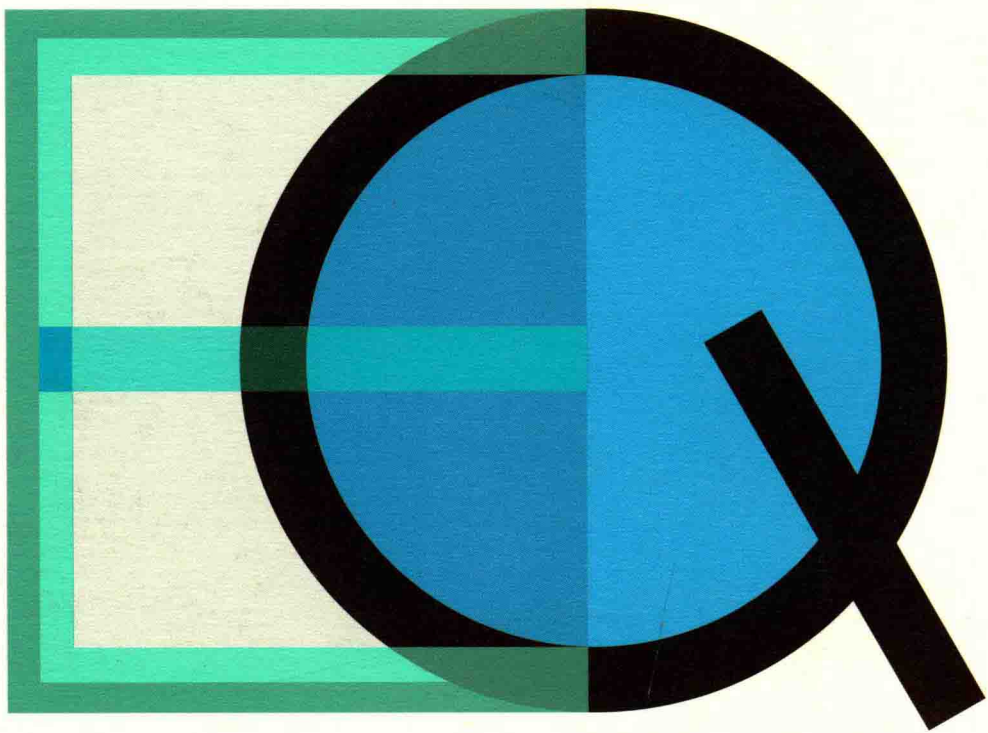


丹尼爾·高曼 Daniel Coleman

著

張美惠

譯



EQ

決定一生幸福與成就 的永恆力量

Why It can

Emotional

matter more than IQ

Intelligence

Part One: The Emotional Brain

Chapter 1: What Are Emotions For?

Chapter 2: Anatomy of an Emotional

Part Two: The Nature of Emotional

Chapter 3: What Smart is Good

Chapter 4: Smart People

Chapter 5: Emotions & Goals

Chapter 6: The Moral Aspect

Chapter 7: The Roots of Emotions

Chapter 8: The Social Side

Part Three: Emotional Intelligence

Chapter 9: The Main Concepts

Chapter 10: Managing with Emotions

Chapter 11: Mind and Medicine

Part Four: Windows of Opportunity

Chapter 12: The Family Connection

Chapter 13: Friends and I

Chapter 14: Development

Part Five: Emotional Life

Chapter 15: The Career

Chapter 16: Learning to

EQ | 決定一生幸福與成就 的永恆力量

Emotional
Intelligence

丹尼爾·高曼 Daniel Goleman ————— 著

張美惠 ————— 譯

EQ— 決定一生幸福與成就的永恆力量〔全球暢銷 20 週年・典藏紀念版〕／丹尼爾・高曼 (Daniel Goleman)
著；張美惠譯.-- 三版.-- 台北市：時報文化，2016.01；400 面；14.8×21 公分.-- (NEXT 叢書；228) 譯自：
Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ
ISBN 978-957-13-6523-7 (平裝)
1. 情緒商數 2. 情緒管理
176.S 104028746

Emotional Intelligence

Why It Can Matter More Than IQ

A Next Book/January 2016

Copyright notice exactly as in USA edition

Copyright © 1995 by Daniel Goleman

Chinese translation copyright by China Times Publishing Company

Published by arrangement with Brockman, Inc

ALL RIGHTS RESERVED

No part of this book may be reproduced or transmitted
in any form or by any means, electronic or mechanical,
including photocopying, recording, or by any information
storage and retrieval system, without permission in
writing from the publisher.

For information address: China Times Publishing Company

ISBN 978-957-13-6523-7

NEXT 叢書 0228

EQ— 決定一生幸福與成就的永恆力量〔全球暢銷 20 週年・典藏紀念版〕

Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ

作者 丹尼爾・高曼 Daniel Goleman | 譯者 張美惠 | 主編 陳盈華 | 編輯 林貞嫻 | 校對 呂佳真 | 美術
設計 莊謹銘 | 執行企劃 候承逸 | 董事長・總經理 趙政岷 | 總編輯 余宜芳 | 出版者 時報文化出版企
業股份有限公司 10803 台北市和平西路三段 240 號 3 樓 發行專線—(02)2306-6842 讀者服務專線—0800-
231-705・(02)2304-7103 讀者服務傳真—(02)2304-6858 郵撥—19344724 時報文化出版公司 信箱—台北郵
政 79-99 信箱 時報悅讀網—<http://www.readingtimes.com.tw> | 法律顧問 理律法律事務所 陳長文律師、李
念祖律師 | 印刷 勁達印刷有限公司 | 三版一刷 2016 年 1 月 15 日 | 定價 新台幣 360 元 | 行政院新聞局
局版北市業字第 80 號 | 版權所有 翻印必究 (缺頁或破損的書，請寄回更換)

各界推薦 8

序 10

致中文版讀者序——人生的處方 23

前言 亞里斯多德的挑戰 25

1

情緒中樞 33

第一章——情緒的功能 34

當激情淹沒理智／腦部的成長

第二章——情緒失控 47

激情的源頭／神經總動員／情緒前哨／情緒記憶的專家／過時的神經警示系統／快捷但草率的情緒／情緒管理員理性與感性的平衡

2

EQ的含義 67

第三章——智人的愚行 68

EQ與命運／另一種智力／人際智能／情緒可以是聰明的嗎？／純粹—Q型與EQ型

第四章——認識自己 84

激情與淡漠／沒有感覺的人／直覺萬歲／探測無意識

第五章——激情的奴隸 96

解析憤怒／紓解焦慮／憂鬱處理／壓抑型：拒絕悲觀的人

第六章——整體性向 124

衝動的控制：棉花糖試驗／心情影響思考力／潘朵拉的盒子／樂觀是最大動力／神馳／新教育模式

第七章——同理心的根源 146

同理心的形成／敏感的孩子／情感失調／從神經病學看同理心／利

他主義／犯罪心理

第八章——社交技巧 165

情感表達／感染力／基本社交智能／社交低能兒／「我們討厭你」
／一個真實故事

3

EQ的應用 185

第九章——親密的敵人 186

他與她／婚姻問題模式／危險的想法／情緒決堤／男人，你的名字
是弱者／婚姻忠告／吵架的藝術

第十章——用「心」管理：集體EQ 209

批評的重要／多元與寬容／組織藝術與團體——Q

4

第十一章——心靈與醫藥 229

情緒與健康／有害的情緒／快樂的醫學效益／醫護工作與EQ／關懷的醫學

改變的契機 255

第十二章——家庭的試煉 256

從心做起／打好EQ的根基／壞小孩／虐待：缺乏同理心的父母

第十三章——創傷與二度學習 270

凝結的恐怖記憶／邊緣系統的疾病／情緒再教育／情緒路徑的再教育／創傷與復元／心理治療是情緒的再教育

第十四章——性格不等於命運 288

從神經化學看害羞／無可救藥的樂天型／馴化過度激昂的杏仁核／童年是希望之窗／治療的契機

5

情緒識字率

305

第十五章

情緒文盲

306

世紀瘟疫：情緒問題／侵略性格／惡霸學校／向沮喪說不／憂鬱的年代／留白的青春／抑鬱型思考／攔截沮喪／飲食失調／孤單的孩子易輟學／友誼也要訓練／酗酒與吸毒／戰鬥不如止戈

第十六章

情緒教育

343

合作訓練／一項爭議／一場打不起來的架／孩子的煩惱／EQ初階／落後地區的情緒教育／隱性情緒教育／情緒發展階段／機不可失／情緒教育的預防功能／重新思考學校的角色／學校的延伸任務／情緒識字率／人格、道德與民主／結語

附錄

377

一、何謂情緒？

378

二、情緒心靈的特徵 380

三、恐懼的神經機轉 387

四、青少年問題防範計畫的要點 390

五、自我科學班的課程內容 392

六、情緒與社會能力的學習效果 394

EQ | 決定一生幸福與成就 的永恆力量

Emotional
Intelligence

丹尼爾·高曼 Daniel Goleman ————— 著

張美惠 ————— 譯

各界推薦 8

序 10

致中文版讀者序——人生的處方 23

前言 亞里斯多德的挑戰 25

1

情緒中樞 33

第一章——情緒的功能 34

當激情淹沒理智／腦部的成長

第二章——情緒失控 47

激情的源頭／神經總動員／情緒前哨／情緒記憶的專家／過時的神經警示系統／快捷但草率的情緒／情緒管理員理性與感性的平衡

2

EQ的含義

67

第三章——智人的愚行 68

EQ與命運／另一種智力／人際智能／情緒可以是聰明的嗎？／純粹—Q型與EQ型

第四章——認識自己 84

激情與淡漠／沒有感覺的人／直覺萬歲／探測無意識

第五章——激情的奴隸 96

解析憤怒／紓解焦慮／憂鬱處理／壓抑型：拒絕悲觀的人

第六章——整體性向 124

衝動的控制：棉花糖試驗／心情影響思考力／潘朵拉的盒子／樂觀是最大動力／神馳／新教育模式

第七章——同理心的根源 146

同理心的形成／敏感的孩子／情感失調／從神經病學看同理心／利

他主義／犯罪心理

第八章——社交技巧 165

情感表達／感染力／基本社交智能／社交低能兒／「我們討厭你」
／一個真實故事

3

EQ的應用 185

第九章——親密的敵人 186

他與她／婚姻問題模式／危險的想法／情緒決堤／男人，你的名字
是弱者／婚姻忠告／吵架的藝術

第十章——用「心」管理：集體EQ

209

批評的重要／多元與寬容／組織藝術與團體——Q

4

第十一章——心靈與醫藥

229

情緒與健康／有害的情緒／快樂的醫學效益／醫護工作與EQ／關懷的醫學

改變的契機

255

第十二章——家庭的試煉

256

從心做起／打好EQ的根基／壞小孩／虐待：缺乏同理心的父母

第十三章——創傷與二度學習

270

凝結的恐怖記憶／邊緣系統的疾病／情緒再教育／情緒路徑的再教育／創傷與復元／心理治療是情緒的再教育

第十四章——性格不等於命運

288

從神經化學看害羞／無可救藥的樂天型／馴化過度激昂的杏仁核／童年是希望之窗／治療的契機

情緒識字率

305

第十五章

情緒文盲

306

世紀瘟疫：情緒問題／侵略性格／惡霸學校／向沮喪說不／憂鬱的年代／留白的青春／抑鬱型思考／攔截沮喪／飲食失調／孤單的孩子易輟學／友誼也要訓練／酗酒與吸毒／戰鬥不如止戈

第十六章

情緒教育

343

合作訓練／一項爭議／一場打不起來的架／孩子的煩惱／EQ初階／落後地區的情緒教育／隱性情緒教育／情緒發展階段／機不可失／情緒教育的預防功能／重新思考學校的角色／學校的延伸任務／情緒識字率／人格、道德與民主／結語

附錄

377

一、何謂情緒？

378

二、情緒心靈的特徵 380

三、恐懼的神經機轉 387

四、青少年問題防範計畫的要點 390

五、自我科學班的課程內容 392

六、情緒與社會能力的學習效果 394

各界推薦

本書的內容兼及廣度與深度，寓意深遠，引導世人以全新的角度思索家庭與社會諸多弊病的根源。

——卡巴辛博士 (Jon Kabat-Zinn, Ph.D.) -
著有《喚醒你的知覺》(Coming to Our Senses)

高曼宛如一個高明的導師，而且教導的是他最拿手的科目……本書深入探究人類的情感領域，在豐富的新知識與博大的舊智慧之間出入自得，左右逢源。

——《紐約時報》書評

這是一本極具可讀性的好書，作者廣泛探究當代心理學與教育學界最先進的研究結果，就智能的真義提出精闢的見解。