



提升你的EQ?



相信大家都希望可擁有高EQ，這表示自己能敏銳地察覺自己及他人的情緒，能夠勇於面對自己正面及負面的感受，將生活中的困境視為合理的挑戰而不去逃避，對人對事做出適切的反應，便能容易與他人保持良好的關係，許多事情亦能迎刃而解。

要提升EQ，主要針對以下幾點：

一. 覺察自己的情緒

當我們因為一些事情生氣的時候(例如孩子測驗不合格)，我們很容易便會把注意力放在引起情緒反應的事情上(即不斷去想為何孩子測驗不合格，如何可以令孩子的成績改善等)，而未必一定會察覺到「我在生氣」！換句話說，當我們情緒起了變化的時候，我們常常會陷入情緒當中，無法「跳出來」看到當下的情緒，往往常在事後才察覺到「我剛才很生氣」。

不妨試試在有情緒反應時，除了注意到引起情緒的事件之外，也分些注意力去體察自己「內心的情緒狀態」。能夠覺察到自己的情緒是處理情緒問題的第一步。一些關於「靜觀」的訓練會對察覺自己的情緒有莫大幫助。

二. 妥善處理自己的情緒

當你能夠立刻察覺自己的情緒，嘗試去問問自己為什麼生氣？為什麼難過？如果是有些難題，試試積極地尋求解決問題的方法，不要避開問題(例如自己生氣是因為孩子測驗不合格，那便需了解不合格的背後原因再去解決該問題)。如果是你的一些想法引起自己不快，請問一問自己，有沒有其他可能的想法去

替代原先觸發強烈情緒的想法？(如果你的想法是：「孩子真差勁！」可能會加強你的不快，但轉個角度想：「這次是一次挫敗但最重要的是找出方法改善！」便反而令自己更積極。做一些可以紓緩情緒的事也有幫助，可找人傾談、聽音樂、散步、做運動等。

三. 培養同理心

要了解自己的情緒，也要了解別人的感受並設身處地為他人設想；理解每個人會有不同的感受。接納對方的情緒，允許對方有權利產生不同的情緒，而你可以嘗試從他的立場去體會他的感受(例如：孩子測驗不合格，我感到生氣但其實他也感到失望難過)。

四. 加強社交技巧

在工作或人與人的交往中良好的社交技巧是不可缺少的。人際關係中坦誠與互相尊重都是非常重要的，要懂得選擇適當的時機談論不同的話題。學習如何以不卑不亢的態度清楚地表達自己的感受也是重要的。

五. 接納自己

學習欣賞自己；認識自己的優點與缺點；鼓勵自己。有時，懂得自嘲也是接納自己的一種表現！👉