



相信你我小時候都聽過古代傳奇人物「韓信」的故事。韓信甘受「胯下之辱」而成就大業，你呢？

尋找EQ高手

當韓信是一文不名的庶民時，無甚作為，連維持生計都成問題，於是他四處寄食，惹人厭惡！一天，數名高大的屠夫故意擋住韓信的去路找他麻煩。其中一名流氓強迫韓信從他「胯下爬過」！韓信看著那粗漢流氓心中憤怒澎湃不已，他心裡想：「我怎能忍受這種要從別人『胯下爬過』的羞辱？是要跟他硬拚？還是暫且忍氣吞聲？」最終，韓信還是咬緊牙關忍住氣，默默地從流氓粗漢的胯下緩緩爬過！而圍觀的群眾都哄然大笑，譏諷韓信是個膽怯懦弱無用的人。可是，正因為韓信能忍一時「胯下之辱」，後來才有機會成為統兵千萬的軍事奇才，助漢高祖劉邦統一天下！成為家傳戶曉的歷史人物。

情緒處理影響成敗

毋庸置疑，韓信在以上事件中，盡顯EQ（情緒智能）高手的應有特質。一個擁有高EQ的人通常都是情緒穩定，不會動輒產生劇烈波動，而且在產生情緒反應時，能夠恰當的處理好自己的情緒，對事與對人能有合理的想法，同時表現出合宜的行為。而韓信正因擁有以上的高EQ特質，才能成就大業，在歷史上留名。

當然時至今日，像胯下之辱這等事情，似乎是甚少發生的了。但是今時今日的社會環境及人際關係，時刻也在考驗我們的EQ。有些人絕頂聰明、IQ很高，最終卻落得一個身敗名裂的下場。「消防隊目殺人事件」、「資優生跳樓自殺」及「教授虐打傭人」等事件屢見不鮮。相反，許多智力平庸者，反而常有「傑出不凡」的表現。為甚麼呢？最大的原因，在於EQ的不同！

EQ（Emotional Quotient，中譯情緒智能）一詞源自美國心理學家 Daniel Goleman（丹尼爾高文）1995年的著作《Emotional Intelligence》；指的是我們個人管理情緒的能力，代表一個人能否適當的處理自己的情緒。近年來，愈來愈多研究顯示EQ的重要性，與生活各層面有著息息相關的關係。假若你發覺自己並未擁有太多以上的特質，也不必懊惱。EQ的高低，就如同IQ般，可以藉由後天訓練來提升。

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

提升EQ 5個方法

- 1. 了解自己的情緒：**試著在有情緒反應時，除了注意引起情緒的事件之外，也分出一些注意力去體察自己內心的情緒狀態。
- 2. 妥善管理情緒：**當你能夠立刻察覺自己的情緒，問問自己為甚麼生氣？如果找不到其它理由，就做些可以排解情緒的事：找人訴苦、聽音樂、散步、狠狠地打一場球。EQ高手必須學習「提高情緒自制力」。
- 3. 同理心：**簡單地說，同理心就是將心比心。一個EQ高手必須凡事都盡量設身處地為他人著想。
- 4. 社交技巧的培養：**了解人際關係中坦誠與互相尊重的重要；學習如何以不卑不亢的態度清楚地表達自己的感受及有效紓解人際間的矛盾，就是一個EQ高手的必備條件。
- 5. 自我激勵：**人總會有經歷挫折失敗的時候；在低潮時，必須懂得「心情轉向原則」。同樣一件事，假如我們能夠以正面思考，用比較樂觀的角度來看待事情，那麼我們就會充滿喜悅和盼望，心情一定更愉悅、更快樂及更有自信！

一念天堂一念地獄

法國名將拿破崙曾統兵數百萬，所到之處戰無不勝、攻無不克；但是他說：「我就是勝不過自己的脾氣！所以我一輩子的幸福日子不超過6天。」然而，雙目失明且又聾又啞的海倫凱勒女士卻說：「哇，我覺得人生真是美極了！」

快樂與痛苦，全在自己的一念之間！具有情緒智能的EQ高手都相信只要我們能駕馭情緒，即可「在地獄建造天堂」；相反，凡事悲觀、憂慮、焦躁，也可能「使天堂變成地獄」。