

優渥



情緒 智商

How to
Deal with
Your
Emotions

奮鬥的路上，總是會發生令人意想不到的事，
但走到最後，卻不是那些高學歷、高IQ的人，
而是那些擅長面對並處理負面情緒的人，
因此該如何釋放壓力，進而激勵自我著實至關重要。

哈佛大學代代相傳的
3堂自我管理課！

譚春虹◎著

邱漢威
閱讀分享

- 智商(IQ)顯示出，一個人有多少工具能用來解決問題；而情商(EQ)呈現的，則是一個人能否有效地使用這些工具，同時代表能否善用自己內心的直覺、情緒與感受，做出最佳決策。

第一章

哈佛教的不是成績高低，而是情商高低！

- IQ高，就一定能成為人生勝利組嗎？其實未必！
 - 加拿大少年馬汶的成功(風景園藝家)，從一件不起眼的事中發現自己的價值，並獲得事業的成功。

- 從「棉花糖實驗」看出孩子長大後的成就
 - 自制力，透過轉移注意力來控制自己的孩子，更能掌握自己的人生。

- 積極情緒是生命之基
 - 積極良好的情緒有助於身心健康，消極或不愉快的情緒會造成身體不利的狀況。

- 如何培養5種情緒智力，幫助你的人生更順利？
 - 瞭解自己的情緒能力
 - 控制自己的情緒能力
 - 激勵自己的能力
 - 瞭解別人情緒的能力
 - 維繫融洽人際關係的能力

- 人生成就僅20%靠IQ，80%則是來自EQ
 - EQ的高低可以決定一個人的各項能力否發揮到極致。

第二章

如何控制你的壞情緒？9方法迎刃而解！

- 恐懼、緊張等情緒反應都是人類本能，但放任卻只會產生悲劇！
- 方法1：當負面情緒引發衝突時，你可以先一步坦率說出自己的想法，然後.....
 - 情緒「香蕉」要試著放手。
- 方法2：你憂慮的事，其實99%不會發生！
 - 今天正是你昨天憂慮的明天，事情會不會發生？

- 方法3：面對逆境與消極情緒，除了躲避以外，你還可以運用想像.....
 - 席維斯.史特龍

- 方法4：學會四種控制方式，不再讓情緒化行為成為幸福殺手！
 - 承認自己情緒的弱點
 - 控制自己的慾望
 - 學會觀察問題的整體
 - 學會正確是釋放

- 方法5：當憤怒情緒湧上時，要先命令自己「放輕鬆」！
 - 憤怒的行為會傷害他人，也會傷害自己。

- 方法6：感覺「耗竭」失去目標時，不妨重新審視自己。
 - 及早學會訂定方向。

- 方法7：高EQ者除了能夠堅持不懈，也懂得適度放低姿態。
 - 沒有寬闊的大門，所有的門都要彎腰側身才可以進去。
 - 冷靜是智慧的瑰麗珍寶。

- 方法8：三個步驟，幫助你面對並駕馭負面情緒。
 - 承認不良情緒存在。
 - 分析不良情緒的原因，弄清楚為什麼會苦惱、憂愁或憤怒。
 - 如果確實有可惱...等理由，則尋求適當的方法解決。

- 方法9：想清除心靈的負擔，就要學會「關上過去的門」！
 - 關上身後的門，不使消極的情緒成為明天的包袱。

第三章

挫折後該如何激勵自己？6練習幫你借力使力！

- 練習「自我期待」
 - 「如果你有夢想，你就做得到。」
- 練習「想像力法則」
 - 常想某件事，就會促使它實現
- 練習「不斷釐清目標」
 - 做3%有清晰且長遠目標的人

- 練習「相信自己」
 - 成功=想法+信心
- 練習「主宰自己」
 - EQ正向強化的結果
- 練習「撕掉身上舊標籤」
 - 超越過去的開始

○ 樂觀

- 讓生活更順暢
 - 必不可少的EQ
 - 能自我激勵
 - 能自我安慰、知道變通
 - 處於輕鬆、自信的心境
 - 創造希望
- 10句自我暗示，讓你的世界充滿光明與希望！

簡報結束

謝謝