

志商

「志商」（Will Quotient，簡稱 WQ），就是意志智商，指一個人的意志品質水平，包括目的性、堅韌性、果斷性、自製力等方面。志商高的人，不會為失敗找藉口，從不半途而廢，絕不中途放棄。

筆者在收看城中熱話的「沒女」節目時，發現當中患有「公主病」的當事人，減肥意志相當薄弱，不敢面對問題。當被導師及其他參加者當眾批評後，揚言要退出節目，這種種反映出她是一位低志商的人。

打開心扉的第一步，需由提升志商開始。導師首先在誓師大會上令當時人許下一個與家人一起實現的心願，令她有明確的目的性，然後從零開始設計一系列訓練，強化她的堅韌性，繼而改變她的性格，幫她達成心願。當中家人的支持，無形地轉化為當時人堅持下去的原動力。千里之行始於足下，行動勝於一切。要記住每一個大成功，當中包含著無數小成功的積累。邱吉爾是志商極高的典範，他的成功秘訣有三個，第一是決不放棄、第二是決不決不放棄、第三是決不決不決不放棄！就是這份執著，令他成為受人敬仰的英國首相！

由參加者勇敢地報名「沒女」大改造那一刻開始，她們的志商已「升呢」。志商是「翻身」的一項重要元素。所指的「翻身」不但適用於「沒女」，而且也能套用於所有正處於人生走至谷底的人。人生是小志小成，大志大成。即使高智商（Intelligence Quotient，簡稱 IQ），但志商不高，人生成就也是有限的。許多人一生平淡，不是因為沒有才幹，而是欠缺志商。做每件事都要多一分堅持，成功必定指日可待！

香港精神科醫學院

精神科專科醫生 林震

原文刊載於 Yahoo 專欄 <http://hk.news.yahoo.com/blogs/psyhk/>