

培養高EQ小孩

有智慧，但沒有高EQ（情商）的人，做事往往會失敗。

由情緒講到情商

「依照副校提供的提升智慧招數，希望小峰可以變得精靈。」張主任終於展開笑顏。

「小峰的脾氣如何？」大偉忽然插口問。

「脾氣跟提升智慧又有什麼關係？」張主任十分詫異。

「我想大偉是關心小峰的情緒，不能駕馭情緒的人，就算有高IQ，做事也不容易成功。」我說時，王老師點頭和應。

「小峰的確愛發脾氣。」張主任又擔心起來，「有什麼方法可以令小朋友學懂管控情緒？」

「首先要學習認識情緒。」教常識科的大偉終於取得發言權了，「情緒是人的意識和感知，簡單來說，是一種受到外界事物刺激而產生的反應，有正面亦有負面，正面的有愉快、滿足、期待、關懷等等，負面的有焦慮、恐懼、憤怒、怨恨。」

「我們經常會聚焦討論壞的情緒，忽略了好的情緒。」王老師說。

「事實上，現代人壓力大，容易逼出壞情緒來，久而久之就鬱出

情緒病來。」我說。

「根據衛生署早前的資料，全港有超過30萬人患情緒病，患者更愈來愈年輕，連小學生都有。以上數字是在爆發疫情之前的統計，今日的情況恐怕更差。」王老師說。

情緒管理五部曲

「我之前聽過一個講座，是關於如何管理情緒的。」大偉續說。

「那麼輪到你跟我們上一節人生課堂了。」我笑着說。

「概括而言有五步。首先要認識自我情緒，了解自己的情感和慾望，從而認清個人的取向。」大偉說。

「只有了解自己，才會知道自己為何會作出某些反應和行動。」我說。

「全對！」大偉說，「下一步就是辨別這些情緒，制定管理策略，學習自我協調，跟着就要自我鼓勵，對自己說『我可以自制』。」

「要小朋友學習自制，談何容易。」張主任搖頭說。

「第四步是解決法門，可以叫小朋友换位思考，把自己變成對方，想想別人對你發脾氣時，你會有何感受？」

「换位思考，的確是萬能鑰



匙。」我說。

「最後一步是建立人際關係網絡。」大偉續說，「學習跟別人好好相處，增加互動，多理解他人的感受，從而調整脾性，讓自己變得善解人意。」

強大身心五句話

「要小朋友明白以上法則，的確不容易，小朋友的心靈還是很弱小。」王老師說。

「所以要強壯小朋友的心靈。」我說，「爸爸媽媽的正向說話，就是最大的強心藥。」

「輪到副校開講人生課堂了。」大偉笑說。

「有五句簡單說話，可以壯大小朋友的心。」我說。

「第一，當孩子犯錯時，可以說：不要緊，想想下次如何不再犯同樣的錯。」

「第二，當孩子失敗時，可以說：不要灰心，我想你下次一定做得到。」

「第三，當孩子成功時，應該說：你做得很好。不過必須具體講明哪方面做得好，讓他明白。」

「第四，當孩子扭計時，應該說：你再想想如何解決，發脾氣可以解決問題麼？」

「第五句是，當孩子感到無助時，必須說：我愛你！」

「第五句是對孩子最大的支持，也給予強大的能量，可以推動孩子學懂堅忍，提升EQ，跨過難關。」王老師拍手叫好。

爸媽想一想

- 1 有什麼好方法，可以訓練小孩子的耐性？
- 2 只有聰明的孩子，才可以煉就出高情商？
- 3 人際關係網絡，對訓練情商有什麼幫助？

親子話

爸爸媽媽多陪伴、多擁抱、多談心，孩子的內心就會強大起來，自自然然培養出高智商與高情商。

貓爸與小貓

缺點以外

小貓：好討厭，樣樣要我跟手尾。

貓爸：小貓，點解發牢騷？

小貓：唉！一齊做Project，班組員做咗唔做咗，要我守尾門補位。

貓爸：班組員不負責任，推晒畀你做？

小貓：唔係，係個個都有甩漏。好似萍萍，寫了一大堆文字，但不夠水平，錯字連篇。

貓爸：小貓文字水平高，補位應該無難度。

小貓：彤彤想到什麼就寫什麼，完全無脈絡、無主線，通篇無邏輯。

貓爸：小貓似乎滿肚怨氣囉！

小貓：小蕙本來比較好，不過唔捱得夜，未做完就話眼瞓，剩低我獨自開夜車。

貓爸：小貓先飲杯水，鬆一鬆，聽

下爸B講故事。

小貓：有古仔聽？

貓爸：爸B小時候上課，某日老師拿出一張白紙，在上面畫了一個大黑點，然後問同學們睇到什麼？你估當時大家點答？

小貓：咁無聊，咪一個黑點囉！

貓爸：小貓答中了。老師再問多一次，黑點之外，大家還睇到什麼？

小貓：紙上面只是畫了一個黑點？

貓爸：對。

小貓：難道老師會變魔術，隱藏了什麼東西？

貓爸：開估吧！答案是一張白紙。老師說，大家聚焦在一個小小的黑點上，卻忽略了紙上一大片白色。

小貓：爸B想說我只看到幾位組員的缺點？

貓爸：我知道小貓也知道他們各有優點。大家能夠互相欣賞，一定發揮得更好。