



# 情緒管理

陳祖裕

兒童醫療大樓

住市公附第二停車場  
距200公尺處需約3分鐘

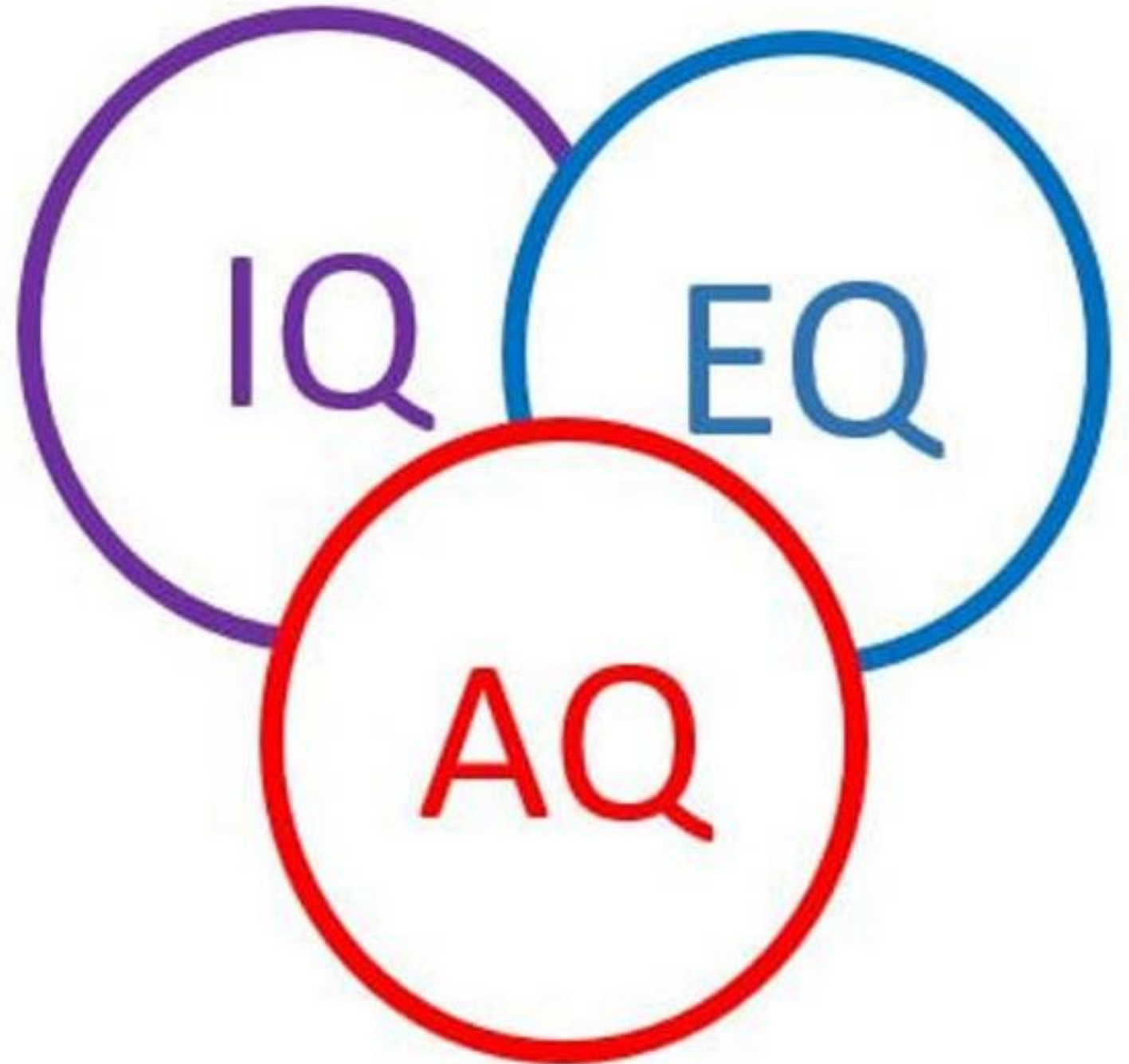
教學研究大樓

YOUR HOSPITAL  
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL  
卓越 彰基 品質 國際

彰基第四停車場

停車場

INTELLIGENCE  
EMOTIONS  
ADAPTABILITY





# Meta-skills will be critical to adapt to evolving soft and hard skills demanded by the market

	Examples	Frequency of market changes in demand
<b>AQ</b>	<p><b>Meta-Skills</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lifelong learning aspiration/growth mindset</li> <li>• Self-direction</li> <li>• Comfort with change, uncertainty</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Always critical</li> </ul>
<b>EQ</b>	<p><b>Human/ "soft" skills</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Creativity</li> <li>• Critical thinking and problem solving</li> <li>• Social intelligence</li> <li>• Communication and influence</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Always critical, depth and complexity of skills demanded will increase</li> </ul>
<b>IQ</b>	<p><b>Technical/ "Hard" skills and knowledge</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Software development</li> <li>• Design</li> <li>• Product management</li> <li>• Big data analytics</li> <li>• Agile methodologies</li> <li>• Lean management practices</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Specific skills demanded will change several times within a career</li> </ul>

# Meta-skills will be critical to adapt to evolving soft and hard skills demanded by the market

例子

市場需求變化的頻率

- 終身學習的渴望/成長思維方式
- 自我引導
- 適應變化及不確定性

- 總是關鍵

- 創造力
- 慎思明辨及和解決問題的能力
- 社會智慧
- 溝通與影響

- 總是關鍵，所需技能的深度和複雜性將增加

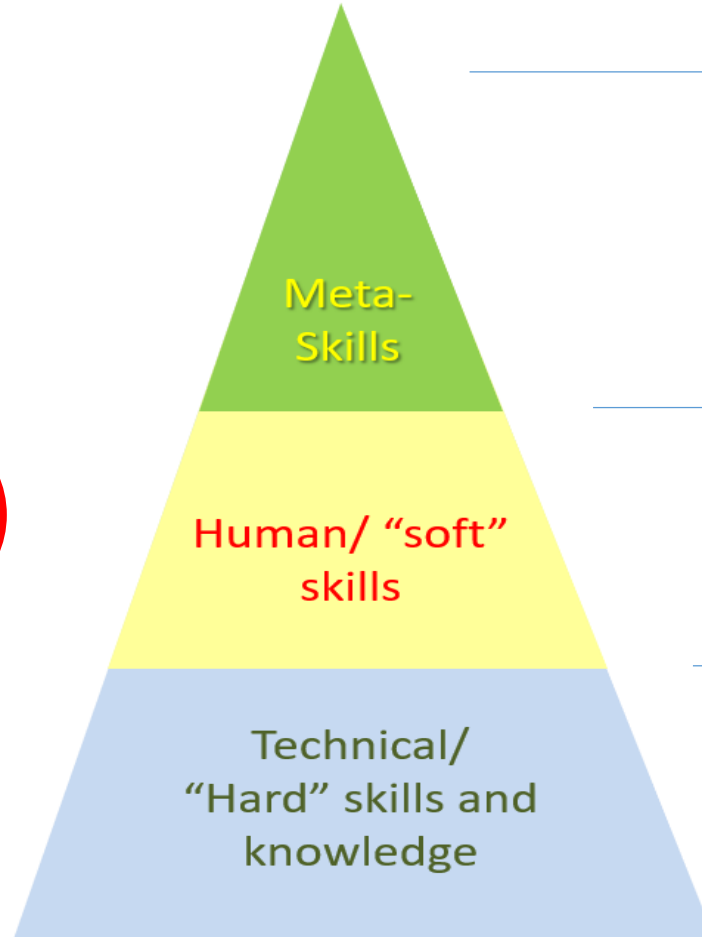
- 軟件開發
- 設計
- 產品管理
- 大數據分析
- 敏捷方法
- 精實管理實踐

- 所需的特定技能將在職業生涯中多次改變

AQ



IQ



# 五種幫助您發展情商技能

MARK MANSON

1. 能了解自己
2. 對情緒有合宜的反應
3. 學習激勵自己
4. 識別其他人的情緒，以建立更健康的關係
5. 將情感注入價值觀

Source: <https://markmanson.net/emotional-intelligence>



HARVARD | Professional  
Extension School | Development



by **MARGARET ANDREWS**

Andrews is a seasoned leader with over 20 years of experience in higher education, business, and consulting.

安德魯斯：「EI對於建立和維持人際關係以及影響他人至關重要。這些關鍵技能可為人們在整個職業生涯以及所處的組織結構中的提供幫助。」



HARVARD | Professional  
Extension School | Development

## What Are the Components of Emotional Intelligence?

- Self-Awareness
- Self-Regulation
- Social Awareness
- Social Skills





HARVARD Professional  
Extension School | Development



- ❑ Self-Awareness
- ❑ Self-Regulation
- ❑ Social Awareness
- ❑ Social Skills



HARVARD Professional  
Extension School | Development

自我覺察

自我調節

社會覺察

社會技能

## Self-Awareness

- 自我覺察
  - 是識別和理解自己的情緒以及對他人影響的能力
  - 是情商的基石，EI的其他要素也取決於這種自我覺察
- 我們的情緒會影響我們的心情、行為、表現以及與他人的互動
- 具有自我覺察的人
  - 更自信
  - 更有創造力
  - 可以做出更好的決策
  - 建立更牢固的關係
  - 更有效地溝通



HARVARD Professional  
Extension School | Development

自我覺察

自我調節

社會覺察

社會技能

## Self-Regulation

- ❑ 自我覺察為自我調節開啟了大門，一旦我們意識到自己的情緒，我們就可以開始管理它們，並控制破壞性情緒和衝動
- ❑ 自我調節就是管理這些情緒和行為的能力
- ❑ 自我調節能力強的人可以在緊張和壓力大的情況下停下來並深呼吸，在說話或採取行動之前保持鎮定和思考
- ❑ 這些人傾向於積極的看法，並能適應各種情況
- ❑ 不能包藏負面情緒和衝動的人通常會引起他人負面情緒的連鎖反應



HARVARD Professional  
Extension School | Development

自我覺察

自我調節

社會覺察

社會技能

## Social Awareness

- ❑ 社會覺察是理解他人情感的能力，而其中的關鍵因素是empathy
- ❑ 斯坦福大學教授，《善良戰爭》的作者詹米爾·扎基（Jamil Zaki）將empathy描述為三個組成部分：
  - ❑ 識別他人的感受
  - ❑ 分享這種情感
  - ❑ 希望改善他們的體驗
- ❑ 具有強烈社會覺察的人傾向於友善，他們可能更擅長傳達這種「堅強的愛」，因為他們了解對方並希望幫助他們改善自己



HARVARD Professional  
Extension School | Development

自我覺察

自我調節

社會覺察

社會技能

## Social Skills

- ❑ 社會技能可區別出卓越的經理人和良好的經理人
- ❑ 這些技能包括影響力、衝突管理、團隊合作精神以及激勵他人的能力，使您可以在生活的各個部分建立和維持健康的關係
- ❑ 具有較強社會技能的人：
  - ❑ 可以在團隊和組織中產生巨大的變化
  - ❑ 了解他人並根據這些知識採取行動以使人們朝著共同的目標邁進



HARVARD Professional  
Extension School | Development

## What Are the Signs of Emotional Intelligence?

### □ 情商低的人

- 經常感到誤解
- 容易生氣
- 因情緒變得不知所措
- 難以作出斷言

### □ 情商高的人

- 了解他們的情緒與行為之間的關聯
- 在壓力大的情況下保持冷靜和鎮定
- 能夠影響他人以實現共同目標
- 機智和外交手腕處理困難的人



**HARVARD** | Professional  
Extension School | Development

## Three Steps Toward Improved Emotional Intelligence

- ❑ Recognize your emotions and name them
- ❑ Ask for feedback
- ❑ Read literature



**HARVARD** | Professional  
Extension School | Development

識別情緒

尋求回饋

閱讀文獻

- 識別自己的情緒並說出是什麼
- 尋求回饋
- 閱讀文獻





HARVARD Professional  
Extension School | Development

識別情緒

尋求回饋

閱讀文獻

## Recognize emotions

- ❑ 您現在感覺如何？能說出來嗎？
- ❑ 當您處於壓力狀態時，通常會出現什麼情緒？
- ❑ 在這些情況下，您想如何應對？
- ❑ 您可以停下來重新考慮您的回應嗎？
- ❑ 花點時間說出您的感覺並改善您的反應性是邁向EI不可或缺的一步



HARVARD Professional  
Extension School | Development

識別情緒

尋求回饋

閱讀文獻

## Ask for feedback

- ❑ 透過詢問主管、同事、朋友或家人，他們會如何評價您的情商，從而審視您的自我認知
- ❑ 例如向他們詢問您如何應對困難的情況、適應能力、**empathy**，或處理衝突的能力如何
- ❑ 可能並不總是您想聽到的，但是通常是您需要聽到的



HARVARD Professional  
Extension School | Development

識別情緒

尋求回饋

閱讀文獻

## Read Literature

- ❑ 研究發展，閱讀具有複雜角色的文學作品可以改善empathy
- ❑ 從他人的角度閱讀故事有助於我們深入了解他人的思想、動機和行為，並有助於增強社會覺察



HARVARD | Professional  
Extension School | Development

## How to Establish a Culture of Emotional Intelligence

- ❑ 建設自己的EI是一回事，但影響他人採取更善解人意（empathic）的心態可能是一個挑戰
- ❑ 為了營造高情商的文化，管理者和主管必須對情緒智力行為建立模式
- ❑ 如果您想改變組織的EI
  - ❑ 為人們之間的交流方式和不同意見制定規範
  - ❑ 嘉許展現EI的人
  - ❑ 為助人者塑造英雄形象
  - ❑ 鼓勵良好的團隊行為，並公開表揚

EI本身

自我覺察

自我管理

行事動機

Empathy

社會技巧

避免事項

## Contents

1. Emotional Intelligence
2. Self-awareness
3. Self-management
4. Motivation
5. Empathy
6. Social skills
7. What to avoid

RocheMartin is a leading international provider of emotional intelligence (EI) products, training and services designed specifically for leadership in the corpo... [Read More](#)

EI本身

自我覺察

自我管理

行事動機

Empathy

社會技巧

避免事項

## 1. Emotional Intelligence

- # 1. Practice observing how you feel
- # 2. Pay attention to how you behave
- # 3. Question your own opinions
- # 4. Take responsibility for your feelings
- # 5. Take time to celebrate the positive
- # 6. But don't ignore the negative
- # 7. Don't forget to breathe
- # 8. A lifetime process

EI本身

自我覺察

自我管理

行事動機

Empathy

社會技巧

避免事項

## 1. Emotional Intelligence

### # 1. Practice observing how you feel

我們常過於忙碌，很容易失去與情感的聯繫。要重新連接，請嘗試為白天的各個點設置一個計時器。計時器關閉後，請深呼吸一下，注意一下您的情緒感受。注意那種情緒在您的身體何處產生感覺，以及這種感覺是什麼。您練習得愈多，就愈能自然做到。

# 2. Pay attention to how you behave

# 3. Question your own opinions

# 4. Take responsibility for your feelings

# 5. Take time to celebrate the positive

# 6. But don't ignore the negative

# 7. Don't forget to breathe

# 8. A lifetime process

EI本身

自我覺察

自我管理

行事動機

Empathy

社會技巧

避免事項

## 1. Emotional Intelligence

# 1. Practice observing how you feel

# 2. Pay attention to how you behave

在意識自己的情緒時，請花點時間注意自己的行為。觀察遇到某種情緒時的行為方式，以及如何影響您的日常生活。一旦我們更加意識到自己如何應對情緒，就可以更輕鬆地管理情緒。

# 3. Question your own opinions

# 4. Take responsibility for your feelings

# 5. Take time to celebrate the positive

# 6. But don't ignore the negative

# 7. Don't forget to breathe

# 8. A lifetime process



EI本身

自我覺察

自我管理

行事動機

Empathy

社會技巧

避免事項

## 1. Emotional Intelligence

# 1. Practice observing how you feel

# 2. Pay attention to how you behave

# 3. Question your own opinions

在此高度互聯的世界中，很容易陷入「意見泡沫」。在這種狀態下，具有相似觀點的人會不斷強化您的觀點。花時間閱讀故事的另一面，並挑戰您的觀點（即使您仍然認為它們是正確的）。這將幫助您了解其他人，並更容易接受新想法。

# 4. Take responsibility for your feelings

# 5. Take time to celebrate the positive

# 6. But don't ignore the negative

# 7. Don't forget to breathe

# 8. A lifetime process

EI本身

自我覺察

自我管理

行事動機

Empathy

社會技巧

避免事項

## 1. Emotional Intelligence

# 1. Practice observing how you feel

# 2. Pay attention to how you behave

# 3. Question your own opinions

# 4. Take responsibility for your feelings

您的情緒和行為不是來自其他任何人，一旦您對自己的感覺和行為承擔責任，它將對您的生活各個方面產生正向的影響。

# 5. Take time to celebrate the positive

# 6. But don't ignore the negative

# 7. Don't forget to breathe

# 8. A lifetime process

EI本身

自我覺察

自我管理

行事動機

Empathy

社會技巧

避免事項

## 1. Emotional Intelligence

- # 1. Practice observing how you feel
- # 2. Pay attention to how you behave
- # 3. Question your own opinions
- # 4. Take responsibility for your feelings
- # 5. Take time to celebrate the positive

EI的關鍵是表揚和反思生活中的正向時刻。經歷正向情緒的人通常更有韌性，並且更有可能建立令人滿意的關係，這將幫助他們擺脫逆境。

- # 6. But don't ignore the negative
- # 7. Don't forget to breathe
- # 8. A lifetime process

EI本身

自我覺察

自我管理

行事動機

Empathy

社會技巧

避免事項

## 1. Emotional Intelligence

- # 1. Practice observing how you feel
- # 2. Pay attention to how you behave
- # 3. Question your own opinions
- # 4. Take responsibility for your feelings
- # 5. Take time to celebrate the positive
- # 6. But don't ignore the negative
- # 7. Don't forget to breathe
- # 8. A lifetime process

反思消極情緒與反思積極情緒同樣重要。理解自己為何感到消極成是將來更有能力應對消極問題的關鍵。

EI本身

自我覺察

自我管理

行事動機

Empathy

社會技巧

避免事項

## 1. Emotional Intelligence

- # 1. Practice observing how you feel
- # 2. Pay attention to how you behave
- # 3. Question your own opinions
- # 4. Take responsibility for your feelings
- # 5. Take time to celebrate the positive
- # 6. But don't ignore the negative
- # 7. Don't forget to breathe

生活會發生各種情況讓人承受很大壓力。在發生情況時要控制自己的情緒並避免爆發——抽出時間到外面、往臉上灑些冷水、到外面呼吸新鮮空氣或喝點飲料，讓自己有機會掌握正在發生的事情以及應該如何應對。

- # 8. A lifetime process

EI本身

自我覺察

自我管理

行事動機

Empathy

社會技巧

避免事項

## 1. Emotional Intelligence

- # 1. Practice observing how you feel
- # 2. Pay attention to how you behave
- # 3. Question your own opinions
- # 4. Take responsibility for your feelings
- # 5. Take time to celebrate the positive
- # 6. But don't ignore the negative
- # 7. Don't forget to breathe
- # 8. A lifetime process

了解並記住，EI是您發展起來的，需要不斷改進；這是一生的習慣。

EI本身

自我覺察

自我管理

行事動機

Empathy

社會技巧

避免事項

## 2. Self-awareness

- # 9. Learn to look at yourself objectively
- # 10. Keep a diary
- # 11. Understand what motivates you
- # 12. Take it easy
- # 13. Acknowledge your emotional triggers
- # 14. Predict how you will feel
- # 15. Trust your intuition

EI本身

自我覺察

自我管理

行事動機

Empathy

社會技巧

避免事項

## 2. Self-awareness

### # 9. Learn to look at yourself objectively

完全了解自己很困難，幾乎不可能客觀地看待自己，因此，了解你的人的意見至關重要。詢問他們您的長處和短處在哪裡，寫下他們的話並進行比較。留意任何模式，切記不要與他們爭論-這並不意味著他們是正確的—他們只是在嘗試幫助您從另一個角度評估自己的看法。

# 10. Keep a diary

# 11. Understand what motivates you

# 12. Take it easy

# 13. Acknowledge your emotional triggers

# 14. Predict how you will feel

# 15. Trust your intuition



EI本身

自我覺察

自我管理

行事動機

Empathy

社會技巧

避免事項

## 2. Self-awareness

# 9. Learn to look at yourself objectively

# 10. Keep a diary

準確記錄自己的好方法就是寫日記。首先記錄每天結束時發生的事情，您有何感覺及如何處理？記錄這樣的詳細信息將使您更加了解自己在做什麼，並突出顯示問題可能來自何處。請定期查看您的評論，並注意其中趨勢。

# 11. Understand what motivates you

# 12. Take it easy

# 13. Acknowledge your emotional triggers

# 14. Predict how you will feel

# 15. Trust your intuition

EI本身

自我覺察

自我管理

行事動機

Empathy

社會技巧

避免事項

## 2. Self-awareness

# 9. Learn to look at yourself objectively

# 10. Keep a diary

# 11. Understand what motivates you

每個人在開始項目時都有核心動力。困難是在逆境出現時要保持這一驅動力。人們在啓動一個項目之後卻無法完成，往往是因為他們失去了這樣做的動力。花一些時間來了解是什麼激發了您的動力，並利用它推動您越過終點線。

# 12. Take it easy

# 13. Acknowledge your emotional triggers

# 14. Predict how you will feel

# 15. Trust your intuition

EI本身

自我覺察

自我管理

行事動機

Empathy

社會技巧

避免事項

## 2. Self-awareness

# 9. Learn to look at yourself objectively

# 10. Keep a diary

# 11. Understand what motivates you

# 12. Take it easy

發生情緒爆發有時是因為我們沒有花時間放鬆和處理自己的感受。給自己一個休息時間，並有意識地努力冥想，做瑜伽或閱讀——稍作逃避現實會產生奇蹟。然後，下次您對某事產生情感反應時，請嘗試在反應之前先停下來。

# 13. Acknowledge your emotional triggers

# 14. Predict how you will feel

# 15. Trust your intuition

EI本身

自我覺察

自我管理

行事動機

Empathy

社會技巧

避免事項

## 2. Self-awareness

# 9. Learn to look at yourself objectively

# 10. Keep a diary

# 11. Understand what motivates you

# 12. Take it easy

# 13. Acknowledge your emotional triggers

具有自我覺察的人能夠在情緒發生時識別他們的情緒。靈活處理自己的情緒並使它們適應您的情況非常重要。不要否認您的情緒，也不要僵化呈現，在流露情緒之前先花些時間處理您的情緒。

# 14. Predict how you will feel

# 15. Trust your intuition

EI本身

自我覺察

自我管理

行事動機

Empathy

社會技巧

避免事項

## 2. Self-awareness

# 9. Learn to look at yourself objectively

# 10. Keep a diary

# 11. Understand what motivates you

# 12. Take it easy

# 13. Acknowledge your emotional triggers

# 14. Predict how you will feel

思考一下您要遇到的情況，並預測您的感受。練習說出和接受感受——說出感受可以使您掌控一切。對於感覺不僅要作出反應，更要嘗試作合適的反應。

# 15. Trust your intuition

EI本身

自我覺察

自我管理

行事動機

Empathy

社會技巧

避免事項

## 2. Self-awareness

# 9. Learn to look at yourself objectively

# 10. Keep a diary

# 11. Understand what motivates you

# 12. Take it easy

# 13. Acknowledge your emotional triggers

# 14. Predict how you will feel

**# 15. Trust your intuition**

如果您仍然不確定該走哪條路，請相信您的直覺。畢竟，您的潛意識一直在學習一生要走的路。

EI本身

自我覺察

自我管理

行事動機

Empathy

社會技巧

避免事項

### 3. Self-management

# 16. Snap out of it

# 17. Maintain a schedule (and stick to it!)

# 18. Eat well

# 19. Don't get mad

# 20. Be interested

# 21. Don't expect people to trust you (if you can't trust them)

# 22. It's your choice

EI本身

自我覺察

自我管理

行事動機

Empathy

社會技巧

避免事項

### 3. Self-management

#### # 16. Snap out of it

抑制情緒的一種關鍵方法是改變您的感覺輸入——就像俗話所說的那樣，運動決定了情緒。因此，透過參加健身課程或嘗試用拼圖或書籍引導忙碌的頭腦，可以使您的身體擺脫常規的作息。

# 17. Maintain a schedule (and stick to it!)

# 18. Eat well

# 19. Don't get mad

# 20. Be interested

# 21. Don't expect people to trust you (if you can't trust them)

# 22. It's your choice



EI本身

自我覺察

自我管理

行事動機

Empathy

社會技巧

避免事項

### 3. Self-management

# 16. Snap out of it

# 17. Maintain a schedule (and stick to it!)

如果您想有效地完成任務，須訂出時間表並確實遵從。

# 18. Eat well

# 19. Don't get mad

# 20. Be interested

# 21. Don't expect people to trust you (if you can't trust them)

# 22. It's your choice

EI本身

自我覺察

自我管理

行事動機

Empathy

社會技巧

避免事項

### 3. Self-management

# 16. Snap out of it

# 17. Maintain a schedule (and stick to it!)

# 18. Eat well

這聽起來很簡單，但是調節飲食對情緒狀態有很大的影響，因此請盡量保持均衡飲食。

# 19. Don't get mad

# 20. Be interested

# 21. Don't expect people to trust you (if you can't trust them)

# 22. It's your choice

EI本身

自我覺察

自我管理

行事動機

Empathy

社會技巧

避免事項

### 3. Self-management

# 16. Snap out of it

# 17. Maintain a schedule (and stick to it!)

# 18. Eat well

# 19. Don't get mad

將您的情感能量轉化為具有成效的事物。可以將壓倒性的情緒保持在內部，尤其是如果現在不是釋放情緒的合適時機。但是，當您這樣做時，不要將其浪費在徒勞的事情上，而應將其轉變為動力。不要生氣，要變得更好。

# 20. Be interested

# 21. Don't expect people to trust you (if you can't trust them)

# 22. It's your choice

EI本身

自我覺察

自我管理

行事動機

Empathy

社會技巧

避免事項

### 3. Self-management

# 16. Snap out of it

# 17. Maintain a schedule (and stick to it!)

# 18. Eat well

# 19. Don't get mad

# 20. Be interested

管理自己和情緒的關鍵因素是有意識地花時間對標的物感興趣，  
無論是業務還是人員。

# 21. Don't expect people to trust you (if you can't trust them)

# 22. It's your choice

EI本身

自我覺察

自我管理

行事動機

Empathy

社會技巧

避免事項

### 3. Self-management

# 16. Snap out of it

# 17. Maintain a schedule (and stick to it!)

# 18. Eat well

# 19. Don't get mad

# 20. Be interested

**# 21. Don't expect people to trust you (if you can't trust them)**

與人建立信任可能很困難，一旦失去信任，就很難恢復。嘗試注意人就是人，會犯錯誤。透過提供您的信任，您正在邀請人們提供他們的信任作為回報。

# 22. It's your choice

EI本身

自我覺察

自我管理

行事動機

Empathy

社會技巧

避免事項

### 3. Self-management

# 16. Snap out of it

# 17. Maintain a schedule (and stick to it!)

# 18. Eat well

# 19. Don't get mad

# 20. Be interested

# 21. Don't expect people to trust you (if you can't trust them)

**# 22. It's your choice**

您可以選擇對情況的反應方式，您可以反應過度或保持鎮定，這都是您的選擇。

EI本身

自我覺察

自我管理

行事動機

Empathy

社會技巧

避免事項

## 4. Motivation

# 23. Personal goals

# 24. Be realistic

# 25. Positive thinking

# 26. Lifelong learning

# 27. Be prepared to leave your comfort zone

# 28. Help

# 29. Stand and stretch

EI本身

自我覺察

自我管理

行事動機

Empathy

社會技巧

避免事項

## 4. Motivation

### # 23. Personal goals

個人目標可以提供長期的方向和短期的動力。因此，用紙筆記錄，想一想自己想去哪裡，並為自己設定一些目標。根據您的長處，使它們與您相關，並最終使它們令人興奮和可實現。僅此一項任務就足以使您立即產生動機！

# 24. Be realistic

# 25. Positive thinking

# 26. Lifelong learning

# 27. Be prepared to leave your comfort zone

# 28. Help

# 29. Stand and stretch



EI本身

自我覺察

自我管理

行事動機

Empathy

社會技巧

避免事項

## 4. Motivation

# 23. Personal goals

# 24. Be realistic

設定新目的後，請務必為實現目的設定切實可行的明確目標，並了解改變是生活中不可避免的一部分。成就會增強信心，而隨著自信的增強，就有更多的能力。

# 25. Positive thinking

# 26. Lifelong learning

# 27. Be prepared to leave your comfort zone

# 28. Help

# 29. Stand and stretch

EI本身

自我覺察

自我管理

行事動機

Empathy

社會技巧

避免事項

## 4. Motivation

# 23. Personal goals

# 24. Be realistic

# 25. Positive thinking

為了保持動機，保持正向樂觀的心態很重要。將困難和挫折視為學習的機會，而不是失敗的經歷，並儘量避免負向的人，並選擇與正向思維、積極進取的人在一起——它們將對您產生重大影響。

# 26. Lifelong learning

# 27. Be prepared to leave your comfort zone

# 28. Help

# 29. Stand and stretch

EI本身

自我覺察

自我管理

行事動機

Empathy

社會技巧

避免事項

## 4. Motivation

# 23. Personal goals

# 24. Be realistic

# 25. Positive thinking

# 26. Lifelong learning

知識和信息都是滋養您的思想、保持好奇心和動力的關鍵。信息如此容易便獲得，您只需單擊一下按鈕便有機會激發您的價值觀和激情！

# 27. Be prepared to leave your comfort zone

# 28. Help

# 29. Stand and stretch

EI本身

自我覺察

自我管理

行事動機

Empathy

社會技巧

避免事項

## 4. Motivation

# 23. Personal goals

# 24. Be realistic

# 25. Positive thinking

# 26. Lifelong learning

# 27. Be prepared to leave your comfort zone

充分發揮潛能的最大障礙是沒有足夠頻繁地挑戰自己。如果您願意離開自己的舒適區，那麼偉大的事情可能會發生在您身上，因此請盡可能多地這樣做。

# 28. Help

# 29. Stand and stretch

EI本身

自我覺察

自我管理

行事動機

Empathy

社會技巧

避免事項

## 4. Motivation

# 23. Personal goals

# 24. Be realistic

# 25. Positive thinking

# 26. Lifelong learning

# 27. Be prepared to leave your comfort zone

# 28. Help

不要害怕在需要時尋求幫助，反之亦然。如果其他人需要幫助，請不要拒絕提供幫助。看到別人成功只會激勵自己。

# 29. Stand and stretch

EI本身

自我覺察

自我管理

行事動機

Empathy

社會技巧

避免事項

## 4. Motivation

# 23. Personal goals

# 24. Be realistic

# 25. Positive thinking

# 26. Lifelong learning

# 27. Be prepared to leave your comfort zone

# 28. Help

# 29. Stand and stretch

為了在短期內激發您的動力，請站起來並儘可能伸展10秒鐘。當您回到辦公桌前時，您將處於正確的心境中並準備工作。

EI本身

自我覺察

自我管理

行事動機

Empathy

社會技巧

避免事項

## 5. Empathy

# 30. Listen

# 31. Try to be approachable

# 32. Perspective

# 33. Open yourself up

# 34. Immerse yourself in a new culture

# 35. Cultivate a curiosity about strangers

# 36. Acknowledge what people are saying

EI本身

自我覺察

自我管理

行事動機

Empathy

社會技巧

避免事項

## 5. Empathy

### # 30. Listen

在能empathize某人之前，您首先需要了解他們在說什麼，這意味著傾聽是empathy的核心。它涉及讓他們暢所欲言、先入為主、持懷疑態度，並讓自己的問題停頓一下，使自在反應之前能了解他們的處境並和感受。

# 31. Try to be approachable

# 32. Perspective

# 33. Open yourself up

# 34. Immerse yourself in a new culture

# 35. Cultivate a curiosity about strangers

# 36. Acknowledge what people are saying



EI本身

自我覺察

自我管理

行事動機

Empathy

社會技巧

避免事項

## 5. Empathy

# 30. Listen

# 31. Try to be approachable

無論您是團隊的領導者還是與其他人一起開展項目，都請嘗試保持可被訪尋得到。

# 32. Perspective

# 33. Open yourself up

# 34. Immerse yourself in a new culture

# 35. Cultivate a curiosity about strangers

# 36. Acknowledge what people are saying

EI本身

自我覺察

自我管理

行事動機

Empathy

社會技巧

避免事項

## 5. Empathy

# 30. Listen

# 31. Try to be approachable

# 32. Perspective

我們都熟悉「穿上他們的鞋子」，這就是事實。下一次出現問題或情況時，獲取觀點的最簡單方法是與另一個人交換位置，並從他們的角度真正考慮發生的事情。有時沒有對與錯，但至少您會了解足夠的知識，以尋求解決方案或提供一些有用的建議。

# 33. Open yourself up

# 34. Immerse yourself in a new culture

# 35. Cultivate a curiosity about strangers

# 36. Acknowledge what people are saying

EI本身

自我覺察

自我管理

行事動機

Empathy

社會技巧

避免事項

## 5. Empathy

# 30. Listen

# 31. Try to be approachable

# 32. Perspective

# 33. Open yourself up

提供真誠的交流或empathy的最快方法之一就是傾聽他人的經歷，並以自己的類似經歷與他人建立聯繫。不要害怕放開自己，這可能是建立持久友誼的開始。

# 34. Immerse yourself in a new culture

# 35. Cultivate a curiosity about strangers

# 36. Acknowledge what people are saying

EI本身

自我覺察

自我管理

行事動機

Empathy

社會技巧

避免事項

## 5. Empathy

# 30. Listen

# 31. Try to be approachable

# 32. Perspective

# 33. Open yourself up

# 34. Immerse yourself in a new culture

即使在這個不斷縮小的世界中，「旅行開闊思想」的古老口號仍然是正確的。有時，讓您大開眼界的最佳方法是跳上飛機，然後走到完全不同的地方去。

# 35. Cultivate a curiosity about strangers

# 36. Acknowledge what people are saying

EI本身

自我覺察

自我管理

行事動機

Empathy

社會技巧

避免事項

## 5. Empathy

# 30. Listen

# 31. Try to be approachable

# 32. Perspective

# 33. Open yourself up

# 34. Immerse yourself in a new culture

# 35. Cultivate a curiosity about strangers

善解人意的人對陌生人有著無限的好奇心。當我們與通常社交圈之外的人交談時，我們會學習並開始理解與我們自己不同的意見、觀點和生活。因此，下次您坐在公車上時，您會知道該怎麼做...

# 36. Acknowledge what people are saying

EI本身

自我覺察

自我管理

行事動機

Empathy

社會技巧

避免事項

## 5. Empathy

# 30. Listen

# 31. Try to be approachable

# 32. Perspective

# 33. Open yourself up

# 34. Immerse yourself in a new culture

# 35. Cultivate a curiosity about strangers

# 36. Acknowledge what people are saying

另一個有用的提示是，在聽一個人說什麼的同時，使用諸如「我理解」和「我明白」之類的確認詞來顯示您正在聽。

EI本身

自我覺察

自我管理

行事動機

Empathy

社會技巧

避免事項

## 6. Social skills

# 37. *Get started*

# 38. *Wear somebody else's shoes*

# 39. *Practice makes perfect*

# 40. *Social media cold turkey*

# 41. *Get networking*

# 42. *It's not what you say, it's how you say it*

# 43. *The unknown*

EI本身

自我覺察

自我管理

行事動機

Empathy

社會技巧

避免事項

## 6. Social skills

### # 37. Get started

著手提高社會技能的一個好方法是「孤立」您知道自己想發展的一項技能，從而縮小範圍並讓您專注。國際知名的心理學家丹尼爾·戈爾曼建議突出您認識的某人在該特定技能上的才能，觀察他們的行為方式以及如何控制自己的情緒，然後應用這些知識。

# 38. Wear somebody else's shoes

# 39. Practice makes perfect

# 40. Social media cold turkey

# 41. Get networking

# 42. It's not what you say, it's how you say it

# 43. The unknown



EI本身

自我覺察

自我管理

行事動機

Empathy

社會技巧

避免事項

## 6. Social skills

# 37. Get started

# 38. Wear somebody else's shoes

當然不是字面上的意思！每個人都聽說過「穿上別人的鞋走一英里」這個諺語，但是實際上有多少人實踐這個建議呢？試試吧，你永遠不會知道。

# 39. Practice makes perfect

# 40. Social media cold turkey

# 41. Get networking

# 42. It's not what you say, it's how you say it

# 43. The unknown

EI本身

自我覺察

自我管理

行事動機

Empathy

社會技巧

避免事項

## 6. Social skills

# 37. Get started

# 38. Wear somebody else's shoes

# 39. Practice makes perfect

練習社交技巧的想法聽起來很奇怪，但就像生活中的一切一樣，  
練習造就完美。

# 40. Social media cold turkey

# 41. Get networking

# 42. It's not what you say, it's how you say it

# 43. The unknown

EI本身

自我覺察

自我管理

行事動機

Empathy

社會技巧

避免事項

## 6. Social skills

# 37. Get started

# 38. Wear somebody else's shoes

# 39. Practice makes perfect

# 40. Social media cold turkey

讓您的社交生活「離線」，與人們面對面的交流將為您帶來很多獲得和發展社會技能的機會。因此，下次不用即時發消息給您最好的朋友，而是聚在一起喝一杯！僅在社交媒體的範圍內EI不會擴展。

# 41. Get networking

# 42. It's not what you say, it's how you say it

# 43. The unknown

EI本身

自我覺察

自我管理

行事動機

Empathy

社會技巧

避免事項

## 6. Social skills

# 37. Get started

# 38. Wear somebody else's shoes

# 39. Practice makes perfect

# 40. Social media cold turkey

# 41. Get networking

鍛煉社交敏銳度的一個好方法是參加本地社交活動。這些活動的好處在於，每個參加者都有共同的參加理由。

# 42. It's not what you say, it's how you say it

# 43. The unknown

EI本身

自我覺察

自我管理

行事動機

Empathy

社會技巧

避免事項

## 6. Social skills

# 37. Get started

# 38. Wear somebody else's shoes

# 39. Practice makes perfect

# 40. Social media cold turkey

# 41. Get networking

# 42. It's not what you say, it's how you say it

我們正在談論非語言交流的重要性，以及這如何影響一個人對您的看法。肢體語言、語氣和眼神交流是讓他人知道您的情緒感受的關鍵。因此，一旦您的情緒完好無損，請考慮一下自己身體的表現。

# 43. The unknown

EI本身

自我覺察

自我管理

行事動機

Empathy

社會技巧

避免事項

## 6. Social skills

# 37. Get started

# 38. Wear somebody else's shoes

# 39. Practice makes perfect

# 40. Social media cold turkey

# 41. Get networking

# 42. It's not what you say, it's how you say it

# 43. The unknown

建立社會技能的最終方法是到處發展並與他人交往。聽起來很簡單，但是如果您不社交，就無法增強社會技能！加入您平時圈子之外的群組或網絡；這是發揮我們所有技巧的理想方法。

EI本身

自我覺察

自我管理

行事動機

Empathy

社會技巧

避免事項

## 7. What to avoid

- # 44. Drama
- # 45. Complaining
- # 46. Negativity
- # 47. Dwelling on the past
- # 48. Selfishness
- # 49. Giving in to peer pressure
- # 50. Being overly critical

EI本身

自我覺察

自我管理

行事動機

Empathy

社會技巧

避免事項

## 7. What to avoid

### # 44. Drama

具EI的人會傾聽、提供合理的建議，並向需要幫助的人表達 empathy，但他們不允許別人的生活和情感影響或統治自己。

# 45. Complaining

# 46. Negativity

# 47. Dwelling on the past

# 48. Selfishness

# 49. Giving in to peer pressure

# 50. Being overly critical



EI本身

自我覺察

自我管理

行事動機

Empathy

社會技巧

避免事項

## 7. What to avoid

# 44. Drama

# 45. Complaining

抱怨意味著兩件事——一是我們是受害者，二是我們的問題沒有解決方案。具EI的人很少會感到受害，甚至他們很少會覺得解決方案超出了他們的掌握範圍。因此，他們沒有建設性地尋找責任，而是建設性地思考並私下解決問題。

# 46. Negativity

# 47. Dwelling on the past

# 48. Selfishness

# 49. Giving in to peer pressure

# 50. Being overly critical

EI本身

自我覺察

自我管理

行事動機

Empathy

社會技巧

避免事項

## 7. What to avoid

# 44. Drama

# 45. Complaining

# 46. Negativity

具EI的人能抑制憤世嫉俗的思想。他們承認負面思維就是思想，他們依靠事實得出結論，並且能夠沉默或劃分負面情緒。

# 47. Dwelling on the past

# 48. Selfishness

# 49. Giving in to peer pressure

# 50. Being overly critical

EI本身

自我覺察

自我管理

行事動機

Empathy

社會技巧

避免事項

## 7. What to avoid

# 44. Drama

# 45. Complaining

# 46. Negativity

# 47. Dwelling on the past

那些具有高EI的人選擇從他們的錯誤和抉擇中學習，而不是沉迷於過去，而是留意現在。

# 48. Selfishness

# 49. Giving in to peer pressure

# 50. Being overly critical

EI本身

自我覺察

自我管理

行事動機

Empathy

社會技巧

避免事項

## 7. What to avoid

# 44. Drama

# 45. Complaining

# 46. Negativity

# 47. Dwelling on the past

**# 48. Selfishness**

要取得生活的成功需要一定程度的自私，但太自私會使人際關係破裂並引起不和諧。盡量避免過於自私，並考慮他人的需求。

# 49. Giving in to peer pressure

# 50. Being overly critical

EI本身

自我覺察

自我管理

行事動機

Empathy

社會技巧

避免事項

## 7. What to avoid

# 44. Drama

# 45. Complaining

# 46. Negativity

# 47. Dwelling on the past

# 48. Selfishness

# 49. Giving in to peer pressure

僅僅因為其他人都在做某事，他們就不想被迫仿效。他們獨立思考，從不僅僅為了取悅他人。

# 50. Being overly critical

EI本身

自我覺察

自我管理

行事動機

Empathy

社會技巧

避免事項

## 7. What to avoid

# 44. Drama

# 45. Complaining

# 46. Negativity


# 47. Dwelling on the past

# 48. Selfishness

# 49. Giving in to peer pressure

# 50. Being overly critical

沒有什麼比過於挑剔更能破壞一個人的士氣了。請記住，人只是人，與您具有相同的動機（和局限性）。花時間了解另一個人，然後傳達您想看到的改變。



謝謝聆聽  
敬請用心

[cychanfly@gmail.com](mailto:cychanfly@gmail.com)