

Enlighten 14

www.recruitonline.com

張錦紅

唔好騷 做EQ高手！

有位成功企業家，經營上沒犯過甚麼大錯誤，令公司得以日漸成長。最近他要退休了！在宣布榮休的聚會上，記者問他多年來的成功秘訣，他只笑笑說：「其實我沒甚麼秘訣，我之所以事業順利，是因為我懂得在憤怒時少說話、少做決定，不容易壞大事。」

當 我們冷靜回想自己過去生氣時曾有過的情緒和念頭，或觀察一些在盛怒中的人，我們可以發現一個共通點，那就是我們生氣時，行為智商就如小孩子。

先處理心情 再處理事情

當我們受情緒所控制，一切理性、儀態、人生智慧、歷練經驗，會頓時大倒退，任何可弄糟事情的言行也如山洪暴發般湧出來，到事後獨自回想，才悔不當初。因此，若你想成為「EQ 高手」，必須知道，遇到衝突或生氣時，一定要「先處理心情、再處理事情」。以下與大家分享一些「EQ 高手」管理憤怒情緒的心得：

4 招練就好 EQ

1. 停一停，離開生氣源頭

首先，嘗試「吸、呼」「吸、呼」，緩緩呼吸。離開令你生氣的源頭，例如同事或是辦公室。閉上眼，從一數到十，看看自己要數多少次，才能把怒氣緩下來。亦可同時握緊雙拳，發洩怒氣。待心境平復下來，才再回頭面對和處理事情。

2. 理性分析，區別輕重緩急

之後，可問問自己：「我需要生這個氣嗎？」想想發怒的原因。或是「我有必要這麼生氣嗎？」區別此事對自己的輕重緩急。也可換個角度想一想：「若換了他人，他們會像我一樣生氣憤怒嗎？」「若我是 EQ 高手，我會怎樣做才可心平氣和，理性面對呢？」

3. 培養同理心

下一步是要將心比己，想想：「如果我是對方，我會說同樣的話、做同樣的事嗎？」如果會，大可不必這麼生氣。試著從對方的角



度看事情，試穿別人的鞋子，培養同理心。一刻的轉念，可使事情由負變正。

4. 善待自己

將心比己，有了同理心，不妨多走一步，回過頭來，再問問自己：「我這樣憤怒，對事情和我自己有甚麼幫助呢？」「有必要拿別人的錯來懲罰自己，損害自己的健康嗎？」

若然既沒有幫助，又懲罰著自己，那就別生氣了，別讓自己帶著怒氣上床睡覺。

所以，有效管理自己的情緒，是帶領我們走向成功的必要元素。只要大家努力不斷練習，持之以恆便可做到。不然你相信 5 歲的智商可讓你成功嗎？

Profile 張錦紅



香港基督教服務處僱員發展服務總經理。香港基督教服務處於 1991 年成立「僱員發展服務」，另於 2005 年設立「富達盟信顧問有限公司」，致力為各大小公司及機構的僱員提供專業個人諮詢及輔導服務、員工發展、培訓、管理諮詢及突發危機事故壓力管理等服務。

網址：www.fourdimensions.org