

# 一点挫折就方寸大乱 该如何提高自己的“逆商”？

□ 本报记者 张晶

## 职工困惑：

我发现自己受挫能力好像比较差，每次稍微遇到一点挫折或挑战，就容易方寸大乱，觉得一切都糟糕透了。而且这种糟糕情绪还会蔓延到生活其他方面，让生活变得一团糟。怎样才能改变这点呢？有没有能够提高受挫力的好方法？

## 市总工会职工服务中心心理咨询师解答：

受挫力其实就是逆商，也称“逆境商数”，由美国心理学家保罗·斯托兹提出，指的是人们面对挫折、困境和挑战时的应对能力和韧性。一个逆商较高的人，通常能够逆转挫折和尝试超越逆境，并能以积极的态度和方法处理复杂问题，也就是具有较强的应变能力、自我管理能力和积极的心态。举个简单的例子，同样是面对他人的批评，逆商低的人可能会心情非常糟糕，回到家就开始乱发脾气；而逆商高的人却能自我调节，不会因为遭遇一点小挫折就把自己的生活搞得一团糟。

那如何判断一个人逆商的高低呢？主要从四个维度来判断：

**掌控感：**面对挫折或逆境，你会觉得一切都在掌握中，还是会觉得无能为力？

**担当力：**面对糟糕的结果时，你是否能找出真正的原因，并承担相应的后果？

**影响度：**挫折或逆境对你的生活产生了多大的影响？会扩散到其他方



邰怡明 绘图

面吗？

**持续性：**你能多快解决导致逆境的因素？逆境对你的负面影响会持续多久？

一个人在这四个维度上表现得越好，就代表着逆商越高。

## 专家建议：

生活不可能一帆风顺，总会遇到一些坎坷，而逆商决定了我们面对坎坷时的心态和应变能力，想要提高逆商，可以试试以下方法：

**换个视角看待逆境。**如果能够把挫折、困境当做是一个新的起点、新的机遇，认为能从逆境中学习到一些有用的知识和技能，我们就会更愿意挑战自己的舒适区，不断尝试新事物、新经验，并

相信自己能够克服困难。

**积极内、外归因。**不将逆境归因于自己的缺陷无能，或完全甩锅给外部环境，而是客观地进行责任划分，不过分自责自厌，也不把责任推给别人，并勇于承担责任、及时采取有效行动去应对挫折。

**放松身心、减少焦虑。**当糟糕的事件发生时，不妨通过深呼吸、冥想练习等方式来缓解紧张和压力，从而提高自己的情绪管理和控制能力，避免情绪失控或一直沉浸在负面情绪里，使糟糕事件发酵、蔓延。

**增强自信心。**自信是提高逆商的重要因素，一个自信的人能够更好地应对挫折和困境。可以通过学习新技能、参加新活动来增强自信心和成就感；也可

以通过建立、实现一些小目标来逐步提高自信心。

**寻找他人支持。**面对挫折或挑战时，我们可能会产生巨大无力感，不知道该怎么办才好，这时不妨向外界寻求一些支持，例如和经验丰富的同事请教，请对方分享他的经验和思考，从而收集更多有用的信息。

**了解自己、接纳自己。**受到打击时我们可能会自我怀疑、自我批评或自我否定，然而身处逆境时，我们除了要接受自己的缺点并乐观地对待自己的过错以外，也要学会发掘自己的优点和价值。逆境时不自暴自弃，才是爱自己的体现。

总的来说，逆商考验的是人们面对挑战时的态度、情绪，以及应对策略。保持积极乐观的心态，克服焦虑，管理好情绪，建立自信和勇气，制定合理的解决方案，并敢于求助，我们就能逆风翻盘，乘风破浪。

## 工会提供心服务 职工享爱心呵护



更多精彩内容欢迎关注  
“首都职工心理发展”微信公众号

北京市职工心理体验服务系统  
<https://www.bjzqxl.org.cn>  
7×24小时免费职工心理咨询热线  
4000151123/4000251123

北京市总工会职工服务中心与本报合办

## ■ 养生之道

# “以热制热”抗三伏

□ 陆明华 顾年

三伏天，酷暑难耐。人们习惯于躲在温度很低的空调房中、冲凉水澡或吃冷饮来对付暑热，但这些办法的效果不甚理想。最好的办法还是“以热制热”。

**以热制热。**温水澡一天数澡，尤其是早晚洗个温水澡，不仅洗掉汗水、污垢，使皮肤清凉消暑防病，而且能锻炼身体。夏天洗冷水澡会使皮肤收缩，洗后反觉更热，而热水洗澡虽会多出汗，但能使毛细血管扩张，有利于机体排热。

夏天该出汗时出汗，这才是符合自然规律和人体节律的方式。即使不便一天数澡，用自来水冲洗几次双手，对降温也是有益的。另外，夏天，人的脸面和躯干难免多汗，及时擦汗可促使皮肤透气，但必须用热毛巾，才能适应人体降温节律。

**热水洗脚。**脚有第二心脏之称，人的脚上分布有全身的代表区和五脏六腑的反射点。古人云：“睡前洗脚，



胜似补药。”伏天每隔三四天来一次热水泡脚，可以刺激经络，达到保健与治疗效果。当时虽然感觉有点热，但事后反而会带来凉意和舒适。但伏天泡脚也有讲究，时间不宜过长，尤其是有心脏病和低血压的特殊人群，最好控制在一刻钟以内。

**喝热茶吃牛羊肉。**伏天虽热，但热的只是我们的体表，体内却是以寒

湿为主，喝冷饮，只能暂时解暑，不能持久解热、解渴，而喝热茶则可刺激毛细血管舒张，体温反而明显降低，这是简便易行的祛暑良方。也可适当喝点姜茶，以驱寒祛湿，让身体热起来。方法是，将4片生姜和4枚大枣放在一起煮，或者直接用开水冲泡，不但可以散寒发汗、和胃止呕，还可以预防感冒，将寒气挡在体外。另外，对于牛羊肉，大家普遍认为是冬季常用的食物，伏天吃牛羊肉更能够强身健体，滋阴补气，不但能够补充体内的营养，还能以热制热，将寒湿通过汗液排出。

**合理运动。**天气炎热，很多人喜欢待在屋里，不想出门。其实，欲祛湿排寒，归根结底是要增加自己的阳气，阳气旺，自然寒不侵体。因此，三伏天应适当出门活动，出出汗，长

长阳气。运动锻炼最好在清晨或傍晚较凉爽时进行，不宜做剧烈的运动，可选择如跑步、快走、游泳、瑜伽、太极等。出汗过多时，适当饮用盐开水或绿豆汤，切不可饮用大量凉开水，不要立即用冷水冲头、沐浴。老年人要减少运动量，时间最好以半个小时以内为宜。同时，家中还要常备一些防暑药品如清凉油、藿香正气水等。

另外，外出户外工作者选择清晨至上午10时以前或下午4时以后外出。一般人群上午11时至下午4时，尽量减少外出和减少运动量。若必须外出或劳作，需采取遮阳方法，减少强烈阳光对头部的直接照射。在穿着上宜选择透气性能好、薄而柔软、轻便宽松的衣服，远比紧身小背心、热裤、超短裙更有利于防暑降温。