



什麼是EQ?

智商(IQ)或一般的性格取向測驗的評估廣為大眾接受，但似乎不足以去預測個人的成就。情商分數(EQ)則被認為是用於預測一個人能否取得職業成功及生活成功更有效的指數。它更好地反映了個體的社會適應性。

成就並非取決於IQ

哈佛大學心理學教授加納(Howard Gardner)指出人的成就並不只取決於單一的IQ分數，而是多方面的智能。智能可在不同的方面表現出來。單憑一個綜合總分來估計個人的潛能或判斷其成就並不足夠，反而個人的內省智能及人際關係智能更為重要。他提出的「多元智能」概念包括語言、數學邏輯、內省、人際、肢體運作、音樂、視覺空間及自然探索八大智能。美國耶魯大學心理學家彼得·沙洛維(Peter Salovey)認為情感應和智能結合，漸漸形成情緒智商(EQ)這一概念。他為EQ訂下基本定義時，涵蓋了加納的多元智能的特色。其後哈佛大學教授丹尼爾·高曼(Daniel Goleman)更有不少著作把EQ這一概念發揚光大。

情緒智商(EQ)主要指個人對自己情緒的把握和控制、能否適當的處理自己的情緒、對他人情緒的揣摩和駕馭、以及對人生的樂觀程度和面臨挫折的承受力。一個高EQ的人通常是情緒穩定的，不會因小事產生劇烈的波動，而且，在產生情緒反應時，能夠恰當的處理自己的情緒，對事與對人能有合理的想法，同時表現出適當的行為。

EQ可靠後天改善

IQ是天生的，EQ則可透過後天的學習加以改善，它包括五種能力：

- 一. 了解自己情緒的能力
- 二. 控制自己情緒的能力
- 三. 自我激勵的能力
- 四. 了解別人的情緒的能力
- 五. 維繫和諧人際關係的能力

以上五種能力是一種由內而外的自我要求和省察工夫，首先要洞悉自己的情緒，了解其產生的原因，對自己的心理狀況有所理解。然後嘗試擺脫焦慮、悲觀、憤怒、嫉妒等負面情緒，安撫自己，做自己情緒的主人。進一步激勵自己，發揮潛能，保持積極正面的想法，並了解他人的感受和需要，開發利他精神的同理心。這樣，圓融的人際關係自然水到渠成。以上的情緒特質，不但有助解決我們生活中面臨的各種順逆的情況，對個人的心境、健康和感情生活更有莫大助益，在工作上可表現出良好的自制、熱忱、合群和自我驅策力。

既然EQ是如此重要，如何可以提高自己的EQ？下期會為大家詳細介紹。📖