

# 五種 EQ 基本能力

## 一. 情緒自覺能力

1. 察覺它
2. 找到根源

## 二. 情緒管理能力

1. 情緒不是你的主
2. 外在環境不是造成你情緒的主因
3. 情緒不要發洩在別人身上

## 三. 將情緒導向正途的能力

1. 情緒要我學什麼
2. 情緒是否合神心意
3. 健康地面對情緒

## 四. 人際關係的能力

1. 體會別人的感受
2. 不是單向地想表達自己的情緒與看法

## 五. 彈性能力

1. 適應環境改變
2. 多方面的思考