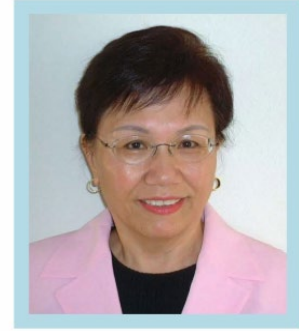


提升子女的 EQ

甚麼是 EQ Emotion Quotient(情緒智商)？

高 EQ 的人有能力：

- 認識自己當時的情緒
- 有能力調整自己情緒，以防失控 (不衝動)
- 反彈力強；用自我激勵方法重新爬起來
- 用同理心去體諒別人的情緒，並立時去應對別人的感受，因而能建立良好的人際關係



Elizabeth Lau 劉黎嫻華女士
資深教養孩子專家

EQ 對生活的影響

- 高 EQ 的人會在婚姻和家庭中跟親人和睦相處。在職場中人緣極佳，得到各路各階層的人支持和器重。這個人不論智力 IQ 高低，學識多少，有沒有財富，他總會做事順風順水，人見人讚，成為一個快樂之人。
- 高 EQ 的人得到別人的讚賞，視他有修養，可以臨危不亂。他懂得如何控制自己，這是能辦大事的人。有容人之量。喜怒不形於色，大將之材。
- 高 EQ 的人懂得如何去舒緩情緒，所以他常常有寧靜的心境，心平氣和，身體自然健康長壽之人。

學習 EQ 的第一步

- 教導孩子認識自己的不滿情緒。”你為何生氣？”
- 鼓勵學習用言語表達自己的感受，而不是用武力來表示自己的不滿。
當孩子生氣時，鼓勵他把不滿的情緒說出來。”因為老師對你不公平，所以你氣憤”。
- 近年在香港和華盛頓的暴動的人走出來打打殺殺。請評估他們的 EQ.
- 跟孩子討論高 EQ 的人，該用甚麼方法來表達自己意見。比如寫文章，跟別人清談，或循法律途徑去激低改變制度等等

教導孩子提升 EQ：教導同理心

- 孩子沒有被選中入校隊樂團，失望流淚。父母體諒地說：“沒有被選中自然失望難過啦。”用同理心來安慰孩子，會叫孩子接受自己的情緒而不覺慚愧。
- 今年 Mary 的生日會沒有請 Lily 參加，Lily 心中很不快，對媽媽說，以後自己生日不會請 Mary. 媽媽叫 Lily 去查問其他的同學，看看有誰去參加生日會。結果查明後，原來 Mary 的妹妹生病在醫院，所以 Mary 沒有舉行生日會。媽媽鼓勵 Lily 先查明真相才責怪別人，妹妹在醫院，Mary 那有心情去慶祝生日。明白真相就不會產生誤會。換著是她，也不會有生日會。
- 常常帶著同理心來聆聽孩子的伸訴，不一定同意他的感受，但接受這是他的感受。然後教導他如何合情合理地處理自己的情緒。比如適當地發洩自己的不滿，失

望，憤怒，或不安。如何用不傷害自己或傷害別人的方法來讓自己的心情平靜下來。

教導孩子自己想辦法解決問題，和調節情緒

例子：孩子因為好朋友跟他鬧翻，不再理他而很難過，垂頭喪氣。

- 媽媽瞭解事情後，問他打算如何處理，他回答：“其實我也有不對的地方。他可能誤會了我，過幾天我找他解釋，看看如何！”談話後，孩子回到房中玩樂器，彈出很惆悵無奈的音調，盡力表達他當時的心情。
- 當孩子適當地控制自己的情緒後，父母多加讚許，表示你肯定他的自製能力。“好嘢，高EQ, 真的大個仔啦”。

反彈力強 例子：

小強一向的成績不錯，可是上次的科學測驗拿個D，捧著成績表，難為情地交給爸爸。爸爸沒有責罵，但嚴肅指出：“科學拿個D？”。

小強說因為這個老師說他不是學科學的料子，所以他生氣。爸爸說：“在成績表上有個D不是件好事，怎辦？”小強說他以後會用功。爸爸問，“你需要我幫忙嗎？”小強說：“不用，我會搞定的”。爸回答說：“我信你，會反彈，EQ高”。

不怕失敗，最重要反彈快，不要讓這個情況成為習慣性。鼓勵孩子用自己的能力改進現狀。有好成績後，多多嘉獎：你的EQ很好。

雙贏的方法

例子：John很興奮地說Harry Potter的電影最好看，但Jeff則堅持Star War才精彩。兩人爭辯了一輪後，Jeff說：“Harry Potter的故事真是不錯，不過star War好緊張。事實上，兩套電影都是頂級的。兩人的討論就此結束。

在任何情況下，都要找出共同點，想辦法達到雙贏的局面

- 不要讓自己受委屈，也不要叫對方吃虧。I am OK, you are OK
- 妥協的方法：“一個餅兩份吃”的原則。自己退讓一步，但仍是受益者
- 拖延方法：“讓我先想想”，不要在衝動中做出反應，冷靜生智慧。
- 反客為主：當自己想不到解決方法時，給對方機會發表意見：“我想聽聽你意見”。

教導兒童去調整情緒

- 當孩子遇上失望，沮喪，怒惱，傷心時，父母如何去處理他們的情緒，孩子便學了該如何去處理，正是有樣學樣。
- 當孩子情緒出現問題，父母適時向孩子反應，並指出可行的方法。比如憤怒時不必發脾氣，罵人，打人，扔東西或大哭大吵等都不好，可以用其他方法來發洩怒氣。

- 當跟孩子看電視電影時，當主角給人欺負，他就拿刀去跟人打架，當失戀，失敗時，就借酒消愁，抑鬱或甚至自殺，父母可以指出這是不智的方法，問孩子如果是他，會如何處理。這就是最好提高孩子 EQ 的時候。
- 跟別人理論時，無論有甚麼衝突，都不可用暴力來解決問題，可以暫時離開，轉話題，找出共同點等。心理想著：“你和我有不同的看法。”

紓緩情緒的各種方法

- 學習紓緩情緒的方法：選擇一、兩種適合自己性格的來應用
- 聽音樂，玩電腦，逛街，買東西，吃東西，唱歌，玩樂器，運動，洗熱(冷)水浴等。
- 身心靈性修養：讀聖經，唱詩，打拳，深呼吸，做瑜伽
- 盡訴心中情：禱告，向爸媽訴苦，跟朋友閒聊，寫日記，寫文章，唱歌等。來到耶穌座前求，把一切心中話全傾訴。
- 休息：睡覺，散步，遠足，靜坐看景，看電視或劇集，編織，烹飪，做手工藝品。

結語

- EQ(情緒智商)是幫助我們認識自己的情緒。並且在未暴發前先自我處理和控制。
- EQ是學習觀察別人的情緒，以同理心來接受別人的情緒，從而適當地應對。
- 不可讓自己受委屈，但也不好叫別人難受，這就是我 OK，你 OK
- 好的 EQ，讓我們心平氣和地和別人相處，以致人際關係和諧，增強親和力，增加別人對自己的認同感
- 知己知彼，百戰百勝。肯定在家庭、職場和社會中成功