

作者：郭蓉、張嬋玲、李盛源
出版：青山醫院精神健康學院
地址：新界屯門青松觀路15號
電話：2456 7111
傳真：2455 9330
網址：www.ha.org.hk/cph
www.imh.org.hk



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY

青山醫院 2008 (第三版 — 修訂)

歡迎傳閱

© 本刊物任何部份之資料，如未獲版權持有人允許，不得用任何方式
(包括電子、機械、影印或記錄) 抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。

本刊物之印刷費用全賴各界熱心人士捐款贊助。

請您捐款支持青山醫院的精神健康教育推廣。捐款途徑請瀏覽 www.imh.org.hk



情緒智能



青山醫院



臨床心理科



青山醫院精神健康學院
Institute of Mental Health
Castle Peak Hospital

前言

EQ 這個概念，隨《Emotional Intelligence》(原著)及中譯《EQ》一書的暢銷，引起了不少人的談論。一些有敏銳觸覺的人更以「EQ 可以致富」作招徠，舉辦講座和訓練班，使EQ成了城中的熱潮。究竟EQ是什麼？作為父母，又如何可以提高子女的EQ呢？

1 什麼是EQ？

EQ 英文為Emotional Quotient，中文譯作「情商」。理論上，EQ 是個人情緒智能(Emotional Intelligence)發展程度與同年齡的人的比較。故此EQ 可視為情緒智能高低的指數。但情緒智能可怎樣量度，仍很具爭論性，現時仍未有公認可靠的評估方法。因此，當你接觸這等測驗時，不要盲目相信其權威性及可靠性。

2 那麼，情緒智能又是什麼？

簡單來說，情緒智能是指個人對自己和別人情緒反應的了解，與及調控自己情緒和行為的能力。

這種能力對個人立身處世和維繫人際關係非常重要，因為情緒不單影響個人的感受，更影響個人的思想和行為。一個人的性情，對事物的態度和反應，很大程度受情緒影響。故此情緒智能越高，就越能掌握自身的性格特質，對環境(包括人與事)作出恰當的評估，及調控自己的行為和情緒反應，使事情導向利己利人的方向發展，而獲得最大的生活滿足。其實中國人諺語「知己知彼，百戰百勝」，已蘊含了情緒智能這個觀念的大意。

情緒智能高低是否與生俱來？

我們對外間事物的情緒反應某程度上是與生俱來的，早在初生嬰兒階段便已有明顯的分別，例如：有些嬰兒對響聲特別敏感，聽到巨響便會大哭，另一些嬰兒的反應則比較平靜。作為父母的可曾發覺到孩子們從小便有不同的「脾性」？有些比較平靜溫和，有些則情緒較易波動；有些比較內向，另一些則較外向。這些與生俱來的特質會影響孩子的情緒反應和調控情緒的能力，亦即他們情緒智能的高低。雖然如此，後天的栽培亦可以幫助孩子們提高他們的情緒智能。

以下的例子舉出一個外向及容易流露情緒的孩子有其優點及弱點，父母可如何幫助他改善及發揮這些與生俱來的特質。

		改善方法	發揮優點
弱點	遇到不稱心的事會較容易大發脾氣	教導孩子了解自己的情緒及用適當的途徑去發洩	
優點	在別人面前不會害羞及善於表達感情		例如：鼓勵孩子作朗誦或其他表演活動

問 ▶ 如何提高孩子的情緒智能？

提高孩子的情緒智能，須由孩子的日常生活開始。以下是一些重點：

答 ▶ 1. 留意孩子的情緒變化，聆聽他們的心聲

- 留意孩子的學校生活、社交關係及嗜好等，從他們的一舉一動察覺他們的情緒變化。
- 多聆聽孩子的心聲。
- 小孩沒有什麼情緒可言，不用理會。

▶ 2. 嘗試設身處地，了解孩子的感受

- 告訴他們你在日常生活中相似的經驗，使他們知道你了解他們的感受



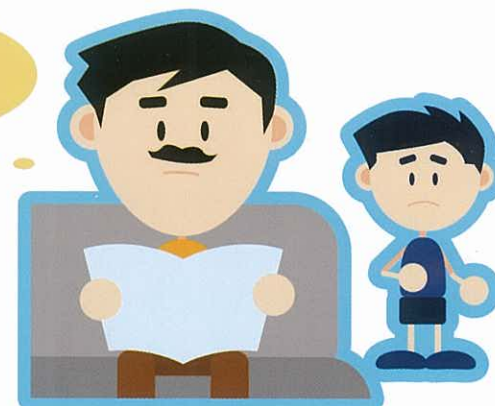
- 取笑小孩因一些小事便生氣或苦惱。

▶ 3. 教導孩子分辨各種情緒，並用言語表達出來。

如果你看見孩子緊握拳頭，怒氣沖沖的樣子.....



不用理會他，他的情緒自然會平復。



4. 接受孩子可以有多種感受，但指出應有的行為規範。



讓孩子任意發洩

5. 協助孩子尋求合適方法去疏導情緒，並解決問題。



爸爸很忙，你自己想想如何處理，這只是一件小事罷了。



6. 避免

- ▶ 將孩子塑造成自己心目中的理想，卻忽略了他們與生俱來的特質
- ▶ 將孩子跟其他人比較
- ▶ 忽略了孩子在不同年齡處理情緒的能力及限制
- ▶ 將孩子不合理想的表現全部歸咎於自己教導無方

7. 身教重於言教

孩子多從觀察別人的行為中學習，所以父母首先要懂得處理自己的情緒，才能有效地培養子女的情緒智能。

結語

中國人社會傳統上較不着重認識和抒發個人的感受，而多要求克制或壓抑感受，EQ的觀念提醒我們認識和處理情緒，促進心理健康及提高生活的滿足感。