

## 第三課 - 提升您的 E.I.

### 以詩歌、祈禱開始

我們常聽到別人說 EQ，但 EQ 與 EI 有甚麼分別？

情緒商數<sup>1</sup>（EQ - Emotional Quotient）簡稱：情商。由美國心理學家《彼德·薩洛維》於 1991 年創立，屬於發展心理學範疇。情商是一種認識、了解、控制情緒的能力，也是自我情緒控制能力的指數，包括：自我察覺、自我規範、自我激勵、同理心等。情商與智商不一樣，情商可以經過指導而有所改善。

由於商數（Quotient）一詞必須有嚴謹的數學定義，並且符合統計學測量假設，但情商至今尚未符合統計學原理的測驗試題能被發展出來，因此目前在學術界準確來說，應使用「情緒智力」（EI - Emotional Intelligence），而避免使用「情緒商數」。

#### （一）了解您的情感、情緒和行為

從行為來檢查自己的感受，不要否認它的存在，人一定有感受。外面那個（感官）一定細過，裡面的那個（感受）；因此，先要處理自己裡面那個感受和行為。

我們的情感和情緒的由來：

- （1）**身體五官** - 透過身體五官（眼、耳、口、鼻、手）的功用，使我們可以看見、聽見、嚐到、嗅到或觸覺到外界的信息。言語（溝通）是生命交流的一種，而這些信息存在我們裡面的記憶庫。
- （2）**我們的思想** - 儲存在腦裡面記憶庫的信息，透過我們理性分析，加上過往的經驗、價值觀等影響，而得出結論（這是因人而異）、歸納或判斷，然後產生感受和行為。
- （3）**我們的感受** - 感受沒有分好或壞，但感受若與錯誤的動機接觸，便產生錯誤的情緒和行為。因此，必須花時間去了解自己的動機、感受和情緒，才能幫助自己有正確的行為和反應。
- （4）**我們的反應或行動** - 透過觀察、思想、感受，而產生行動，可以是正面的，也可以是負面的。若不懂得處理和控制情緒，便成為感受和行為的奴隸，若懂得處理和控制，便減少許多錯誤的行為。

**感官 → 感受和行為**

**感受 + 錯誤的動機 → 錯誤的情緒和行為**

不要做情緒的奴隸，要做情緒的主人。

<sup>1</sup>參考：網上：維基百科，《情緒商數》。

先聆聽自己的感受！透過主觀的感受，對事情會有不同的看法，反應和敏感事情的程度都不同。同一件事，有些人認為是小事，但有些人認為是天大的事！要有活潑的生活，要為自己留下空間，與神相處、親近神、聆聽神。

一個認識自己的人，應對自己個人成長的經歷，有所了解。以致，能夠明白自己當面對一些突發的事情，會有甚麼感受、看法和反應。

### **自我評估：<sup>2</sup>**

(1) 列出最近兩個月，我常有的五種感受。甚麼原因令我有這些感受？我如何處理每一種感受？

(2) 我的心理和社交健康狀況如何？最近是越來越好？還是轉差？甚麼徵狀讓我感到轉好或轉差？我如何受情緒影響？有甚麼生理上的徵狀？

(3) 我如何捕捉自己的情緒、感受？詳細檢查，我對自己的內心世界和感受，有甚麼發現和體會？

(4) 我覺得處理情緒時，最大的困難或阻礙是甚麼？例如：我的自我形象、價值觀；單身或已婚的身份；對一些事情的取捨等，會否影響我的情緒？列舉一、二件事例。

(5) 我會否與他人分享我的內心感受？若會，與誰分享？如何分享？

(6) 「心意更新而變化」（羅 12：2）是甚麼意思？我有沒有曾經實踐過？試詳述兩個具體經驗？

(7) 我覺得過去一年內，我在個人情緒的自覺上有沒有進步？嘗試解釋。

(8) 我是不是一個很容易感情用事，或衝動的人？若是，為甚麼？甚麼原因會引起我的情緒？我怎樣處理情緒？嘗試列出更好的改善方法。

做完上述的問題後，您對自己增加了多少認識？有可以改善的地方嗎？同時，要為自己的領受和發現禱告。

有時，我們的感受是不可靠的！因受許多外在因素所影響。改善方法：

(1) 要常常與神親近，用神的愛去接納自己和別人；

(2) 要了解自己和別人的感受，動機和行為；

(3) 要對自己有信心和學習處理情緒；

(4) 要學習將自己的擔子交給神，懂得交託，求神幫助檢查自己裡面的動機，便能產生健康的情感、情緒和行為。

### **(二) 一般人怎樣處理裡面的感受**

(1) **逃避** 逃避的方法：

(i) 壓抑 - 將一些事情嘗試忘記，但事實是存在的；

<sup>2</sup> 參考：詹維明，《個人成長課程》，（加拿大）。

	(ii) 壓制 - 否認。
(2) 正面處理	<b>正面處理的方法：</b> (i) 承認 - 承認它的存在，然後才懂得處理，例如：祈禱向神認錯； (ii) 改正 - 如何思想、感受、表達，是否看自己看得合乎中道（羅 12：3），學習自我了解，將自己的感受寫下來。要處理自己的感受，不單是行為和動機；更要有一個健康的自我形象、正確的自我價值觀，人生觀等。
<b>(三) 對情緒基本的認識</b> (1) 表達情緒的途徑：言語上、行為上。 (2) 情緒與道德無關，不應過份壓抑或產生罪疚感。 (3) 善於處理和控制情緒是成熟的表現。 (4) 靠神的恩典，讓聖靈管理生命，建立平衡和健康的情緒。	
情緒低落的原因	際遇，經濟，壓力，家庭，成長背景，工作，罪，失敗，內疚，健康，情感（失戀、單戀、喪失配偶、父母、子女、失業等），自我價值觀等。
情緒低落的表現	自卑自憐，寂寞，空虛等； 失眠、狂飲酒、抽煙等；
情緒所產生的影響	對自己：影響生理、心理、靈性和社交生活； 對別人：易於感染，影響氣氛和人際關係。
健康的情緒	<b>健康的情緒是良好人際關係的基礎，建議：</b> (1) 建立正確的自我形象； (2) 承認神在您生命中的主權，祂在您生命中的計劃是出自祂的全智、全愛； (3) 着重內在生命的質素，過於外貌，以及在人前所扮演的角色； (4) 您一切所有的言語、心思意念、行事為人等，都要向主交帳和負責任，單討主喜悅，為求主得榮耀。
<b>(四) 處理情緒的方法<sup>3</sup></b> 人與人相處接觸，難免會產生磨擦，令自己的情緒 - 憤怒、沮喪、無助、擔心等。 假設：激發情緒的事情 - 與同事午膳時，為熱門話題，引起爭論；	

<sup>3</sup> 參考：黃達瑩醫生，《EQ 步步升 - 個人成長系列課程：處理情緒（三）》（加拿大，多倫多，2010）。

<p>處理有效的行為 - 冷靜自己，細心聆聽了解對方的立場；</p> <p>處理無效的行為 - 大聲爭論，各持己見等。</p> <p><b>因此，需要學習處理情緒的方法：</b></p>	
<p><b>(1)</b> 一般人常用的方法</p>	<p>一般人常用於處理情緒的方法，例如：逃避不去思想，吃東西，睡眠等；</p> <p>好處 - 暫時減少壓力，不受情緒困擾；</p> <p>不足之處 - 問題始終得不到解決，將來情況會重覆出現；</p> <p>如何改善 - 冷靜後，便計劃如何處理事情，和如何更有效的處理情緒。</p>
<p><b>(2)</b> 較少人用的方法</p>	<p>較少人用來處理情緒的方法，例如：向別人求助，打電話給好朋友吐苦水等；</p> <p>好處 - 得到支持，了解，解決問題的方法；</p> <p>不足之處 - 若對方不了解情況，可能會使情況更複雜；</p> <p>如何改善 - 嘗試建立更多健康的友誼，多與了解自己的人在一起，分享，有開放的溝通，可以互相扶助。</p> <p>改善現時的心理狀態：改變思想 - 便能改變身體的感覺和反應 - 就能改變行為 - 最後改變情緒和感受。</p>
<p><b>(五) 培養喜樂的情緒</b></p> <p>「喜樂的心，乃是良藥；憂傷的靈，使骨枯乾。」(箴 17:22) 因此，喜樂的心使身心靈健康，有良好的人際關係，工作有好的表現，為社區帶來貢獻。</p> <p><b>喜樂的秘訣：</b></p>	
<p><b>(1)</b> 關係層面</p>	<p>(i) 與神的親密關係 - 讓神的愛、恩典、喜樂先充滿自己，感受被愛，安全感，被接納；以致在生命和生活上流露出來；</p> <p>(ii) 與家人和朋友的親密關係 - 親情、友情、愛情和喜樂能除去對身心靈的傷害和壓力。</p>
<p><b>(2)</b> 信仰層面</p>	<p>(i) 有信仰的人 - 更開心和更少壓力。原因：對神、對未來有信心和盼望；信仰群體中的關懷、鼓勵和支持，產生健康的行為和表現，更樂觀，更有意義等；</p> <p>(ii) 經歷神 - 想到過去和現在如何經歷神的恩典，多少認為不可能的事情和難關，神都一一成就、保守、看顧；因此，對將來更充滿盼望、信心、喜樂。</p>
<p><b>(3)</b> 樂觀的性格</p>	<p>對事情有樂觀看法，積存良好的經驗，建立和諧的人際關係，簡樸的生活方式，容易滿足，多運用自己手上的資源，多享受美好的回憶等。</p>
<p><b>(4)</b> 減少負</p>	<p>避免重覆思想負面的經歷，例如：內疚，羞恥，傷心，憤怒，懼怕，抑鬱等，以正面的行動來走出情緒的煩惱，例如：接受已經過去的經歷，盡自己的能力改善現在，不再重蹈覆轍等。</p>

面情緒的傷害	
(5) 培養健康的靈	<p>每日靈修、親近神；          均衡飲食；適當的睡眠；做運動等；          若身體不適，常常失眠，出現病症，例如：心臟病，血壓高等，必須突刻診治；</p>
(6) 生命的層面	<p>有意義和目標的人生。有意義的人生是喜愛公義、正直、行善，與人和睦，忍受試煉等；有盼望，有智慧的人生，結聖靈的果子，和遵行神的命令。</p>
<p><b>總結：</b></p> <p>每個人在這世上只是活一次。同時，每個人生命的長短、年歲各不相同，也不知道何時是自己生命的終點。所以，人生是充滿着挑戰和意義，不要讓不能改變的事情影響自己的生命、情緒和生存的真正意義。</p> <p>所羅門王在舊約聖經箴言教導我們，「心中喜樂，面帶笑容；心裡憂愁，靈被損傷。」          (箴 15：13)</p> <p>每一天，應以喜樂的心來生活和面對挑戰。一般人最大的問題：就是憂慮！          因此，每天早上起來問自己一個問題：          『今日我要開心？還是要不開心？』</p> <p>要知道：憂慮並不能阻止不好的事情發生，憂慮只會阻止您享受生活中的美好。          「應當一無掛慮，只要凡事藉着禱告、祈求、和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裡，保守你們的心懷意念。」(腓 4：6-7)</p> <p>不再有憂慮，不再有懼怕，有主在一起，甚麼都不缺！不再有憂慮，不再有懼怕，有主耶穌就滿足！</p> <p>因此，使徒保羅常常教導我們，「你們要靠主常常喜樂。我再說：『你們要喜樂。』」          (腓 4：4)</p>	

以祈禱結束