



親子系列三
如何實行高EQ管教

牟大明



事業成功： 20% IQ, 80% EQ

幸福感 + 意義感 = 成功

(美好的關係) (有意義的工作)

(約翰福音 10:10) 盜賊來，無非要偷竊，殺害，毀壞。我來了，是要叫羊得生命，並且得的更豐盛。

一. 何謂 EQ

Emotional intelligence Quotient

1995年 Dr. Daniel Goleman 提出

EQ五大架構

- 情緒自覺能力
- 情緒管理能力
- 將情緒導向正途的能力
- 情緒判讀能力 – 同理心
- 調整別人情緒的能力 – 人際關係

A group of five children, three girls and two boys, are captured in a joyful dance pose against a plain white background. They are all smiling broadly and have their right arms raised high in the air. The children are dressed in casual, colorful clothing: a light blue t-shirt and jeans, a red t-shirt and jeans, a yellow t-shirt and jeans, a pink t-shirt and pink pants, and a light blue button-down shirt and jeans. The overall mood is one of happiness and energy.

(video: Crazy Asian Mother)

一. 情緒自覺能力

- 8 種基本情緒 (Dr. Plutchik):

快樂(joy), 憂傷(sadness), 氣憤(anger),
驚訝(surprise), 害怕(fear), 期待(anticipation),
討厭(disgust), 接納(acceptance)

- 標明 - 如果情緒被標明, 就好了一半

A.用I-Message: When you....I feel.....
當你..... 我覺得...

B.用語言圖像

二. 情緒管理能力

- 全球6秒鐘機構 -

由衝動反應轉為理性反應

A. 慢下來 - 稍安勿躁, 以終為始

B. 不要將小事變大 -

控制衝動, 延緩滿足



二. 情緒管理能力 (cont.)

怒氣管理 - 深呼吸

- 暫停或離開現場
- 用幽默
- 閉嘴不語
- 問自己真正的需要

首發情緒 (Primary Emotion)

怒氣-次發情緒 (Secondary Emotion)



三. 將情緒導向正途的能力

理情治療 - 情緒 ABC (Dr. Albert Ellis)

A ctivation Event - 引發事件

B elief - 信念

C onsequence – 情緒結果

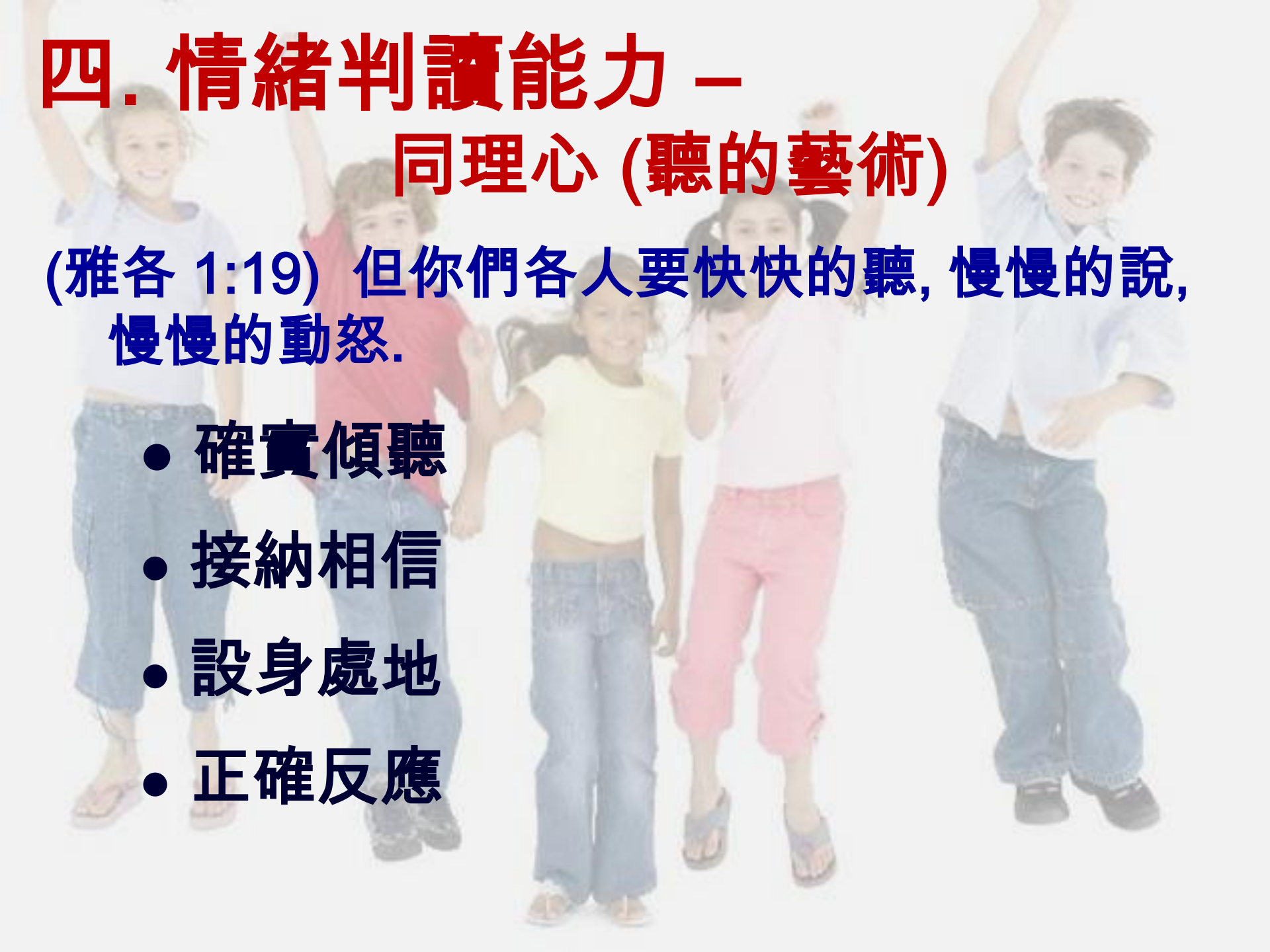


四. 情緒判讀能力 –

同理心 (聽的藝術)

(雅各 1:19) 但你們各人要快快的聽, 慢慢的說, 慢慢的動怒.

- 確實傾聽
- 接納相信
- 設身處地
- 正確反應



五. 調整別人情緒的能力 – 人際關係 (說的藝術)

SPEAK

S often start up 開口溫柔 (箴言15:1) 回答
柔和, 使怒消退. 言語暴戾, 觸動怒氣。

P olite 態度禮貌

E nquiring tone of voice 詢問口氣

A ddress Self (I-Message) 只說自己

K ind, true and necessary 內容真善簡
(以弗所 4:29) 污穢的言語, 一句不可出口, 只要
隨事說造就人的好話, 叫聽見的人得益處。



“一分鐘搞定你的孩子” -

雷洛美, 王祈著

史賓賽醫生的“一分鐘管教秘訣”

- 堅定主權**
- 指示精簡**
- 以有禮止無禮**
- 停止刺激**
- 體諒與規範**

一分鐘管教口訣

- 負面的話, 無效的話, 咬緊舌頭不出口
- 造就的話, 鼓勵的話, 絞盡腦汁說出來



聖經成功觀

- 榮神益人
- 操練 EQ = 操練敬虔

(提前4:7-8) 只是要棄絕那世俗的言語, 和老婦荒渺的話, 在敬虔上操練自己。操練身體, 益處還少. 惟獨敬虔, 凡事都有益處. 因有今生和來生的應許.