有高逆境智商。人生不如意十常八九，前進的路沒有一帆風順的，一個人在逆境時的態度，往往決定了人生的方向與高度。中國哲學也說塞翁失馬，焉知非福。

AQ 可以衡量一個人在面對逆境時的彈性、毅力、創造力和解決問題的能力。由 4 大元素組成，分別為控制能力、起因和責任歸屬、影響範疇及持續性。

鍛鍊逆境智商的 4 個心法：

不抱怨、多創意

碰到不如意的情況，AQ 低的人會怪東怪西、處處抱怨，怪自己、怪別人，甚至怪運氣。但是 AQ 高的人會發揮創意，找出解決方案。



先優點，再缺點

當挫折發生時，AQ 高手不會只看黑暗面，反而會在挫折中找優勢，運用自己的優點，面對處理問題，轉化為進步的助力。



心靈雞湯，喝了再上

蒐集平日喜歡、感動的療癒金句，在挫折難過的時候可以安慰、激勵與鼓舞自己，讓自己跌倒後，擁有力量再站起來。



塞翁失馬，轉敗為勝

一時的成敗並非最終的成敗，塞翁失馬焉知非福，AQ 高手會將不順遂的歷程淬鍊成養分，滋養成更有智慧與深度的人，為成功鋪路。



AQ Test

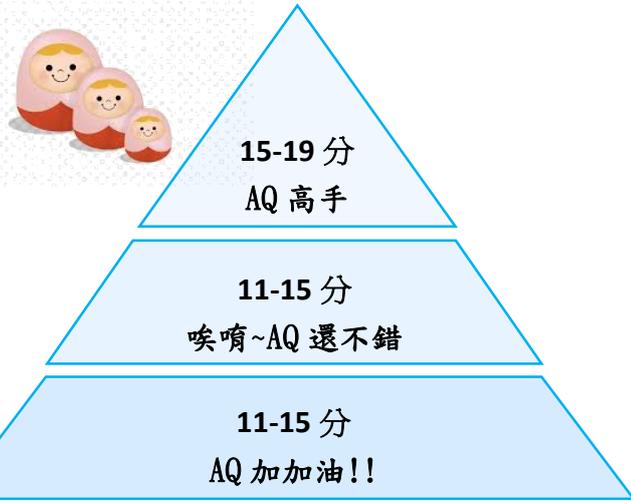
以下 8 個問題，看看你的 AQ(逆境智商)



題目	回答
1 我對生活中某些事物有貢獻(例如家庭、學校、朋友)	Ⓐ 很對 Ⓑ 很不對
2 我對自己實現既定目標的進度感到滿意	Ⓐ 很對 Ⓑ 很不對
3 明智比運氣更重要	Ⓐ 很對 Ⓑ 很不對
4 運氣的來臨歸功於往日的努力	Ⓐ 很對 Ⓑ 很不對
5 如果鍥而不捨，最終會成功	Ⓐ 很對 Ⓑ 很不對
6 人生在世最好順應環境，因為人很難改變命運	Ⓐ 很對 Ⓑ 有些對 Ⓒ 很不對
7 對我來說，適應新環境是不困難的，例如轉學、搬家	Ⓐ 很對 Ⓑ 有些對 Ⓒ 很不對
8 我不難相信別人，也容易與人建立友誼	Ⓐ 很對 Ⓑ 有些對 Ⓒ 很不對

計分：
 第 1~5 題 選 A 得 2 分，選 B 得 1 分
 第 6 題 選 A 得 1 分，選 B 得 2 分，選 C 得 3 分
 第 7~8 題 選 A 得 3 分，選 B 得 2 分，選 C 得 1 分

分析：
 第 1~2 題 測驗你對生命的投入
 第 6 題 測驗你對生活的控制能力
 第 7~8 題 測驗你的應變能力和適應能力



自我療癒圖文大募集

身體需要補充食物糧食，心靈也需要攝取精神糧食，請將最能鼓舞激勵你的那段話寫在各種便當配菜便條紙上，這些心靈雞湯語句就像是 OK 蹦那樣，可以療癒挫折、難過的自己，鼓勵自己長出仙人掌一般堅韌的適應力，更鼓舞自己像不倒翁那般打不倒。

輔導室寒假 IG 小任務：
 將你的**療癒金句**或**新年金句(新年新希望)**投稿到輔導室 IG 與我們分享，將有機會獲得精巧小禮物喔!

