



如果误删了一封工作邮件,你会因此郁闷半天吗?
上司对你有微词,你会心情跌到谷底一整天吗?
领导暗示你离职,你感到世界末日已提前降临了吗?
这些问题的答案能反映出你的“逆商”指数(AQ),即你对待挫折、逆境的能力。

你需要提高AQ吗



一项关于“中国工作倦怠指数调查”表明:中国有70%的职业人士出现了不同程度的工作倦怠。狂躁、焦虑、没激情、情感隔离……当负面情绪袭来时,我们需要提高“逆商”。女性的逆商普遍低于男性!有关专家分析认为,女性往往被定性成“娇弱”的,所以女孩犯错时,老师和家长会温和许多。久而久之,她们的耐挫力就会相对差一点。但进入职场后,工作往往和性别无关。女性遇到困境时,更容易感到沮丧、迷茫、退缩。有的老是抱怨;有的表现为频繁跳槽;有的干脆退出职场。

这种不良情绪势必对女人的容颜、身材、健康形成“摧毁”性打击。



Susan (29岁,某著名进出口贸易公司文秘)

别总在一时失败后怀疑自己

工作已经5年了,照理说一切都得心应手,但这两天我心情有点不宁静。那些刚毕业的学生接二连三地进入公司工作,他们带着初生牛犊不怕虎的冲劲,有的显然是“皇亲国戚”,这等有条件对他们而言简直就是如虎添翼。回想当初自己单枪匹马地进这家公司拼搏,过五关斩六将,那种感觉就如同大海中的一叶扁舟,一路磕磕碰碰。

如今年龄上的优越感慢慢离我远去,将进入而立之年,心里交织着与日俱增的恐惧和自卑感,对工作的激情也在这种心理下磨灭了。

“可我有良好的业绩和资深的经验啊,我的经历谁也取代不了!”每当看到后辈们虎虎生威的架势,我都

默默地对自己这样说。为了寻求理想,我正在努力地学习日语,打算用最短的时间学好语言,在公司获取更好的发展空间。

提高AQ法则: 自我激励增强自信

学会在低谷期进行自我激励是逆商培养的重要内容。人们大多根据自我评价来指导自己的行为,所以要肯定自己做过的努力,相信自己潜在的能力,并且坚定信念,不要妄自菲薄。

本版撰文 实习生 倪晶 快报记者 史丽君

»小测试

你的AQ高不高?

根据AQ专家保罗·史托兹博士的研究,低AQ的人遇到困境时,会感到沮丧迷失、处处抱怨、逃避挑战并且缺乏创意。而高AQ的人则相反:以弹性面对逆境,积极乐观、接受困难的挑战、发挥创意找出解决方案。

还可以从自己的行为上给自己的AQ打分:如果你过分关注环境的困难和别人的过错,经常发出“我为什么那么倒霉?”的感叹,结果越越越苦闷,手上的事情也往往卡死在这个情绪状态上,半途而废。那么,你的AQ就高不了。



漫画 俞晓翔



德国水动力 全活细胞丰胸 波霸/小蛮腰/一气呵成

红遍欧美的德国Body-jet水动力拥有独特的螺旋式水刀核心技术和高纯度取脂模式

革命性开创 自体脂肪细胞全活移植时代 彻底终结传统自体隆胸弊病

只需1次,即可魔幻般个性化雕塑理想美乳

再掀全球完美“丰”暴

成就最为流行的国际前沿自体隆胸术式

只需1次: 终结重复施术弊病

德国水动力高纯度取脂,一次脂肪成活率高达80%以上,终结传统自体脂肪隆胸存活率低、重复施术等弊病,只需1次,即可成就傲人曲线。

只需1次: 成就丰满而挺拔

超越传统自体脂肪丰胸的效果局限,可实现罩杯3级跳的增大和矫挺的真实效果。只要有脂肪,就可圆“大而挺”丰胸之梦。

只需1次: 减肥美乳一举两得

解决乳房扁平、萎缩、下垂、产后萎缩等问题的同时,消除腹、腿、臀等局部肥胖困扰,减肥丰胸一气呵成。(原有假体也可取出充脂)

只需1次: 保障更快恢复

国际螺旋式水刀尖端技术温和取脂,保护血管神经,真正无损伤,无需住院休假,第二天即可正常上班。

同时开展:

精微假体隆胸、乳房悬吊、乳房下垂矫正、乳头肥大矫正,乳房形色矫正、失败隆乳修复、巨乳缩小、乳房缺失再造。

美国曼托/麦格、法国PIP高贵假体隆胸



奇致整形美容医院
精于整形 · 专于美肤

江苏省医院协会会员单位
江苏省美容与整形技术指导中心
江苏省美容与整形修复援助中心
江苏省激光美容临床示范基地

美丽热线: 83153333
地址: 云南北路49号天星翠琅大厦F6-7
欢迎登陆奇致医院网站 www.51mpa.net

QQ在线
1: 976718714
2: 879005158
3: 877980717