

題目：如何幫助孩子培養出足夠的 EQ?

節錄：專業效能管理 P.E.M.I. Newsletter

作者：李中瑩

EQ 是 Emotional Intelligence 的簡稱，中譯名是“情緒智能”。EQ 的定義是：

1. 清楚認識和正確運用情緒去幫助自己；
2. 了解和分享別人的想法和感受。

人類千百年以來，都忽略了對情緒的研究。負面的情緒來了不能揮走，使人感到無可奈何，成為了自己情緒的奴隸。其實所有負面情緒都有其正面價值和意義，它們不是指引我們一個方向便是給我們額外的力量，所以負面情緒其實是一股推動力，它讓我們在事情中有所學習而使人生得以提升。

情緒在感性範圍之內，其產生完全是大腦中的潛意識所控制。與之相比，事情的對錯及道理屬理性範圍，往往由我們意識地運用。潛意識的能力比意識部份大得多，故此，社會上每一個人都有過這樣的經驗；知道是對的事但不能下決心展開行動；知道是不對的事卻又總是忍不住偷偷地做，想起來感到自己沒用，不能控制自己。若經常有此感受，人生當然不能開心滿意了。

其原因就是起於小孩子的成長過程之中，每有負面情緒出現，總是被引導去盡快擺脫它們而從來都沒有學到有效的擺脫方法(身邊的成年人亦沒有這些方法)。這樣的情況重複地出現，小孩子便由迷惘(為什麼這些不對的感覺經常出現？是否我不能做一個完整的人？)，以至學到不信任自己內心的感覺而憑觀看身邊的成年人的訊號而決定行動了。(這符合了一般家長對孩子要“聽話”的要求，故此會被鼓勵多做。)這個過程，使到孩子無法建立自信，感到自己不完美、欠缺能力去控制自己，不信任自己的感覺。於是，漸漸地，孩子與內心感覺越來越疏遠，對處理自己的情緒越來越感無能為力，亦越來越缺乏自信了。

幫助孩子在成長的過程中培養出足夠的 EQ，所循的也就是上面 EQ 的兩點定義：

1. 清楚認識和正確運用情緒去幫助自己；
讓孩子注意到內心的感覺，經常說出現在的感受，知道自己的情绪狀態，並且能夠用文字表達出來。
2. 了解和分享別人的想法和感受。
這也就是同理心(Empathy)的定義。我們多去了解 and 分享孩子的想法和感受，孩子自然也會對別人這樣做。如此，孩子會成為很有人緣的人，對其他人有愛心，亦有包容別人、諒解別人的能力。

當然，孩子在充滿 EQ 的環境中成長，他才能發展出足夠的 EQ，家長需要以身作則，做出模範。