

4. 父母可以如何培養 小孩的情緒智能

運用特別的技巧和小孩互動：

四個基本技巧 —

- * 留意小孩的情緒
- * 聆聽，並用簡單的說話反詢小孩的感受
- * 幫助小孩自己用說話表達感受
- * 教導小孩管理情緒的方法

5. 父母注意！

- 5.1 切勿否定小孩的感受
- 5.2 切勿掩飾、扭曲或否認自己的感受，應盡量以身作則，教導小孩如何適當表達和處理情緒
- 5.3 不要只着重小孩的行為但忽略小孩的感受
- 5.4 包容小孩表達自己的感受，並引導小孩選擇合適的行為解決問題

臨此單張由臨床心理學家
李嘉怡撰寫
由臨床心理服務科
臨床心理服務課(一)編製



1. 甚麼是情緒智能?

- * 情緒智能(Emotional Intelligence)
≠ 一般智能 (General Intelligence)
- * 情緒智能是由美國哈佛大學心理學家高文(D.Goleman)於1995年提出的概念，關於認識和有效管理情緒的重要性

2. 情緒智能包括以下5個範疇：

- 2.1 認識及察覺自己的情緒
了解自己因為不同的事、物而產生的內在反應
- 2.2 能夠適當表達自己的情緒
以合適的方式表達和緩解負面情緒，不會發脾氣傷害自己或他人
- 2.3 能夠轉化情緒
能把負面情緒轉化成積極的動力，懂得安慰和鼓勵自己
- 2.4 了解他人的感受
懂得觀察別人的情緒，然後能夠知道並且明白別人的感受
- 2.5 與人相處融洽
能夠運用社交及溝通技巧與人相處，應付衝突

3. 情緒智能對小孩子發展有甚麼重要性?

- 3.1 可以增加他們應付問題的能力
- 3.2 可以減低他們發展出情緒和行為問題的機會

