

# 提升子女的(EQ)情緒商數

黎嫻華 Elizabeth Lau

## 甚麼是情緒商數 (EQ) Emotional Quotient?

有能力：

- 認識自己當下的情緒，並及時調整自己的情緒以防失控
- 用同理心去體諒別人的情緒，並立時應對以減輕衝突
- 失敗後有能力反彈

## 幫助孩子認識和接受自己的情緒-基本功

- 當孩子遇上情緒不安時，指出他當時的情緒是甚麼。比如當他的收到不理想的成績報告時，指出他是**失望**，**後悔**，**挫折**，或**慚愧**。孩子會說，“是的，我很失望，因為....”
- 用同理心去接受他的感受，對他說，“你成績不理想自然是**失望**，**如果是我，我也會失望**”，或說“你很想有成績，現在你**後悔**自己準備功夫不夠，是不是？”
- 研究指出：能夠把自己的情緒說出來，對神經系統有安撫作用，能幫助孩子從不安的情緒恢復過來。
- 這就是提高子女 EQ 最基本的幫助

## 教導如何去調整和控制自己的情緒

- 控制衝動: 用正面方法來鼓勵孩子，不要刺激孩子，引起情緒衝動。
- 如果失望時，可以用甚麼方法來調整情緒？例子：打球，外出散步，跟寵物玩耍，修剪花草，講電話等
- 當憤怒時，甚麼是最適合的方法來發洩自己的怒氣？ 例子：睡覺，寫信/日記，運動，玩樂器，唱歌等
- 訓練自我約束。跟孩子約法三章：每星期結算一次，發獎品或表揚。 例子：1. 延遲滿足：等我回來有兩粒糖。 2. 寫好作業才看自己喜歡的電視節目。 3. 給自己推動力：在限定時間內打機. 把房裡的衣服和床鋪收拾好才上課等好行為。

## 用同理心去瞭解別人的境況，感受或情緒

- 同理心就是將自己放在他人的處境、去理解或感受他人所經歷的事物。**同理心**又稱<將心比己> <推己及人>, 或<換著是我，我的感受是如何>.
- 父母教導子女常用同理心去跟別人相處。例子：孩子跟好朋友小權相約在某時某處會面一起去看推己電影。小權遲了大半小時才出現，電影看不成，孩子生氣，回家後發脾氣。父母問清楚情況後，原來小權家中的水槽漏水，他要幫忙清潔完畢才可

離家。父母問孩子如果他的家中同樣事情發生，他會如何？孩子說“自然幫忙清潔啦”。孩子現在明白小權為甚麼遲到，怒氣消了。相約另找時間去看電影。

教導孩子凡事要先瞭解別人的情況，用同理心去接受別人的處境，否則就會產生不必要的誤會，失去一個朋友。

- 小紅今年的生日沒有請芳芳，芳芳很生氣，以為小紅不把他視為朋友。芳芳的媽媽問：“發生了甚麼事叫你不高興？”芳芳說：“小紅不再是我的好朋友了，他今年生日不請我去”。媽媽問：“她今年有沒有開生日會呢？”“芳芳說不知道，因為沒有同學提起。媽媽說可能小紅今年沒有開生日會呢。不如問問小紅今年怎樣慶祝生日，那麼你就明白真相了。孩子得到媽媽的指導，真的去問小紅。原來新搬進的房子，地方太小，所以沒法可以開生日會。芳芳知道後，心中的不快一掃而空，還學到怎樣用同理心去瞭解朋友的情況又表現自己對好朋友的關心和幫忙。

### 情商高的人有能力反彈

- 俗語有句話說：不怕跌倒，最重要快快站起來
- 情商高的人也是如此。我們都有跌倒的時刻，失敗乃兵家常事，最慘就是一敗塗地，跌後就躺平，永不翻身。
- 如何可以盡快反彈就是一種學問。是情商高的人一定要學的事。
- 例子：給老師批評 1. **首先是認識自己的情緒**，分析自己被斥責的各種原因。不怨天不怨別人也不怨自己。 2. **接受自己當時的失望**，無奈，憤怒，受屈或沮喪感受。然後用適當的方法來舒緩情緒。 3. **解決問題**：列出老師不滿意的地方，反問自己可以改進的方法，用甚麼方法可以滿足老師的要求。十八小時後又一條好漢！

### 例子 I：孩子在校园受霸凌

爸媽回應：給同學圍攻，你一定很憤怒，對你很不公平。

孩子說，可以睡一大覺，可以打枕頭，可以打球。爸媽同意：可以去運動出一身汗或玩樂器來表達自己的怒氣。

孩子學懂自己的憤怒是正常的反應，不必發脾氣來表達所受的委屈。並且說出自己的情緒後，神經系統得到撫平，情緒很快就恢復。

- **認識情緒**：孩子回家投訴給一群同學圍攻，取笑他的杏仁眼，黃皮膚和矮個子。
- **提升 EQ**：父母指出並接受他的憤怒，得到爸媽的同情和肯定，他知道自己的情緒反應是合理的。爸媽教他用適當的方法來發洩怒氣以調整情緒，然後教他用理智方法去解決問題。孩子認識和接受自己的情緒，調整自己的情緒，也學習去解決問題。孩子的 EQ 提升了。

- **解決問題**：等孩子情緒發洩後，爸媽問孩子如何解決這個被霸凌的問題。孩子想了一會，說：去向學校投訴，找幾個好朋友一起向對方較量，也可以在校園裡聯同一群同學一起上課下課，叫對方不敢接近自己。爸媽以為投訴校方是最好方法，聯群出入也不錯，但跟對方以武力擺平會引起暴力對峙。
- **調整情緒**：父母問孩子他可以用甚麼方法來平息心中的憤怒？

### 例子 2：鋼琴比賽失敗

- **認識情緒**：孩子鋼琴比賽三名不入很難過。媽媽對她說：“你這麼努力去練琴，如今沒有得到好成績，你傷心是必然的反應，我明白你的心情”。聽到媽媽同情的話，孩子感到自己的情緒反應是正常。所以他不必大發脾氣來表達他的難過。說出自己的情緒後，神經系統被撫平，情緒就恢復。
- **調整情緒**：媽媽說：“我明白你現在很難過，不過，不如你先去游泳，回來我們再討論這個問題”。回來後，孩子平靜下來，說，“我不會那麼容易放棄，我會再努力再認真去練習，下次給你一個驚喜”。
- **解決問題**：母女二人回顧比賽的經過，孩子說他不知道原來其他的參賽者是這麼勁的，下次他一定會好認真去備戰。再說，孩子承認自己比賽時心情緊張，失去應有的節拍。媽媽問他如何才減去緊張的心情，孩子說多了經驗，加培練習，增強信心。
- **提升 EQ**：父母沒有責備孩子比賽失敗失面子，也沒有責備他的輕敵。或沒有足夠的練習。而是同情他失敗的難過和傷心。孩子得到媽媽的同情，他不必情緒失控來表達他的失望。在孩子情緒不安時，媽媽沒有教訓他，反而先鼓勵他用適當方法來安定自己的情緒 – 去游泳來調整情緒。孩子在這次事故中學到失敗帶來的失望是正常的情緒反應。他不必用大哭大吵的方式來表達自己的情緒。事後反彈就是再接再厲，失敗不重要，只要不放棄，以後還有機會得獎。

### 例子 3 小強懷疑自己被出賣

- **認識情緒**：小強今天才知道他的的好朋友津津要搬家，要退學。小強很生氣，因為津津一向沒有跟他提起搬家這件事，大家是多年的好朋友，現在說走就走，實在不够意思。小強起先是生氣又難過，知道津津這一走，以後就失去了一位夥伴，沒有人跟他一起做作業和打球了。小強下課後一肚氣坐在沙發上。他向媽媽訴說津津對不起他，沒有待他為好朋友。媽媽說：“你生氣津津沒有早早告訴你他們搬家的事，如果換著我，我也會生氣”。媽媽用同理心來安慰小強，自己的情緒說了出來，神經系統得到撫平，情緒恢復過來。
- **調整情緒**：媽媽說：“不如先去洗個澡，消消氣。晚飯後我們再聊”。媽媽讓小強的情緒平靜後，談話就會理智。飯後，媽媽向小強問明一切，知道津津的爸爸被公司

調到東岸去升任一個新職位。在這情況下，事情發生得太快，津津自然在事前是一無所知。明白了整個事程後，小強原諒對方的無奈。

- **解決問題**：媽媽問小強，既然津津在這裡的日子無多，不如你們找個機會多聚聚，好好地聊天。小強提出多個方法，最後決定邀請津津在周末來家中過夜，請他吃頓飯，有一個晚上慢慢談心
- **提升 EQ**：媽媽同情小強的不忿，先用同理心把他的情緒安定下來，然後找個時間可以慢慢聊。當情緒平靜下來後，人就變得理智，解決問題就容易。EQ 提升了。

## 結語

- 俗語說，懂得看別人的眉頭眼額的人就精明。知道別人的情緒，自己不吃眼前虧，馬上緩和對方的情緒，以達到和諧的收場。
- 情商高的人就是知己知彼，百戰百勝。做人辦事無往而不利。所以訓練子女 EQ 比要求孩子擁有高分數更重要。
- 情商高的人學會認識自己的情緒，善用方法來調整自己的情緒以防止自己發脾氣。一旦情緒失控(發脾氣)，往往就會造成不可挽救的錯誤。