

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