



什麼是AQ?

AQ為Adversity Quotient兩字的縮寫，一般稱之為「逆境商數」，是指人們應付逆境的能力。此觀念建基於「多元智能」理論，不僅可與EQ的內容相互呼應，更可彌補EQ之不足。所謂「人生不如意事十常八九」，我們一天平均遇到不少大大小小的挫折或不如意的事，所以應付逆境的能力是成功的重要因素。事實上，心理學家從近年進行的研究結果亦已得出智商(IQ)不是致勝的最重要因素，情緒控制(EQ)和逆境的應付(AQ)才起決定性的作用。

提升AQ

1. 了解自己在逆境的反應

聆聽及認識你在逆境下的身心反應。多留意自己面對挫折的反應，有助跳出長久以來慣性的思考模式，針對問題並找出改善的辦法。

2. 探索自己在逆境中的角色

了解一下造成挫折的原因是甚麼和自己需要負的責任有多少。嘗試循序漸進地建立責任感，改善自己的「控制」能力(即改變現況的能力)。減少抱怨從而積極解決問題，對應付逆境而言極為重要。當積極嘗試解決問題時，不但可以抒解自己的焦慮、加強應變能

力，你積極的態度更可感染你身邊的人！

3. 分析證據

低AQ的人的其中一個弱點就是過分疑神疑鬼，對發生的問題作出過分消極的假設，因而變得杞人憂天，產生極大焦慮，不但對個人心理、生理有損害，亦引發種種逃避行為及降低自己應變的能力。針對這個問題，應盡可能把事實和假設分開，質疑自己的焦慮是否合理。解除焦慮後，一些原本似乎無從入手的問題也能找出解決方法，同時你對問題會有更深入的認識，使你的應變能力更強。

4. 行動

經過詳細的分析思考，大概已有應付困難的方法，去付諸實行了。這時應決定事情的輕重緩急。一旦決定了，便當坐言起行，難題自會迎刃而解。

AQ是需要從小培養的。要培養孩子的AQ，不要過分保護，應讓他們有獨立行動的機會，放手讓孩子嘗試完成，家長、老師只在必要時才提供幫助。經過一段時間之後，小孩子便能培養出自信心，較容易接受困難和挑戰，改掉依賴和沒有耐性的壞習慣，逆境商數也隨之提高！🌱