

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，大部分人是不知道，看本文可以知道了。

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....