



來談談，逆境

Types of Intelligence



IQ



EQ



SQ



AQ

你的AQ高嗎？

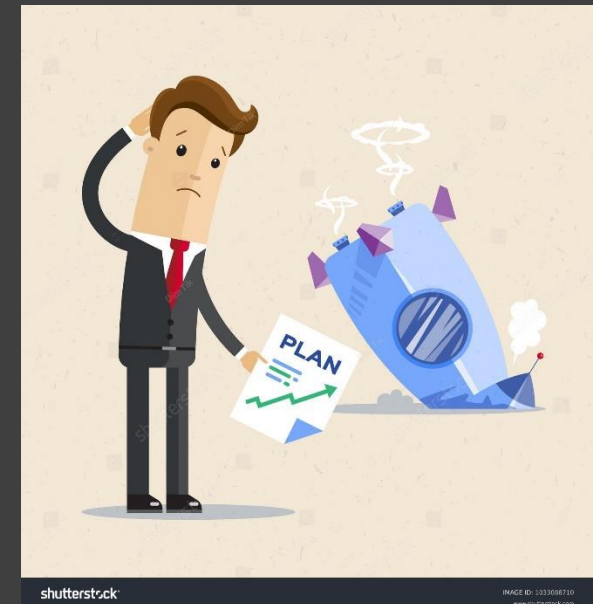
- 1.您在職場上被上司要求在短時間內完成一個複雜的項目，時間緊迫且資源有限，您會：
 - a) 視為挑戰，積極分配資源並高效完成
 - b) 感到緊張，但會勉強開始並尋求上司指導
 - c) 感到壓力巨大，擔心無法完成，拖延開始
 - d) 列出計劃，分步驟完成，並與同事協作



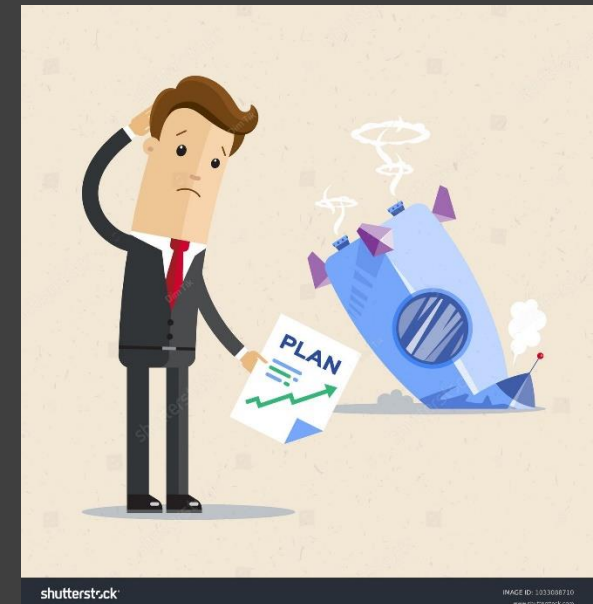
- 1.您在職場上被上司要求在短時間內完成一個複雜的項目，時間緊迫且資源有限，您會：
 - a) 視為挑戰，積極分配資源並高效完成 (4分)
 - b) 感到緊張，但會勉強開始並尋求上司指導 (2分)
 - c) 感到壓力巨大，擔心無法完成，拖延開始 (1分)
 - d) 列出計劃，分步驟完成，並與同事協作 (3分)



- 2. 您與好友計劃一次重要的聚會，但因突發事件（如朋友臨時取消或場地問題）計劃失敗，您會：
 - a) 快速調整計劃，尋找替代方案或地點
 - b) 感到失望，認為無法挽回，取消聚會
 - c) 將問題視為機會，重新規劃更有趣的活動
 - d) 感到沮喪，但會嘗試聯繫其他朋友補救



- 2. 您與好友計劃一次重要的聚會，但因突發事件（如朋友臨時取消或場地問題）計劃泡湯，您會：
 - a) 快速調整計劃，尋找替代方案或地點 (3分)
 - b) 感到失望，認為無法挽回，取消聚會 (1分)
 - c) 將問題視為機會，重新規劃更有趣的活動 (4分)
 - d) 感到沮喪，但會嘗試聯繫其他朋友補救 (2分)



- 3. 在家庭中，您與家人因財務或未來規劃問題發生爭執，您會：
 - a) 試圖溝通，但容易被情緒影響
 - b) 主動帶領討論，提出建設性建議並達成共識
 - c) 冷靜聆聽家人意見，尋求共同解決方案
 - d) 感到煩躁，避免討論並退縮



- 3. 在家庭中，您與家人因財務或未來規劃問題發生爭執，您會：
 - a) 試圖溝通，但容易被情緒影響 (2分)
 - b) 主動帶領討論，提出建設性建議並達成共識 (4分)
 - c) 冷靜聆聽家人意見，尋求共同解決方案 (3分)
 - d) 感到煩躁，避免討論並退縮 (1分)



- 4. 您在工作上提交了一份報告，但被同事或上司批評有許多不足之處，您會：
 - a) 感到挫敗，認為自己不適合這份工作
 - b) 分析批評內容，找出可改進的地方
 - c) 感謝反饋，立即修訂報告並提升質量
 - d) 接受批評，但內心有些不服氣



- 4. 您在工作上提交了一份報告，但被同事或上司批評有許多不足之處，您會：
 - a) 感到挫敗，認為自己不適合這份工作 (1分)
 - b) 分析批評內容，找出可改進的地方 (3分)
 - c) 感謝反饋，立即修訂報告並提升質量 (4分)
 - d) 接受批評，但內心有些不服氣 (2分)



- 5. 您連續數週因工作加班、朋友誤會或家庭責任感到壓力倍增，您會：
 - a) 感到挫敗，認為自己不適合這份工作 (1分)
 - b) 分析批評內容，找出可改進的地方 (3分)
 - c) 感謝反饋，立即修訂報告並提升質量 (4分)
 - d) 接受批評，但內心有些不服氣 (2分)



• 5. 您連續數週因工作加班、朋友誤會或家庭責任感到壓力倍增，您會：

- a) 感到挫敗，認為自己不適合這份工作 (1分)
- b) 分析批評內容，找出可改進的地方 (3分)
- c) 感謝反饋，立即修訂報告並提升質量 (4分)
- d) 接受批評，但內心有些不服氣 (2分)





- **評分標準**

- **5-8分：低逆境商數**

您在職場、朋友或家庭的逆境中可能感到較大壓力，容易退縮。建議學習壓力管理技巧，如時間管理或與信任的人傾訴，以提升應對能力。

- **9-12分：中等偏低的逆境商數**

您在某些情境下能應對挑戰，但持續壓力可能讓您感到疲憊。嘗試培養積極心態，例如將問題分解或尋求外部支持。

- **13-16分：中等偏高的逆境商數**

您在逆境中展現一定的適應力，能分析問題並採取行動。繼續保持，並學習更高效的職場或人際應對策略。

- **17-20分：高逆境商數**

您在職場、朋友和家庭的挑戰中展現出色的韌性和積極性，能將逆境轉化為成長機會。保持這種態度，並分享您的經驗！





走不出，逆境？

所以，我兒啊，你應當在基督耶穌
的恩典裡剛強起來。

（提後2:1）

來吧，逆境！

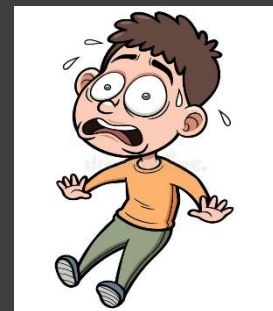
(a) 不要叫人小看你年輕 (提摩太前書4:12)



(b) 因為你的胃不好，而且身體常常軟弱 (提摩太前書5:23)



(c) 因為神所賜給我們的，不是膽怯的靈 (提摩太後書1:7)





SmartSign.com • 800-952-1457 • S-5600





來吧，逆境！

³你應當和我同受磨難，好像基督耶穌的精兵。

(提2：3)



- ⁴當兵的人不讓世務纏身，為要使那招兵的人歡喜。

(提2：4)

22:00



< Screen Time

This is an apple

Week

Day

SCREEN TIME

Today, 26 June

4h 51m



Updated today at 22:00

MOST USED

SHOW CATEGORIES

	Facebook	1h 11m	>
	WhatsApp	25m	>
	YouTube	23m	>
	Instagram	21m	>
	Photos	8m	>

招兵的人





2425-5J02 Chan Chun Yui



HO Hung Yan Samuel



⁵競賽的人若不遵守規則，就不能得冠冕。

(提2：5)







•⁶ 勞力的農夫理當先嘗果實。



(提2：6)





明白了，逆境。

你要想想我的話，因為凡事主必給你領悟力。
(提後2:7)

