



Hey~我要正向的回饋能量

林彥岑

從小到大，總是聽到長輩不停叮嚀，要好好認真用功讀書，才會有好的前途；有好的成績，才看得到未來，似乎劃上絕對般的等號，但當我踏入社會開始，發覺並不是擁有高的 IQ，就一定會有好的成就，就像劉軒老師演講中提到，全世界最聰明的人-Chris Langan，並不是在大家所想像的頂尖地方工作，而只是一個平凡的圍事者。邁入職場的第一份工作，我曾經是同事中年紀最小的，也最受老闆喜愛和重視，而經歷過幾個工作洗禮後，有到高峰也曾有到谷底邊緣過，漸漸地發現讓人敬佩、受老闆賞識和同事愛戴，往往不是學經歷最好或 IQ 最高的員工，而是懂得會做人，並不一定會做事，但兼具 EQ 和 SQ 的人。這也印證人際關係學大師卡內基說：「一個人成功，一成五靠專業，八五%則靠口才和交際」。

過了三十不惑的年紀，到任何地方工作，已經不可能回到最初，擁有新人的待遇，也就是說：「人生只會得一次最佳新人獎」，反觀，職場的任何表現，都會被加以放大檢視，現在除了憑靠經驗的累積外，就是 EQ 和 SQ 的能力了。凡人都有情緒上最直接的反應，面對相同的事情，每個人處理的方式不盡相同，有些回應讓人感到輕鬆自在，有些讓人感到莫名壓力，甚至引發更大的災難…等，EQ 可以說隨時隨地在考驗自己和身邊的人，也一直都是人



生中最重要的議題。另外，人也不可能離群所居，SQ 也是人生中緊緊相扣的一環，凡事不可能只單憑自己的力量去完成，也總是有江郎才盡的時候，猶如劉軒老師某日遭遇到音樂創作上的瓶頸，與朋友交談中，輾轉得到朋友介紹而解決自己的煩惱，這就足以告訴我們，社交力無所不在；也許朋友無法直接幫你解決問題，但可以提供方法或引薦結交不同領域的朋友，讓自己的問題瞬間迎刃而解以及視野更加開闊。

聽完劉軒老師的演講，讓我面對事情有著 Rex 和 Albert 的雙重思考模式，正當心中火苗燃燒時，Albert 出現澆熄 Rex 的衝動，「凡事慢一點，再多想一點」這已經成為我生活中最重要的精神標語，也唯有自己先充滿正面的能量，才能賦於人相同的感受。所以親愛的朋友們，EQ 失去控制時不仿告訴自己「Hey~我要正向的回饋能量」，學習迅速冷卻負面的情緒，讓生活變得更簡單美好，而重新拉起友情的橋樑，只要一句簡單的問候，EQ 和 SQ 都有了，深信只要多充實自己，再多想想劉軒老師所分享的 3Q 成功心法，大家都可以成為 3Q 達人。

