

It was the policy of
the good old gentleman to make
his children feel that
home was the happiest place in the world.

讓孩子感受到家裡是世上
最幸福的地方，
這是以往有識之士的良策。

— Washington Irving 華盛頓·歐文
(1783-1859)
美國散文作家、
故事作家及歷史學家



FAMILY

for children

is

Father And Mother I Love You!

家庭，

對孩子而言，

是

「爸媽我愛您們！」



EQ 與親子情

何謂EQ？雖然EQ是一個頗新的名詞，但內容就一點也不新。EQ的正名是Emotional Intelligence，有很多人問我Emotional Intelligence為甚麼是EQ而不是EI。這主要是EQ之前的幾十年，IQ已一直流行，其實EQ不像IQ那樣有方程式計算出一個商數，故此EQ是一種無形的能力，因而正名叫Emotional Intelligence。不過，專家們索性用EQ這字眼，來與大家熟悉的IQ相映爭輝。

順便簡單解釋IQ一詞。一個小孩子做完智能測驗後，依下列的公式，可以計算出其智商為多少：

$$IQ(\text{智商}) = \frac{\text{Mental Age (智能年齡)}}{\text{Chronological Age (實際年齡)}} \times 100$$

故此IQ一百，等於具有相當於年齡的智能，是為普通兒童；IQ在一百三十以上為資優兒童，而七十以下則為智力不足的兒童。

哈佛大學(Harvard University)的Peter Salovey與新罕布夏大學(University of New Hampshire)的John Mayer率先在1990年提出EQ的說法及用EQ描述成功者之情緒特質。EQ一詞之流行，皆因哈佛心理學家高曼博士(Dr. Daniel Goleman)在1995年出了名叫《Emotional Intelligence》一書，暢銷全球。無可諱言，高曼博士對於EQ這新名詞之流行，和喚醒很多人對EQ之認識有很大功勞。

簡單來說，EQ是同時具備管理自己情緒和理解他人情緒的能力。EQ最少有四大特性：

- 第一：理解並且恰當地表達自己的情緒。
- 第二：激勵自己朝向自己的目標奮鬥。
- 第三：認識並且協調別人的情緒，從而增進人際關係和增益生活的內涵。
- 第四：在任何環境中，特別是在逆境中，仍能找到愛心和信心。史托茲博士(Dr. Paul G. Stoltz)將面對逆境的態度及超越逆境的能力深入探究，成為嶄新的「逆境商數」(Adversity Quotient)，簡稱AQ。

由於EQ在這幾年間迅速流行，很多人已忽視IQ之重要性。我卻認為最理想的是為孩子同時發揮IQ及培養EQ，因為：

IQ + EQ = 成功

父母的EQ會直接影響子女日後的EQ，所以EQ與親子情關係密切。父母EQ低，子女的EQ也低，大家在一起的關係自然也惡劣，所以我認為**家庭是孩子EQ的搖籃，父母是孩子EQ的導師**。

時下社會有許多天才橫溢的人，對社會的貢獻不少。可惜，他們常因情緒不穩，終其一生也不感到開心和幸福。這些人並非人人天生性格都不快樂；究其成因，多數都是由於他們年幼時與父母間的親子關係惡劣所致。

就如高曼博士所說：

無數的研究顯示，父母對待子女的方式，對子女的情感生活，有長遠而深刻的影響。但直到最近才出現具體的科學證據，EQ高的父母對子女有很大的幫助。小孩子多半善於察言觀色，對家庭中細微的情感動態相當敏感。夫妻間的相處之道對孩子影響甚大，父母直接對待子女的方法當然更不用說了。華盛頓大學的胡文博士(Dr. Carole Hooven)等人曾就教養子女的方式研究夫妻間的互動，發現善於處理婚姻關係的夫妻，最能夠協助孩子處理情緒的起伏。

故此，千萬不可和孩子結盟來與配偶對立。縱使配偶錯了，也不應對孩子說：「你媽媽真的不應該！」或「她錯得很了！」。應當選擇對孩子說：「我不明白為甚麼你媽媽會這樣做，待我去問問她。」待時機合適時，靜靜地告訴她做錯了，讓她親自向孩子解釋，甚至道歉。