

成大事者,逆商比情商更重要

“人生不如意事十之八九”,这句话大家都熟悉,听起来使人感到人生很惨。其实很多人不知道,这些不如意的事情给人们带来的负面影响,只有10%是你难以控制、难以避免的,而其中的90%是由你自己招惹来的。

□ 北京大学教授 东方赢

讲一个关于小欣的故事。一天早晨,小欣随手将自己的高档手表放在洗漱台边,妻子怕被水淋湿了,就随手拿过去放在餐桌上。儿子起床后到餐桌上拿面包时,不小心将手表碰到地上摔坏了。

小欣疼爱手表,就将儿子揍了一顿,然后黑着脸骂了妻子一通。于是二人猛烈地斗起嘴来。

一气之下小欣早餐也没有吃,直接开车去公司,快到公司时突然记起忘了拿公文包,又立刻回家。可是家中没人,小欣的钥匙又在公文包里,他进不了门,只好打电话给妻子要钥匙。

妻子慌慌张张地往家赶时,撞翻了路边的水果摊,摊主拉住她不让走,要她赔偿,她不得不赔了一笔钱才“摆脱”。待门打开拿到公文包后,小欣已迟到了15分钟,挨了上司一顿严厉批评,他的心情坏到了极点。下班前又因一件小事,跟同事吵了一架。

妻子也因早退被扣除当



月全勤奖,儿子这天参加棒球赛,原本夺冠有望,却因心情不好发挥不佳,第一局就被淘汰了。

在这个事例中,手表摔坏是其中的“10%”。后面一系列事情就是另外的“90%”。都是由于当事人没有很好地掌控那90%,才导致了这一天成为“闹心的一天”。

试想,小欣在那10%产生后,假如换一种反应,比如,他抚慰儿子:“不要紧,儿子,手表摔坏了没事,我拿去修修就好了。”这样儿子高兴,妻子也高兴,他本身心情也好,那么随后的一切就不

会发生了。

可见,你控制不了前面的10%,但完全可以通过你的心态与行为决定剩余的90%。专家把这种心态与行为,也就是处理、驾驭我们生活与事业中不如意的事情的能力,称为“逆商”。

逆商越高的人,成功机会越大

美国管理学者保罗·斯托茨提出了逆商这个概念。逆商(AQ)来自英文 Adversity Quotient,全称“逆境商数”。它是指人们面对逆境时的反应方式,即面对挫折、摆脱困境和超越困难的能力。

逆商的水平,影响着人们的学习、工作、生活和健康等诸多方面。低逆商的人,做事浅尝辄止,一番争取之后,偃旗息鼓;或一陷入困境,就心怀恐惧,绕着问题走,一生碌碌无为。高逆商的人,面对逆境,努力奋争,百折不挠,充分调动自己的能力和潜力来应付困难局面,最终大有作为。逆商越高的人,成功机会越大,幸福感越高。

跌倒并不可怕,可怕的是再也站不起来

这是一个拼逆商的时代。衡量一个人成功的标志,不是看他登到顶峰的高度,而是看他跌到谷底的反弹力。

培养自己的逆商,在面对人生中的挫折时,能够化逆境为机遇。丘吉尔说,成功根本没有什么秘诀可言,如果真是有的话,就是两个:第一个就是坚持到底,永不放弃;第二个就是当你想放弃的时候,回过头来看第一个秘诀。

■ 微博来了

越爱晒目标的人越不容易完成目标

☞ 科普心理学:一些女孩减肥前,会在朋友圈宣布自己要开始减肥,给予自己动力,这样会更有成效吗?根据纽约州立大学的心理学家高尔威泽等的研究,目标越多地被拿来讨论,最后就越不容易被完成。实验中,他让32名立志成为律师的法学院学生填写一份四页的选择题问卷。其中,问卷有一道题目是问“你会不会抓住每一次学习法律的机会?”一半的学生在填写完问卷后,实验员特地在检查的过程中指出了这道题目,让学生和他确认他要“抓住每一次学习法律的机会”;另一半的学生在填写完问卷后,实验员直接将他们的问卷扔进了垃圾桶。结果,当遇到实验员设计好的法律学习机会时,确认要“抓住每一次学习法律的机会”的学生反而参与度比另一半学生低很多。高尔威泽等认为,人们在宣布或讨论目标时,可能会有错觉地认为他们已经完成这个目标了。

社交媒体上的互动会影响真实的情绪

☞ 壹心理:在社交媒体上收到评论和点赞真的代表自己受欢迎吗?根据昆士兰大学托宾博士等的研究,它至少会让我们感觉如此。研究中,他们让79名大学生在某社交媒体上发布一条关于上周发生的一件有趣的事情的状态。不过,学生们不知道的是他们的账户被研究员动了手脚,导致他们的好友其实看不到他们发布的状态,所以无法评论或点赞。结果,他们发现自己的状态无人评论或点赞后,不仅社会归属感降低了,连自尊心和生存意义的测量值也降低了。

莫让“醋坛子”危害你的健康

□ 四川林业中心医院主任医师 孙清廉

40岁的王女士由于做生意太忙,没有时间照料老公和正在读高中的女儿,便一心想找个好保姆。家政公司向她推荐了小赵。“面试”那天,王女士正好与一供货商签合同,便安排老公和女儿先对小赵试用,等她回来再定。小赵性格开朗热情,做事干净利索,讨人喜欢。王女士的老公和女儿都很满意,便与小赵签了聘用合同。

王女士回来后看到的保姆年轻漂亮又能说会道,认为这样的人肯定是“狐狸精”,便心生妒忌,特别是当听到老公的赞美后,更是“醋意”大发,便不容分说,甘愿赔偿失约费而将小赵立即解雇,还把老公和女儿大骂一顿。气得她老公连晚饭都没

吃,女儿更说王女士不可理喻,得了“精神病”。

没几天,王女士自己选了一个保姆,不但岁数大,长得又胖又黑,而且做事与小赵差很多,但王女士对女儿说,这样的人放在家里她放心,省得她爸生出“花心”。

“醋意”是生活的调味品

在现实生活中,人们把夫妻或恋人之间因爱而产生的妒意称为“吃醋”。心理学家认为,只要有爱情的地方就会有人“吃醋”。平时夫妻和恋人之间有点“醋意”,就如同给双方的关系添加了一点“调味品”,会让生活多点酸酸甜甜的滋味。

研究表明,适当的醋意,不但有助于增进双方的感情,而且是双方感情的“晴雨表”。然而若是动不动就大打

“醋坛子”,甚至达到不可理喻的地步,就会让人忍受不了。夫妻和恋人之间毫无道理乱吃醋,不但极容易把婚姻腐蚀得千疮百孔,最后弄到不可收拾的地步,而且会对身心健康造成极大危害。

信任和包容是家庭关系和谐温馨的源泉,而怀疑和猜忌则是家庭悲剧的开端。所以,夫妻间应多点信任、少点猜忌。在一般人的心目中,但凡女人都会“吃醋”,其实“吃醋”并不是女人的专利。

研究显示,在家庭关系或在热恋关系中,男人、女人都会产生“醋意”,男人吃醋来比女人有过之而无不及,而且爱得越深,往往“醋劲”也越大。在现实生活中,可以说,从不“吃醋”的人很少,只是程度轻重不同而已。之所以会产生“醋意”,则多

是对配偶或恋人情感不专一的一种忧虑。

恋爱中的人都应该做“自查”

在精神科医生看来,“醋劲”太大的人中,相当一部分人属于偏执型人格障碍者,是一种病态。这些人往往以自我为中心,表现为过分自负,多疑,总怀疑恋人或配偶对其不忠。这种人即便是对其摆事实讲道理,或进行反复地说服教育,往往也无济于事。

俗话说:“天下本无事,庸人自扰之。”所以,为人妻或为人夫者应该经常检查一下自己的“小心眼”,不要让无中生有产生的“醋劲”伤害你们的婚姻,动摇家庭的稳固性。因为,当爱情的自私扩大成为品行的自私时,那么爱情的甜蜜也就消失不远了。

■ 小编有约

如果您有心理方面的故事要分享或咨询,请联系小编:
电话:15138979613
邮箱:280417702@qq.com