



培育孩子高
EQ

丹尼爾·高曼的五種EQ能力

1. 情緒自覺能力 (Emotional Self-Awareness)
2. 情緒管理能力 (Managing Emotions)
3. 將情緒導向正途的能力 (Harnessing Emotions Productively)
4. 同理心：情緒判讀能力 (Empathy: Reading Emotions)
5. 人際關係的能力 (Handling Relationships)

培育孩子EQ的重要性

- 無法辨別焦慮和飢餓的女孩比較容易患飲食失調症。
- 年幼時拙於控制衝動的女生到了十七、八歲也比較有可能懷孕。
- 早年情緒衝動的男生將來則可能有暴力傾向。
- 應付不來焦慮及抑鬱感受的小孩長大後則較可能嗑藥、酗酒。

21 世紀的孩子EQ下降

- ✦ 幾十年間，青少年殺人率增加了三倍，自殺率增加了兩倍，強姦增加一倍
- ✦ 小孩變得更神經質，更會生氣，更會鬧彆扭，更情緒化，更消沈，更孤僻，更容易衝動，更不聽話

孩子EQ下降的原因

- ✦ 父母陪伴小孩的時間越來越少
- ✦ 父母和小孩花越來越多的時間盯著電視或者電腦的螢光幕
- ✦ 父母更溺愛孩子，隨時滿足孩子的慾望
- ✦ 社會和父母重視學術和成績
- ✦ 失功能家庭

父母是孩子EQ的楷模

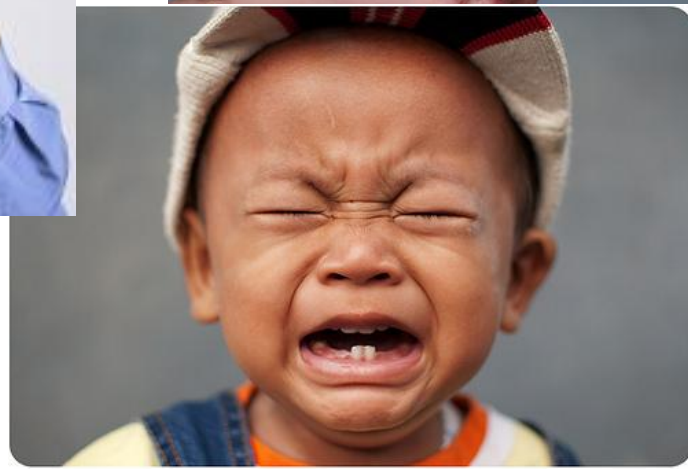
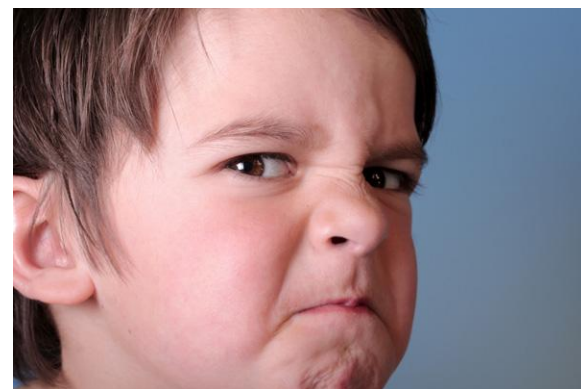
「家庭是培養EQ的第一所學校，有高EQ的父母，才有高EQ的小孩。」

— 但尼爾·高曼



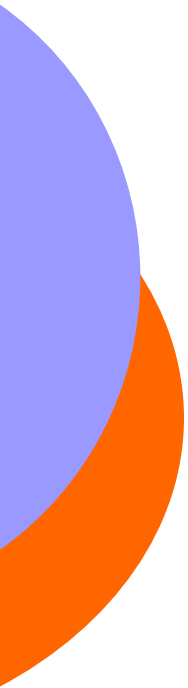
你，平常在家裡

- 如何表達你自己的情緒？
- 如何反應配偶和孩子的情緒？



你的想法、目標、反應？

- 當你孩子哭的時候
- 當你孩子鬧情緒的時候
- 當你孩子憤怒的時候
- 當你太太哭的時候
- 當你配偶生氣的時候
- 當你配偶發脾氣的時候





教養作風決定孩子的EQ

對孩子的情緒反應：

- ✓ 忽視型父母
- ✓ 反對型父母
- ✓ 放任型父母
- ✓ 輔導型父母

自我檢視你是那一種父母？

忽視型父母的行為模式

- 覺得情緒不重要，認為情緒不需要處理，隨著時間過去，大部分問題都會自然消失。
- 認為負面情緒是「不好」的，只會「把事情弄得更糟」。
- 想要讓孩子的負面情緒迅速消失：
 - 不會正面回應孩子的情緒，直接想要解決問題
 - 儘快轉移注意力來停止孩子的負面情緒表現
- 可能缺乏察覺自我和他人情緒的能力。
- 會隱藏自我情緒，總是對情緒有所防備；有時壓抑久了會發洩強烈的怒氣。

忽視型父母對孩子的影響

- 孩子學習到自己的感受是不對的，以為自己會有這些感受是有毛病。
- 孩子不會學習到如何調整情緒。
- 容易養育出無能處理負面情緒的「草莓族」孩子。

忽視型父母的原因

- 在童年時學習到的一種行為模式：
 - 原生家庭忽視或輕視情緒和感受的表達
 - 家庭不和諧，對負面情緒有挫折和無力感，會用淡化和不理睬來面對情緒

反對型父母的行為模式

- 認為負面情緒一無是處，浪費時間
- 認為情緒使人軟弱，孩子必須在情感上保持堅強
- 認為負面情緒所反映的是惡劣的品格
- 將孩子的負面情緒視為一種操控的行為，結果使情緒問題演變為權力鬥爭

反對型父母的行為模式

- 容易將注意力放在孩子發洩情緒的行為上，而不是試著去了解孩子的感受和需要
- 對孩子的負面情緒覺得不滿，而可能因此譴責、訓誡或處罰孩子
- 注重孩子對於權威的服從，要求孩子立即停止情緒表現

反對型父母的原因

- 小時候就得不到情緒上的慰藉，所以也難以忍受孩子的情緒
- 從小被教導不應該有負面情緒感受
- 因為表達情緒帶來恥辱、離棄、痛苦和虐待
- 不斷告知自己的感受是不可信的，是毫無根據、不適當的或是不正確的
- 父母不和，從小在父母爭吵的家庭中長大

反對型父母對孩子的影響

- 與忽視型父母相似，甚至影響可能更糟糕。
- 孩子學會壓抑自己的情緒，久而久之，對感覺麻木，壓抑的情緒轉移為生理或其他問題。
- 孩子無法了解別人的感受，造成人際關係的問題。

放任型父母的行為模式

- 對於孩子很有同情心，並給予慰藉
- 認為負面情緒的處理只要發洩釋放
- 自認對負面情緒無能為力，只能設法熬過這樣的狀態
- 不會對情緒所帶出的行為給予指導和設定規範
- 不會教導孩子解決問題和處理情緒的方法
- 會緊張害怕孩子心理受傷，而過度同情和配合孩子

放任型父母的原因

- 原生家庭也是小孩哭鬧時父母就很呵護或讓步。
- 從小被禁止發洩憤怒和沮喪的情緒，所以要自己的孩子可以自由發洩。
- 把自己童年的負面經驗投射在自己的孩子身上而產生過度的感受認同。
- 從小得不到足夠的關心，所以對自己孩子過度的關懷、認同。
- 認為小孩太可愛，父母理所當然應當保護他不受傷、不難過。



放任型父母對孩子的影響

- 孩子無法學會調整自己的情緒
- 孩子學會放任自己的情緒表現，不克制自己的行為
- 在集中注意力、建立友誼，以及和其他孩子的相處等，都會發生困難

輔導型父母的行為模式

- 不會說孩子「應該」要有怎樣的感覺
- 會利用情緒性的時刻 —
 - 傾聽孩子的心聲
 - 以安慰的言詞和關愛對孩子表現同理心
 - 幫助孩子釐清他們正在宣洩的情緒
 - 開導孩子如何調整情緒
 - 設定規範，並且教導孩子可以被接納的情緒表現方式
 - 教導孩子解決問題的技巧

輔導型父母對孩子的影響

- 孩子將學會相信自己的感覺、調整自己的情緒，以及如何解決問題
- 有崇高的自尊
- 學習能力好
- 能與其他人融洽相處

丹尼爾·高曼的五種EQ能力

1. 情緒自覺能力 (Emotional Self-Awareness)
2. 情緒管理能力 (Managing Emotions)
3. 將情緒導向正途的能力 (Harnessing Emotions Productively)
4. 同理心：情緒判讀能力 (Empathy: Reading Emotions)
5. 人際關係的能力 (Handling Relationships)

神了解和安慰我們的心

- 聖靈：安慰師 (Comforter)
- 神安慰我們，所以我們也能同理和安慰別人：Praise be to the God and Father of our Lord Jesus Christ, the Father of **compassion** and the God of all **comfort**, who **comforts** us in all our troubles, so that we can **comfort** those in any trouble with the **comfort** we ourselves receive from God. (2 Corinthians 1:2-3)
- 先知預言：說造就、安慰、勸勉的話
- 平安 Peace



你對自己負面情緒的反應

1. 忽視、不處理
2. 壓抑
3. 轉移情緒
4. 發洩
5. 自我了解
6. 說出來、溝通



情緒自覺能力

- 了解和標籤自己的情緒，並且能夠用言語來表達或形容自己的感覺。
- 了解那些刺激會造成自己那些情緒，以及情緒如何影響自己的行為。

An iceberg floating in a blue ocean under a blue sky. The tip of the iceberg is above the water, while the much larger, jagged base is submerged. The water is a deep blue, and the sky is a lighter blue with some wispy clouds. The iceberg is white and blue, with some dark spots on its surface.

表面情緒

深層情緒

真正需要

情緒金字塔：

表面情緒

憤怒

水面上


深層情緒

傷痛、失望

水面下

真正需要

柔情、親密感



情緒管理能力

- 了解自己的感受。
- 有效的抒發情緒，有情感自制力，能控制衝動，延緩滿足。
- 作情緒的主人，不再被情緒掌控。

將情緒導向正途的能力

- 面對挫折和困難，能擺脫負面情緒，運用負面情緒來成為成長的動力。
- 走出低潮，重新出發。
- 積極樂觀面對人生處境，視逆境和挫折為成長和成功的踏腳石。
- 危機成為轉機：

*成功的人在困難中找到機會
失敗的人在機會中找到困難*

同理心：情緒判讀能力

- 同理心(Empathy)：一個人敏銳、了解他人的感受，設身處地的為別人著想。



- 能察言觀色，隨時注意別人的言行舉止，來辨讀別人的感受。

感覺(感受)的特質

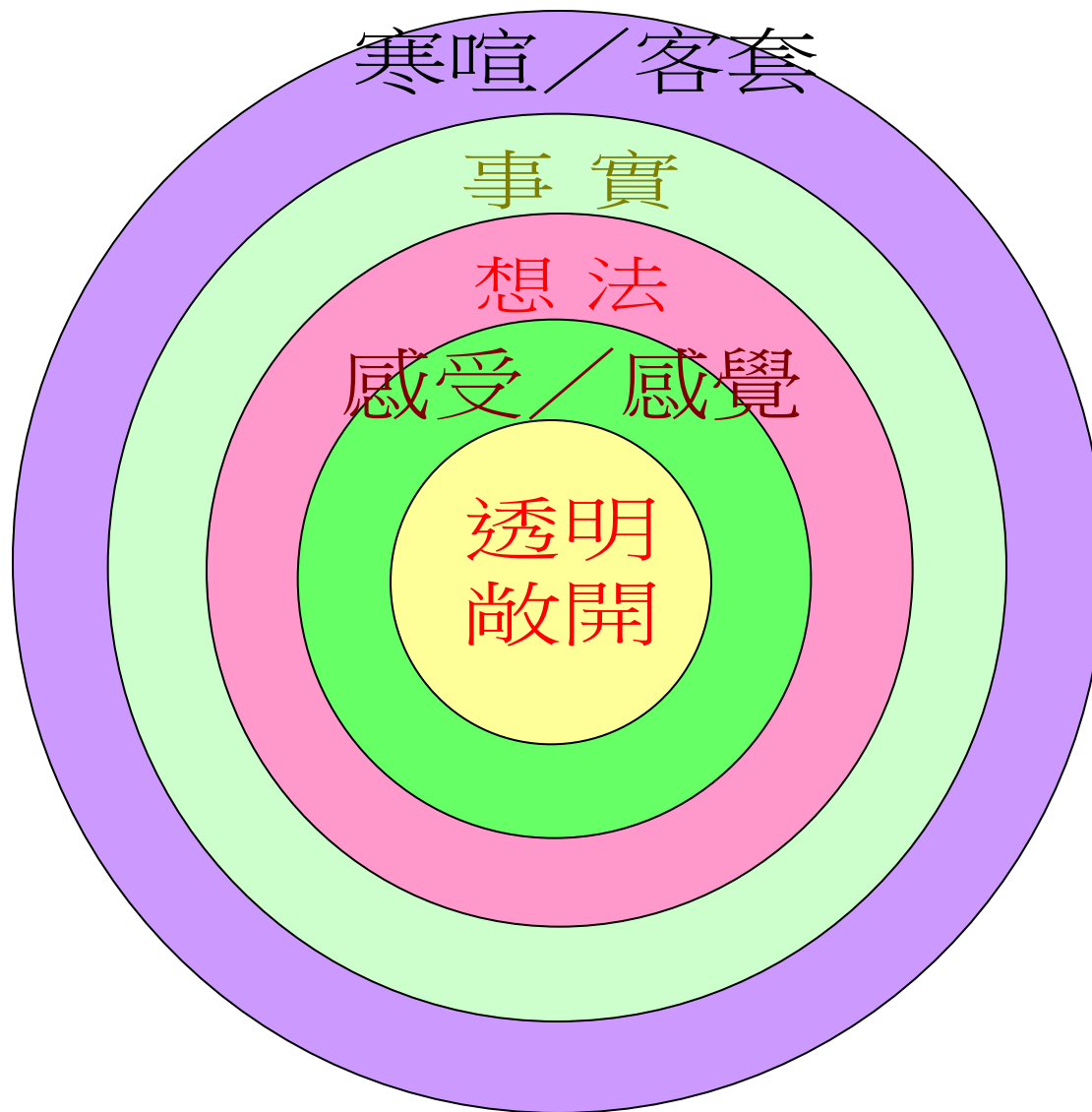
- 感覺就是**感覺**,沒有**對與錯**之分
- 每個人有權**擁有**他的感覺
- 不能**強迫**別人有**同樣**的感覺
- 我們應**尊重**別人的感覺
- **接納**別人的感覺,
不一定代表**認同**他的**想法或行為**

高 EQ 父母

- 認識情緒感覺
- 溝通情緒感覺
- 紓解處理情緒



溝通的層次



高EQ 的傾聽者

Hain Ginott 說：

「父母最重要的責任之一，是傾聽孩子的訴說——不只是傾聽言詞的陳述，還有言詞背後所**隱含的情緒感受**。」

「但你們各人要快快的聽，慢慢的說，慢慢的動怒。」(雅1:19)

「耶和華聽見了你的苦情。」(創16:11)

「耶和華看見了我的苦情。」(創31:42)

完整的信息

非語言
(55%)

聲調 (38%)

言詞 (7%)

- ☆ 表情
- ☆ 體姿
- ☆ 眼神
- ☆ 接觸
- ☆ 手勢
- ☆ 距離

聆聽

中國字的「聽」字包含了「耳」
、「目」、「心」：

用耳專心聽，

用眼睛專注看對方

用心專心的體會。

“TO LISTEN”

Ear


You

Eyes

Undivided
Attention

聽

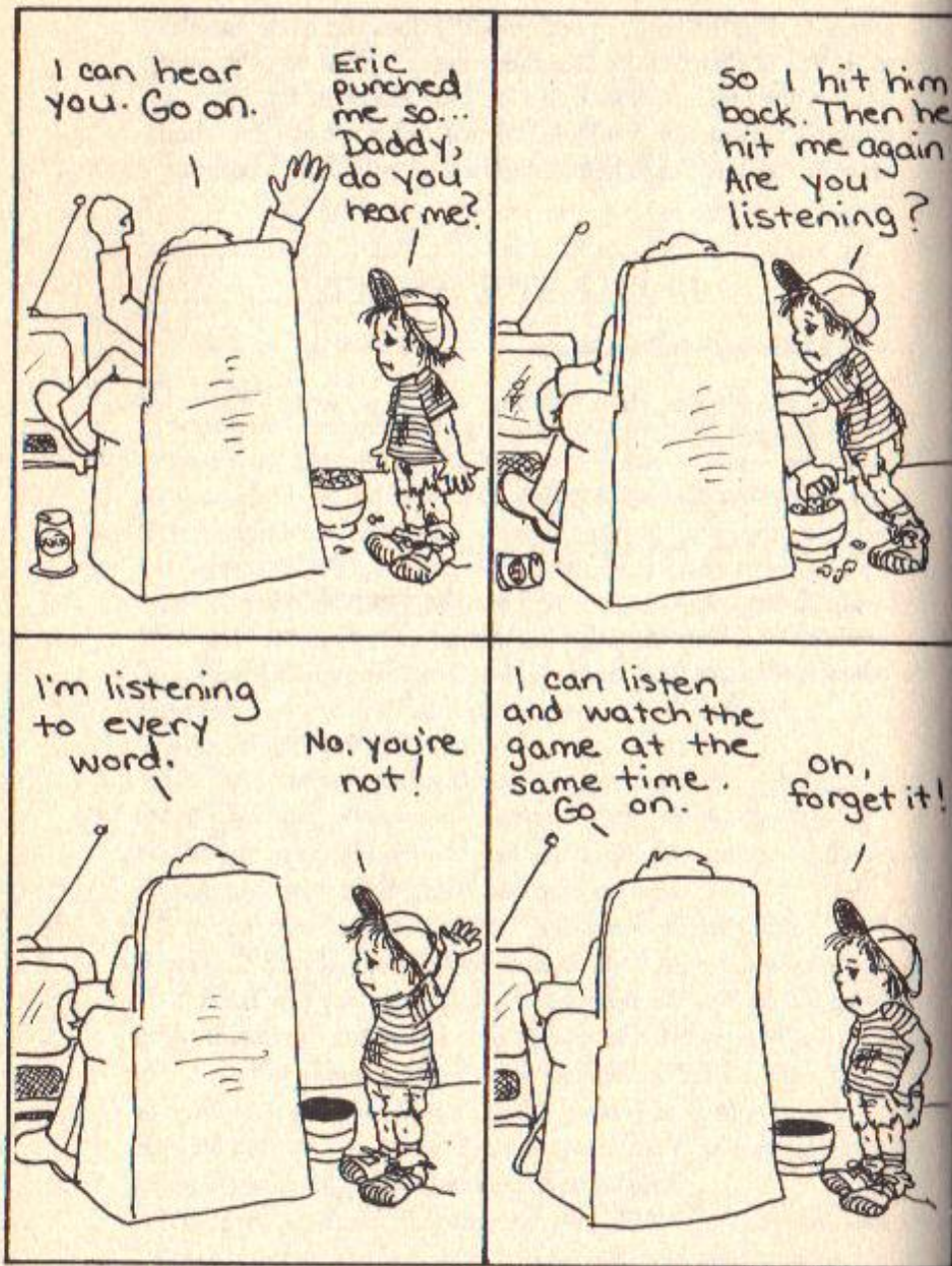
Heart



"When I get ready to talk to people, I spend two thirds of the time thinking what they want to hear and one third thinking about what I want to say."

~Abraham Lincoln

INSTEAD OF HALF-LISTENING,



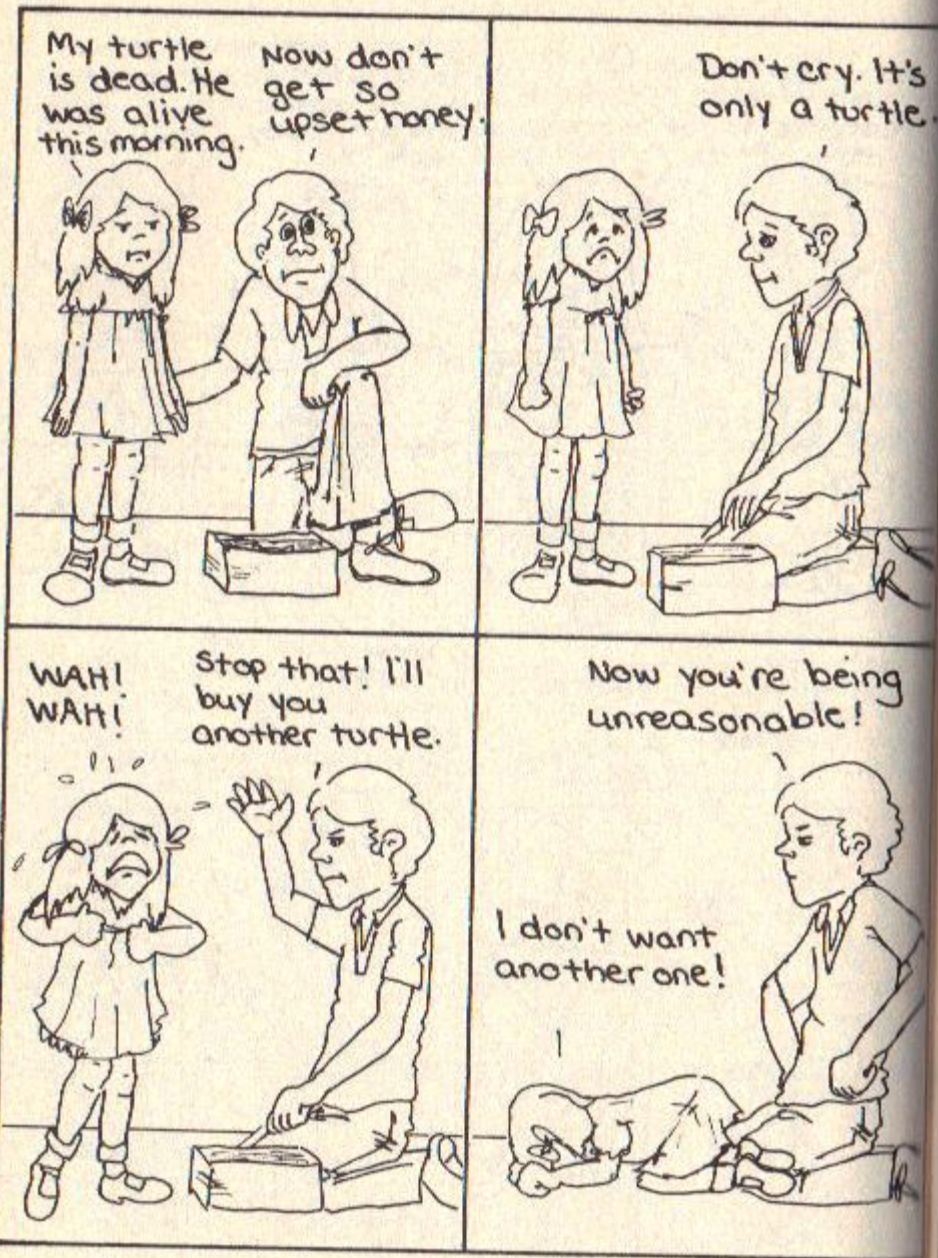
It can be discouraging to try to get through to someone who gives only lip service to listening.

I. LISTEN WITH FULL ATTENTION.



It's much easier to tell your troubles to a parent who is really listening. He doesn't even have to say anything. Often a sympathetic silence is all a child needs.

INSTEAD OF DENYING THE FEELING,




It's strange. When we urge a child to push a bad feeling away—however kindly—the child only seems to get more upset.

III. GIVE THE FEELING A NAME.



Parents don't usually give this kind of response, because they fear that by giving a name to the feeling, they'll make it worse. Just the opposite is true. The child who hears the words for what he is experiencing is deeply comforted. Someone has acknowledged his inner experience.



傾聽孩子的感受

不是對方「應該」有什麼感受，
而是他真正經驗到的感受是什麼。
。

範例

女兒：「我這次考試又沒考好，
成績不太好，唉！」

忽視型父母的反應

媽反應1：「你到底看完沒，每次提醒你考試的進度一定要看完再去考，連看都沒看完，怎麼可能考的好？！」

媽反應2：「哼！又沒考好，叫你考前一週就不要再看電視了，結果你還是要看。」



不妥的對於感受的回應

1. 否定他的感覺
2. 急著給予建議
3. 告訴他所發生的事是他自找的
4. 問質疑的問題
5. 為另一方或自己辯解
6. 借題訓言
7. 過度渲染他的感受

輔導型父母的回應

媽媽簡述語意的同理心反應

1. 了解**感受**：妳好像很難過/失望
2. **想法/事件**：因為這次的考試沒考好

同理 ≠ 同意(贊同)

你的同理回應不表示你贊同對方，
只是讓對方聽到與知道你了解他。

同理心不是同情

同情：替他感覺/我覺得…

❖ 我覺得你好可憐…（以聆聽者為主角）

同理心：感受對方的感覺/你是不是覺得…

❖ 你是不是覺得挫折無力，不知所措（以傾訴者為主角）



同理心不是推理

推理：主觀的，將自己的感覺加諸在他身上，認為他應該與我有相同的感覺。

同理心：讓她擁有自己的感覺。

A close-up photograph of a baby's face and upper torso. The baby has a pouting expression, with its lips pressed together and turned downwards. The baby is looking upwards and to the left. The background is a plain, light-colored wall. The lighting is soft, highlighting the baby's features.

先解決心情，
再解決事情。

同理 ≠ 同意(贊同)

可否給意見？

如何給意見？（三步驟）

1. 同理心回應+肯定
2. 引導
3. 在對方需要時再給予意見



同理心回應模式

探索式的開場：

你覺得……

聽起來……

如果我沒聽錯的話……

好像你覺得……

親子溝通三明治

1. 敘述事實

「當你.....」

2. 陳述情緒

「我感覺.....」

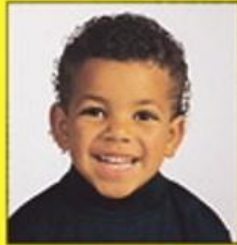
3. 表達期望

「希望你下次.....」

做孩子的情緒教練

- 幫助孩子辨識感覺
- 訓練孩子看臉色
- 接納並且回應孩子的情緒感覺
- 指導孩子處理情緒
- 教導孩子有同理心
- 培養樂觀積極的人生態度
- 延緩滿足，為最後目標努力

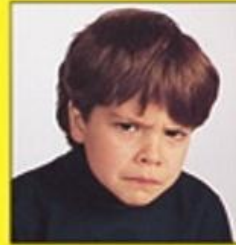
Emotions



happy



sad



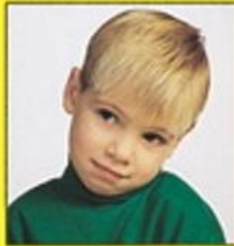
angry



excited



afraid



shy



guilty



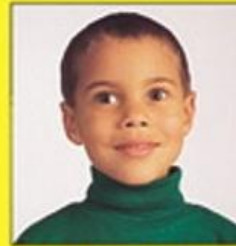
tired



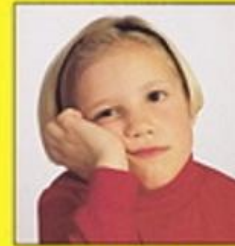
jealous



loved



hopeful



bored



proud



sorry



embarrassed



surprised

STAR 星星控制術



1. **Stop** -- 暫停或暫時離開，不在怒氣中說話或行動。
2. **Think** -- 以終為始，先想好後果，評估是否願意接受後果。
3. **Action** -- 思而後行。
4. **Review** -- 評估結果是否是好的，如果不是，預想下次類似情況的反應方式。

海綿糖實驗的啟示

- 抵抗不了糖果誘惑，吃一顆糖的孩子：大體上孤獨、容易挫折、固執、缺乏勇氣面對挑戰，在壓力之下不知所措。
- 得兩顆糖的孩子：大體上適應力強、人緣好、富冒險進取精神、滿有自信，人格可靠。SAT成績兩者相差 210分。
- 兩種人的主要差別在於能否控制現在的情慾，以求取將來較大的報償。這種人肯為將來努力。另一種人聽從情慾的衝動，先享受再說。



有 EQ 有未来。



培養優質的下一代

家長學習成長，孩子絕對不一樣！
優質的教養關鍵——好父母必學12堂課



講師：王 祈

- 美國洛杉磯教育局「家長教育」合格訓練教師
- 任職美國國際全人教育發展中心，研發編寫EQ、婚姻、親子教材及教學、訓練、演講。
- 洛杉磯著名華人廣播電台婚姻家庭、心理輔導節目「愛的方程式」節目策劃主持人
- 台北市小學教師研習及「家長教育」講師，深圳教育局特邀中、小學教師、中學生及「家長教育」講師

透過1天半密集課程，讓家長們立刻清楚知道問題出在哪裡？課程中也提供您正確有效的親子教育方法，家長改變與成長了，孩子一定有驚人的變化，讓我們一起努力於培育優質健康的下一代，使我們的國家社會有一個更好的未來。

課程內容：

- 培育優質下一代的重要起步
- 優質下一代的兩大教養基礎
- 管教必勝的祕訣
- 別讓孩子成為你的惡夢！
- 管教四部曲—如何建立孩子的好行為？
如何引導及糾正孩子的不良行為？
- 如何教出充滿自信的下一代？
- 如何培養孩子獨立思考的能力？
- 如何教出禮貌與尊重人的下一代？
- 如何與孩子溝通？—做個善於激勵的父母
- 如何與青少年和諧相處？

時間： 11/12/2011, 9:30-12:30pm, 2:00-5:00pm
11/13/2011, 2:00-5:00pm
地點： River of Life Christian Church
Fellowship Hall
1177 Laurelwood Road, Santa Clara, CA 95054
電話： 408.260.0257 x 139 黃光賢牧師
報名網址： www.rolcc.net, 生命河家庭事工中心
主辦單位： 生命河靈糧堂家庭事工中心、假日生活廣場
備有幼兒看顧

