

認識自己的情緒  
唐玉芬

1995年，美國《紐約時報》科學專欄作者、哈佛大學心理學博士丹尼爾·戈爾曼出版了一本新書，名叫《情緒智商》（Emotional Intelligence），提出一個著名的觀點：「智商決定人生的20%，情緒智商（情商）則主宰人生的80%。」他在書中用了很大篇幅闡述情緒智能的重要意義，特別是在對於資優兒童的培養方面，培養孩子的情緒智能，比什麼都重要。

### 情緒智商主宰命運

丹尼爾·戈爾曼在書中給家長開出的藥方是：如果培養好孩子的情緒智能，不僅能夠有滿意的考試成績，還會變得更加快樂幸福，更加富有責任心，同時又不那麼咄咄逼人。

戈爾曼一再說的一個觀點是，很多智商超過160分的聰明人在為那些智商只有120分的人打工。問題的關鍵在於，在許多情況下，看上去似乎不那麼聰明的人，情緒智能高度發達。也就是說，他們有高超的能力管理自己的情緒和情感，善於理解他的的情感，積極、冷靜地與他人互動，在情緒激烈的情境中也能從容應對。

### 吃糖實驗測試情商

在戈爾曼的眾多研究例證中，有一個非常有趣的故事。研究者給4歲的小孩每人發了一粒軟糖，糖放在桌子上，小孩們被告知，如果他們能夠等研究者辦完差事回來後再吃，就能吃到兩粒糖，如果他們等不及，那就只能吃一顆，不過可以立即吃到。

戈爾曼說：「也許沒有什麼比抑制衝動更基本的心理技能了。這是所有情緒自控的根基，因為所有情緒，從本質上說都導致這樣那樣的行為衝動。」

在上面這個實驗中，戈爾曼說：「一些4歲的孩子為等研究者回來，能堅持長達15到20分鐘，這是一個看上去遙遙無期的時間。為了努力讓自己堅持下去，他們或將自己的眼睛蒙上，以避免讓自己眼瞪著誘惑物，或頭枕著手臂休息，或自言自語，或嘴裏唱著歌，或用自己的手和腳玩著遊戲，甚至想讓自己睡覺。這些勇氣可嘉的學齡前兒童獲得了兩塊糖果的回報。但其他更衝動的孩子在研究者走出房間數秒內便將糖果抓在手裏了。」

這個實驗是在1960年做的。12---14年過後，當年的4歲兒童都已長成少男少女。這兩類孩子的差別十分明顯。「那些在4歲時抵制住誘惑的青少年社會能力更強：虎虎有生氣，我行

# 香港資優教育學院

## The Hong Kong Academy for Gifted Education

---

我素，能更好地面對生活中的挫折；他們在壓力之下不太可能身心崩潰、呆滯或抱怨，也不太可能慌亂而六神無主；他們積極面對並應對挑戰，而不是在遇到困難時放棄；他們相信自己，依靠自己，同時也是獨立而可信賴的；他們敢於領頭做事，且把自己投入到一件件有意義的事情中。」

而另一組孩子則更多地表現出「固執而猶豫不決；容易遭受挫折打擊；自我評價‘不好’或無價值；在壓力下退縮不前，或無所作爲；多疑且抱怨不斷；容易心生妒忌或羨慕他人；易怒，對刺激反應過火，進而引發爭執或鬥爭。」

但最要命的也許還是：那些推遲滿足自己吃糖慾望的孩子的學業成績平均要比另一組孩子高出 200 分。較差的衝動控制能力顯然對於在各方面的成功起著負面影響。

顯然，衝動控制非常重要。但極少有家長或教師知道如何幫助孩子培養這方面的能力。從上述這個「看誰能吃到兩粒糖」的實驗中，可以看出，一個兒童是否具備良好的情緒智商，能否管理好自己的情緒，會直接影響他的一生的命運，因為在未來漫長歲月中決定你事業成敗的，往往不是你是否聰明，即是否具備高智商（IQ），而是你是否能夠擁有相當的情緒管理能力，即擁有不俗的情緒智商（EQ）。

### 情緒智商涉及五大技能

戈爾曼列舉出涉及情緒智商的五大技能，包括：

1. 知曉自己的情緒，或自我意識。隨時意識到自己情緒變化的人對自己的生活有更好的把握
2. 情緒管理。情緒管理能力較差的人會一直與痛苦相伴，而情緒管理能力較強的人卻能歷經人生的起伏而活力不減
3. 自我激勵。有能力控制自己衝動的人能夠將自己的精力導向自我目標的實現
4. 識別他人的情感，或情感相通。對他人的感受有較好協調能力的人能與人友好相處

# 香港資優教育學院

## The Hong Kong Academy for Gifted Education

---

5. 對關係的處理，或社會能力。人際關係能力會使我們獲得並相互給予對方最大的滿足感

### 人緣好，情商高

中國人評價一個人時，常常會說：「這個人沒人緣。」或者問：「這個人合不合群？」，這其實是對一個人「情商」的評價。所謂情商，說白了，其實是指社會適應的綜合能力，主要指信心、恒心、毅力、樂觀、忍耐、直覺、抗挫折、合作等一系列與個人素質有關的反應程度，就是指心理素質，指一個人運用理智控制情感和操縱行爲的能力。

一個「情商」高的人，常常能清醒地把握自己的情感，能敏銳地感受他人情緒，能夠察顏觀色，能在生活的各個層面，佔盡天時、地利、人和等各方面的優勢。這些人的生活常常更有效率，更易滿足，更能運用自己的智慧來獲取豐碩的成果。

幼兒到 4--5 歲時，腦量會長至成人的五分之四，其精密的演化是一生中最快的階段，最重要的學習能力，尤其是情感學習能力，也在這個時期得到最大的發展。6 歲以前的情感經驗對人的一生具有恆久的影響，一個兒童如果此時無法集中注意力，性格急躁、猜疑、易怒、悲觀、具有破壞性、孤獨、焦慮、有各種恐懼的幻想、對自己不滿意等，將來在面對人生各種挑戰時將很難把握機會、發揮潛力。所以，在幼兒階段進行正規、系統的情商教育十分必要，這是奠定人生成敗的基礎。

在相當多的資優兒童中，都不同地存在著高智商、低情商的情況，他們非常聰明，但也非常敏感，人際關係差，自負、孤僻，在群體中間，容易成爲不受歡迎的人物。

這些孩子長大後，如果情緒智商得不到改善，往往難以成功。例如，中國內地有調查指出，有相當一部分的理工科優秀學生，大多數拿過全國奧林匹克各項競賽的大獎，頂著「神童」光環的他們，在步入社會後，卻鮮有一路順利者。挫折、迷茫、困惑充斥著這些「少年得志」者的生活，這些人的高智商並沒有帶來高收入和高職位。

這些昔日「神童」走上社會後，不少人都存在情緒智商低下的問題，由於成績的優秀更加重了他們清高、自傲的情緒，不願意與人交流。情商上的不足，使高智商者雖然有著很強的能力，

# 香港資優教育學院

## The Hong Kong Academy for Gifted Education

---

但是在工作中人際關係的處理不當，使工作的開展發生困難，或人際關係緊張，在一家公司根本無法生存下去。

### 重視孩子的情緒

「智商使人得以錄用，而情商使人得以晉升。」這是人事管理專業近年來流行的一句話。美國心理學家奧列弗·溫德爾·荷爾姆斯運用情商概念，對美國歷史上諸位總統進行了一番測試。他認為，佛蘭克林·羅斯福總統是個二流智力、一流情商的政治家，由此被公認為美國歷史上一個卓越的領導人。

戈爾曼強調指出，所有孩子，特別是處在青春期的孩子，渴望獲得如何理解並管理自己內心世界的資訊。情緒智商的以上五大技能將幫助當今的學生理解其他地方、不同時代和歷史背景下的人的慾望、挫折和喜怒哀樂。

事實上，如今的孩子面臨的問題，要比以前嚴峻得多。他們因未獲得生活所需的情感和社會技能而產生情緒不適，這些技能包括怎樣處理焦慮與憤怒情緒，怎樣與人情感相通，怎樣走出困境等等。

在這方面，除了學校要加強培育之外，家長的角色也十分重要。家長是孩子重要的榜樣。家長通過自己的立身處世教孩子：他是否關注到在孩子生活中的人際關係。

### 教會孩子與人相處

很多孩子回家後會向家長投訴各種問題：「其他孩子不跟我玩!」，「我最要好的朋友喜歡另外一個小朋友。」等等。家長可以做很多工作，讓孩子知道我們可以從許多角度看待問題。我們可以拓展我們的情緒－社會技能，而孩子僅僅從觀察家長的言行就可以學到。家長還要認真對待孩子的願望和要求，很多大道理都是以微妙的方式教授的。

家長在教導孩子增強情緒智商過程中，特別要注意教育孩子學習如何與他人相處，學習如何激勵自己，學習如何堅持不懈，如何抵制誘惑，如何鎖定一個目標，如何朝著共同的目標與他人協力合作。如果真正能夠在這些問題上有進步，這個孩子將來一定是一個成功人士。

香港資優教育學院  
The Hong Kong Academy for Gifted Education

---

培養孩子情緒智商的方法很多，其中有一種叫做「合作學習」，即教導孩子如何與他人合作，共同解決問題。這種合作學習關係著孩子如何管理自己，如何與其他人相處，怎樣處理自己的憤怒情緒等。例如，讓孩子參加一些組織活動，因為孩子在團隊活動中，不可以大發脾氣而不承擔任何後果，這將有助於孩子學會如何跟人更好相處。

#### 參考資料

戈爾曼著（1997）。*情緒智商*。（耿文秀、查波澤譯）。中國：上海科學技術出版社。

黃世鈺（2001）。*資優幼兒情意教育理論與實務*。台灣：五南圖書出版。