

EQ是什麼？

文／洪建德 本刊特約健康顧問・陽明醫院新陳代謝科主任

目前只能以IQ測出知識方面的天才，
卻無法對生活方面的白癡
做出任何客觀評斷。

工業革命後，人們的收入增加了，但工商社會帶給人們的不只是更多的財富，常常也是更多的煩惱與令人生氣的事情。要如何解決這些事呢？

常見到有人在桌上放著座右銘「忍人所不能忍」。真的能忍別人所不能忍嗎？答案是否定的。因為人總有生氣的時候，但生氣又會壞事，應如何平順自己的情緒呢？這就是情緒的管理，也是為什麼EQ長久以來，成為醫學上所認知的東西，最近會被炒作的因素了！而東方社會的要求更與EQ的情緒管理不謀而合。最近禪寺、佛教的再興，是不是也是一種反應！

過去只注重在測驗人的天生智力上，結果現在看到的是科學的猛進與社會的脫序、衝突不斷的增加，所以未成熟的EQ也就這樣應運而生了。說它未成熟是無法像智商一般來定義，智商可以經過測驗與基本做比對得到一個商〈Quotient〉，而情緒商EQ的測驗卷卻久久未發展出來，但是頭腦的管理應包括情緒部分，因為現代人更講究包裝。另一方面人們除了要有有效能，更要注重人際、社會、心理的影響。

從同理心說起

同理心〈Empathy〉是人文的，是社會主義、社會思想、行銷上、道德上、佛教中慈悲、基督教的博愛(Fraternity)等等的基礎，若無同理心，一切高級的精神及管理科學都不用說了。

同理心也是閱讀別人的感情並能感同身受，通常能了解自己的心情也較容易了解別人的心情，所以從小就要鼓勵孩子滋生認識自己及認識別人的能力。例如一個男子已成家立業，但他仍無法面對與了解他妻子的感覺時，表示他小時候



的同理心學習太差。

同理心是高級動物的基本心理反應，在嬰兒房可觀察到，一個孩子哭了，其他孩子也會跟著哭。同樣的一隻狗在哀號時，其他狗也會跟著哀號，這都是非常明顯的例子。所以當幼兒能了解自己與別人的差別時，很可能會對別人的情緒產生同理心而尋求自己或別人的協助，所以許多幼兒看到母親在哭，自己也會哭；看到朋友情緒低落時，會拿玩具來安慰他或陪他一起哭；甚至父母親吵架時，一個未滿1歲的孩子所受的痛苦可能會與父母一樣。同樣的母親對孩子的情緒反應過度或過少，對孩子情境都有深遠的影響，長大之後發現失調情形，仍可能將它調整過來。

由於最近幾年我研究人類飲食行為，漸漸的深入到整個社區，結果發現飲食異常的人相當多。而在國際會議上，也漸漸了解到一個人的飲食行為異常，常伴隨著其他行為的異常，甚至與其他情緒問題有密切的關係，醫學上神經內分泌

學對認識EQ有相當大助力。

義EQ

什麼是EQ？E是emotion情緒，Q是quotient商，連接起來就是情緒商數，許多人，包括媒體工作者訪問我關於EQ相當多次，我發現多數對EQ仍然相當不懂。這也難怪，因為EQ的作者創造這字的時候是市場性的，而非學術性的。它與情緒及傳統文化、本土社會有密切關係，因此需要本國科學家對本國問題，以神經、內分泌學等科學基礎做研究，才有切膚的了解。

我們可否下定義？EQ與IQ不同的是，IQ至今已有許多心理學家及專家設計出，可經由語言、算術、幾何及智力測驗成績等方面直接顯現出來，但課堂之外以生活上的智慧與成就，就不易以IQ表現出，也因此才有了EQ的說法。

雖說EQ與IQ不同，但EQ與IQ的關聯性強，即EQ高者通常IQ也高。當然這非絕對，但通常EQ高者其平均IQ也高、IQ高者其平均EQ也高，但就個別而言，並非每人都是EQ高IQ也高。

然而EQ可否測驗呢？最近的研究報告顯示，目前尚無，因為許多的情緒反應是實際情形，無法以課堂上的測驗判斷出，而生活上的問題，更是無法以一張測驗卷顯示出。但看將來可否以多媒體方向，將音樂、服裝、藝術、雕塑、心理反應等，用電視模擬情境表現出來，目前只能以IQ測出知識方面的天才，卻無

法對生活方面的白癡做出任何客觀評斷。

中文智慧與EQ較接近，有人以emotional intelligence來寫EQ，這樣與中文「操控情緒的智慧」更近了。

美國高EQ的特徵

在美國社會EQ高者的特徵，就是社交能力好、較外向，隨時有著愉快心情，能帶給別人歡樂，自己總有能量的來源，且能隨時應付突來情況而不陷入恐懼、無助的深淵中。對事、對人易熱心投入，富正義感、同情心，情感生活豐富，自制能力好，所以隨時皆能怡然自得。從美國的年輕政治家，常可見到這種人。

若在美國的女孩，只要她的IQ高，必會自信十足、且在多方面與人辯論，常常超越男性。有一年在德國電視上，看到一個智力比賽節目，一位年輕女律師表現出就是一副高IQ樣，容易表達自己的看法。相對的，若是一位EQ高的女性，可能她的自信較大，覺得生命有意義，和男性一樣外向、合群，能適當的表達感覺，擅於調適壓力，能結交新朋友，富幽默感、有創意。

在東方社會EQ高低與西方是不同的，尤其在過去會有更大的差異，或許子路處在現今的美國，反而會深受歡迎，可是在當時的中國，他卻比「一簞食、一瓢飲，不改其樂的顏回」所得的評價遜多了。

解

一本匯集了人類智慧與老祖先經驗的絕妙好書
還有許多台灣近代客家生活史料與您分享

客家時空珍語

宋細福／編著

本書紀錄1937至1990年代台灣的社會現象，內容包含：客家族群農村生活與傳統家常美食、中西醫藥保健常識、宇宙宗教觀、人文社會和民間生活點滴……等。

作者活躍於食用菇發展史舞台近五十年，書中有關靈芝、香菇等各類菌種培製技術均極為精闢獨到，可作有意研究或生產蕈類者重要參考依據。全書347頁，16開平裝。

定價：480元



豐年社

台北市溫州街14號 郵撥00059300 財團法人豐年社(郵購另加掛號郵資60元)
電話：02-23628148分機30