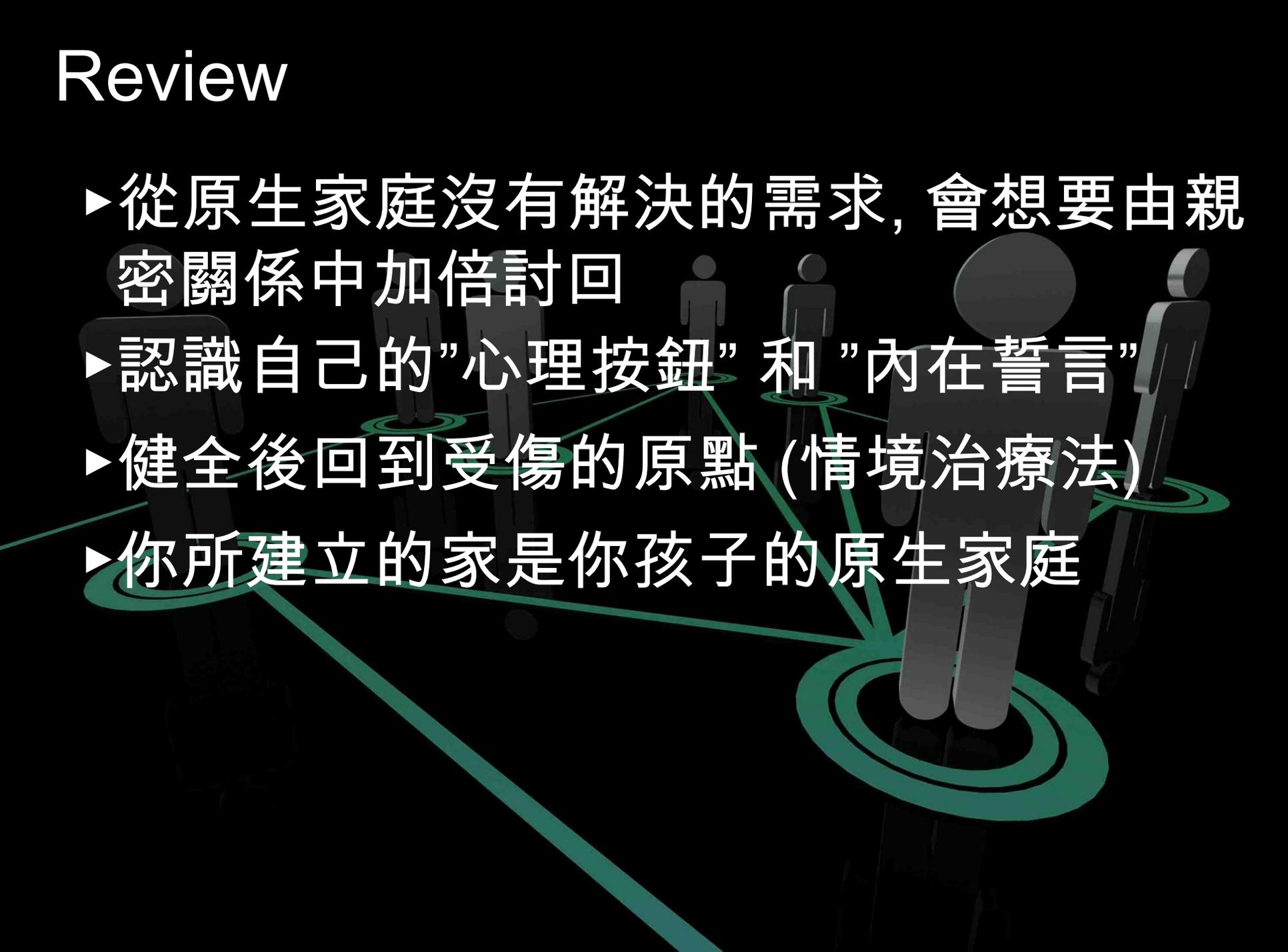


Review

- ▶ 從原生家庭沒有解決的需求，會想要由親密關係中加倍討回
 - ▶ 認識自己的“心理按鈕”和“內在誓言”
 - ▶ 健全後回到受傷的原點 (情境治療法)
 - ▶ 你所建立的家是你孩子的原生家庭
- 
- A network diagram with stylized human figures and green connecting lines. The background is dark with several grey human silhouettes. Green lines connect these silhouettes, forming a network. Some silhouettes have green concentric circles around their feet, suggesting a focal point or origin. The overall theme is interconnectedness and relationships.



親密之旅 第六課
發展情感智慧

一. 什麼是情感智慧 (EQ)

- ▶ IQ (Intelligence Quotient) - 對空間, 邏輯, 數字等的敏銳度
- ▶ EQ (Emotional Quotient) - 對自己和別人情緒的敏銳度
- ▶ 情感智慧 - 了解, 疏導, 和掌控自己情感狀態, 並能夠正確解讀別人心中的想法和感受, 及幫助別人調整情感世界的的能力

一. 什麼是情感智慧 (cont.)

EQ 的 5 dimensions

- ▶ Self-awareness - 瞭解自我情緒
- ▶ Self-regulation - 控制自我情緒
- ▶ Motivation - 樂觀進取
- ▶ Empathy - 瞭解別人
- ▶ Social Skill - 人際關係 (影響力)

一. 什麼是情感智慧 (cont.)

Skit:

和太太約好下班後一起到餐廳吃晚飯

過15分鐘了她還沒到! 實在有點生氣. 這已經不是她第一次遲到了! 好像我的時間就不是時間.



有點擔心. 她開車技術普通, 會不會出了什麼事?



火大! 太過份了! 晚半個小時了!

@#!!!

唉，我忘了帶手機！既氣她，又氣我自己！



EQ低的人：不清楚也不會表達自己情緒

EQ高的人：瞭解，也能表達自己情緒

二.關於情緒的原則

1. 情緒不能被壓抑, 只能標明及疏導

- ▶ 沒有處理的情緒可能在你意想不到的時刻爆發出來

Video

(“鐵漢不哭”)

二.關於情緒的原則 (cont.)

1. 情緒不能被壓抑, 只能標明及疏導

- ▶ 沒有處理的情緒可能在你意想不到的時刻爆發出來
- ▶ Acting out, 酗酒, 吸毒, 暴力, 購物狂, 暴食, 自殘...
- ▶ 胃潰瘍, 高血壓, 心臟病, 心理官能症

2. 情緒沒有對錯

- ▶ 行為有好壞, 思想有是非之別...

二.關於情緒的原則 (cont.)

3. 情緒可以學習瞭解, 標明

- ▶ 當你能用話語讓別人瞭解...

4. 情緒是可以學習控制的

- ▶ 吵架時老板打電話來...
- ▶ Rewire你的心理按鈕
- ▶ 為自己的情緒負責 - You cannot make me mad without my cooperation

三.情感智商的重要

- ▶能標明自己情緒，才能幫對方知道自己的情感需求
- ▶情緒是人際關係的DNA – 不知道對方情緒反應，等於不認識這個人
- ▶先解決心情，再解決事情

Video – 幫孩子表達情緒

四. 練習表達自己情緒

學習使用情感字眼

- ▶ 正面情感字眼...
- ▶ 負面情感字眼...

四. 練習表達自己情緒 (cont.)

請盡力描述你對以下情境可能的感受

1. 已經快遲到了, 卻碰到大塞車
2. 好心借別人東西 (如:相機), 卻被粗心弄壞了
3. 花 \$10 買到值 \$100 的東西
4. 醫生診斷至親患癌症, 後來發現是誤診

四. 練習表達自己情緒 (cont.)

事實 → 情感字眼 → 語言圖像

1. 當.... (事件, 情境)

2. 我覺得.... (感覺形容詞)

3. 這感覺好像.... (語言圖像)

(傾聽者請複述)

Demo

存款練習

The background features a complex, abstract pattern of swirling, ribbon-like shapes in shades of blue, purple, and yellow. These shapes are set against a dark, almost black background, creating a sense of depth and movement. The overall effect is reminiscent of a digital or artistic composition.