

文／洪建德 本刊特約健康顧問·陽明院區新陳代謝科主任

# 從《世說新語》 看待人處事的EQ智慧

人們把時事拿來評論，再有EQ的人也可能得罪人；若把歷史當作一公案，加以討論，可以從過去了解現在、從現在了解過去。今將「世說新語」視為現代人看古代人EQ的公案，分段介紹之。

許多中文系的朋友告訴我，魏晉南北朝是他們最心儀的時代，因為除了春秋戰國時代之外，是另一個百家爭鳴、讀書風氣興盛、政治清明、百姓獲得更多自由的時代。在那時代有許多人的待人處事EQ值得我們好好的沉思、見賢思齊。

## 尊重別人的EQ

自從儒家當道之後，中國二千年來所有的讀書人，都是以承繼天下之志為己任，懷抱著崇高的志向，且自認自己有此能力，故常陷於自大、自戀中，居高位時，常養尊處優，忘了自己是誰而擺出一副大架子樣。

陳仲舉受到宦官迫害而貶為豫章太守時，他一到任便詢問徐孺子居住何處，欲前往拜訪，他的親信卻認為身為地方首長，大家都爭相巴結，為何還要親自拜訪一個普通的讀書人？由此可見，陳仲舉是一個能夠尊重他人的人，所以自然便能獲得其他讀書人的尊敬，而在當時備受推崇。

## 影響別人的EQ

再舉一個影響別人情緒、行為的例子。在魏晉南北朝時，黃叔度並不以美色、金錢、財富以及權勢來影響他人，可是當時的官宦人人都喜歡與黃叔度交談，因為大家皆認為他是孔子得意門生一顏淵的再生，經輪迴轉世而來到東漢末年。

周子居曾說：「一個禮拜沒有見到黃叔度，我的老毛病就犯了」。郭霖中先生拜訪別人時，一下子就出來了，可是拜訪黃叔度時，停留的時間整整有一天之久，卻依依不捨的離去。別人問他為何停留那麼久？他回答道：「黃叔度先生的

為人如同波濤萬頃、氣象萬千的大海，既廣大又艱深，無從測量起」。

為何黃叔度先生會如此廣受歡迎？是與生俱來的嗎？不！而是他是個有EQ的人，能夠非常努力地尋求答案、了解自己、及誠實正直的內涵。而這就是認識自己、認識別人的EQ。具有EQ者，即使不想操控別人的情緒，還是會吸引別人向你看齊。

## 為何受人尊敬

陳太丘在東漢時代曾任太丘長，故稱之陳太丘。他治理地方事務得宜，堪稱地方士紳。有人問他的兒子，到底父親有何過人之處，使得世人如此尊敬他？

他的兒子季方答道：「父親有如生長在泰山山腰的桂樹，上有幾萬尺高的山峰、下有數丈深的深淵，他身處在這個地位，一方面承受上方甘露的浸潤，另一方面則為下方深深的泉水所滋潤，所以他像桂樹般長得天獨厚，站得如此挺拔俊秀」。

我想一個人若無私心，就不會去追求不該得的財富、名位、權勢，因此德性便高，自然別人也就尊敬他了，這就是EQ！

## 如何管教孩子

人人都希望孩子長大後出人頭地、光宗耀祖、健康長壽、福祿雙收，但要如何教育孩子呢？這有許多的說法：有人說要規矩嚴肅；有人說就讓親情在家中洋溢。

距今1100年前的華歆，他對家中子女、晚輩的態度是嚴肅的；而陳太丘對於孩子陳元方、陳季方的家教，則是以愛來教育。妙的是不同的管教方法，都造就出有出息的子女、都建立起祥和的家庭。

要有EQ的管教子女，應該從生活、心理、社會等各層面深入了解，自己有了修養，做出好的模範，能夠發展子女、晚輩的個性，讓大家都沉浸在愛裡，這就是家庭管理的EQ。