

國家圖書館出版品預行編目資料

EQ定人生／內山喜久雄著．--初版．--

臺北市：新潮社,2001 [民90]

面：公分

ISBN 957-754-866-0 (平裝)

1. 情緒 2. 行為心理學

176.5

89017847

EQ定人生

NT\$240

內山喜久雄／著

2001年元月／初版

〈出版者〉

新潮社文化事業有限公司

編輯部／台北市〈文山區〉萬安街21巷11號3樓

電話(02)2230-0545 * 郵撥11803960

總管理處／台北縣深坑鄉萬順寮106號4F (東南學院正對面)

電話(02)2664-2511 * 傳真(02)2662-4655 / 2664-8448

網址／http: //www.linyu.com.tw

E-mail / linyu@linyu.com.tw

〈代理店〉

貿元有限公司

地址／台北縣永和市 中興街133巷21號1F

電話／(02)2231-8612 ~ 4 * 傳真(02)2921-6308

法律顧問・蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN957-754-866-0

EQ その潜在力の伸ばし方 by 內山喜久雄

©Kikuo Uchiyama 1997, Pried in Japan

Originally published in Japan by Kodansha Ltd.

Published by arrangement with Kodansha Ltd. in
association with Bardon-Chinese Media Agency

EQ 能力開發法
EQ 測定法

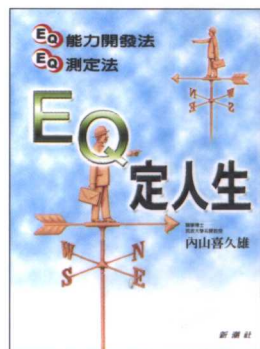


定人生

醫學博士
筑波大學名譽教授

內山喜久雄

新潮社



EQ可以決定你的人生！

本書首先必須弄清楚什麼是EQ，並以具體的方法，來說明要如何做才能提高EQ，幫助讀者在實際生活中實踐。

內容探討有：(1)由行為心理學所證實的EQ威力，(2)EQ的架構，(3)生活中的EQ，(4)科學性EQ的獲得法，(5)EQ能力開發法以及(6)EQ測定法。

醫學博士

筑波大學名譽教授

內山喜久雄〔著〕

EQ定人生

作者簡歷

內山喜久雄

一九二〇年生於群馬縣。

醫學博士，東京文理科大學畢，專攻心理學。歷任群馬大學副教授、東京教育大學、筑波大學教授、新潟大學教授。現為筑波大學名譽教授。

著書有《行為療法》、《行為臨床心理學》、《臨床教育商談學》、《壓力控制》等，為數繁多。

其在累積長年的行為心理學理論的臨床、心理商談經驗，詳述了現代人所面臨的心理危機，他是第一位研究情緒健康的人。

前言

「自己的情緒有時連自己也弄不清楚」、「工作時，總覺得無法耐著性子做下去」、「有時無法抑制自己的感情與衝動」、「優柔寡斷，缺少冷靜的判斷力與決斷力」，以上種種相信有不少人在日常生活中為此煩惱。

此外，也許沒有注意到自己給人「完全看不到能與周遭的人們同心協力的樣子」、「感覺不出有肯為他人的事奉獻心力的態度」或「與人相處的技巧不夠」的印象，因此而被人們敬而遠之，為此而煩惱的也大有人在。

這樣的人不管腦筋有多好，抑或有多豐富的知識，在工作上始終無法達到真正的成功，而且也很難追求到身為一個人類所該擁有的幸福。這些多是因為他們對EQ的欠缺或不足所造成的。開頭所列的「自己的情緒有時連自己也弄不清楚」等狀況，為EQ中所要討論之「對自我能正確應對的能力」的問題；而「完全看不到能與周遭的人們同心

協力的樣子」等狀況，則為EQ中所要討論之「能與他人正確應對的能力」的問題。

一九九五年美國權威雜誌《時代週刊》十月二日號中，將紐約時報科學版記者丹尼爾·戈爾曼所著的《Emotional Intelligence》一書的內容當作該期封面故事的題材，使得大大的EQ二字如飛舞般出現在該期雜誌的封面上，「EQ」這個新名詞於焉誕生。

在現實生活中，大家都能夠親身體驗到與人的心理作用有關的「情」的部分的重要性。在序章中，我們將會對EQ此一用語作一說明。

我們絕不可用「多疑」來形容心理與情緒所產生的問題，就如身體罹患疾病時，理所當然是身體與疾病的抗爭。然而，心理與情緒上出現問題時，即使沒有症狀出現，但每天為此煩惱所承受的痛苦與生病並沒有什麼兩樣。對一個人來說，沒有什麼比身心健康，日子過得快樂更重要的了。在廿世紀初，美國即相當盛行行動理論的研究，也因此迅速的造成了將心理的煩惱也當作是身體上的疾病來治療的趨勢。EQ的概念即為此趨勢中的一個流派。

或許有人認為，東方人自古即重視「情」，所以他們應該早已具備充分的EQ才對。但事實不然，我們都知道，現代的社會型態對個人倦怠感的產生有極大的影響。在我任教的大學的心理協談來訪者的例子中，即可了解現在社會的快速變遷，已讓一個普

通人難以生存其中。

本人長年以來在大學的心理學研究室裡從事以行為心理學來解決人們的苦惱，幫助其恢復心理健康的臨床試驗研究。儘管在日本行為心理學還有許多不為人所熟知的部分，但仍有不少受診者光是聽說行為心理學是種以更理性、更科學的方法來考量人類的心理或情感的學問時，就彷彿利見曙光般，認為可以得救了。由此可見，這正表示日本人才是最需要知道該如何過一個重視自己心情的生活。而這也就是本人提筆寫這本書的動機之一。

本書首先在序章中介紹日本對EQ的定位。接著在第一章中以最近的大腦生理學的研究結果為基礎，對EQ與之前的IQ之不同點做比較與檢討，同時提出十個EQ的構成因子。之後再介紹以EQ為中心，以行為心理學為基礎的認知行動療法所發揮的療效。第二章中則以各種事例來說明EQ和我們的關係，並闡釋其組織。

第三章中以各種角度來驗證EQ在實際日常生活中所產生的功效，並探究出正確的應對之道。

在第四章中特別針對那些在人際關係上受挫的人們，以具體的例子來說明如何獲得問題的解決之鑰——EQ的科學方法。

最後在第五章中，因EQ可能成為創造成就感，使生活充實化的強力武器，故爲了要更加強EQ的原理，對其作了更具體且詳盡的說明。

在研究EQ進展的背景時，ME（醫用電子工學）已有顯著的進步。特別是情動及知能科學，已成為研究與EQ有關的生理學與心理學方面的問題的基礎了。故如要對EQ有基本的了解，請一定要由對EQ有充分說明的第一章開始讀起。

但對大腦生理學毫無興趣，或當下即面臨與EQ有關的重大問題，有需要盡快獲得解決之道的讀者，則建議由第三章開始讀起，或許會有意想不到的收穫。

在準備迎接二十一世紀開始的此時，若本書能成為讀者在摸索新方向時的契機，則本書就達成目的了。

前言

目次

序 章 一般民衆的EQ較高

IQ高的人爲何會隨著「泡沫經濟」的泡沫而起舞？／24
情緒的突然爆發／25

EQ是理性的「情感」／26

覺悟到個人主義所造成的藩離的歐美社會／28

模式A與心臟病——會因性格而產生症狀／30

覺悟到因社會重視IQ、學歷而造成阻礙的日本人／32

光憑著高IQ也無法將商品賣出／33

擁有高學歷卻找不到工作／34

愈來愈難存續的日本式經營手法／36

組織喪失彈性的武士道／38

日本社會曾以EQ爲重／41

EQ是在團體中生存的智慧／42

日本式價值觀的修正／43

第一章 由行爲心理學所證實的EQ威力

在留學地發生身心不適應的優秀職員／46

察覺到自我洞察力和待人技巧的不足／49

早期克服倦怠感的關鍵／52

人的智能是多方面的／53

何謂「情緒」？／55

頭腦的功用不只在「知」而已／56

請重視腦的周邊系統與情緒間的關係／59

日常的行爲是由「情感」來操縱的／60

將類比型的EQ智能數值化是困難的／63

IQ高的人也能通過EQ的測試嗎？／64

心理學的三個潮流／66

以完全的性善說為基礎的人本心理學／68

為心理科學帶來光明的行為心理學／69

認知行為療法的登場／73

行為療法是以人的現實狀況為對象／74

與自己相處的EQ和與他人相處的EQ／76

EQ的十個因子／78

與自己和樂相處的EQ／80

洞察他人情緒的EQ／83

沒有避難所的社會愈趨暴力化／85

成就感的再現／87

欠缺EQ也是愛欺侮人的原因／90

第二章 E Q的架構

帶領自己到適正狀態下的知性／94

因中年期的變故所造成的心理問題——〔洗練度〕／95

雪上加霜的又遇到房子營建上的挫折／98

順著別人安排好的道路走的後果／99

演說懼怕症是能治好的——〔自我洞察〕／101

扭曲的自我洞察只會害苦了自己／104

克服困難的新任女科長／106

在四面楚歌聲中努力／109

假性憂鬱症的克服／111

精神恍惚的新進職員——〔自我動機的推動〕／114

成就感是要靠自己追求的／116

樂觀是耐性之母／117

因不安而輾轉難眠的中間管理職——〔樂觀性〕／119

對於突如其來的返國命令要如何面對？／120

悲觀只是絕望之本／121

從帶有神經質的理想追求形式中逃脫——〔自我控制〕／123

以客觀的判斷來自留餘地／126

敬人者人恒敬之／128

會不會有「比自己有能力的人都令人討厭」的想法——〔愛他心〕／131

I Q 高卻好高談闊論的性格令人嫌惡——〔同理心〕／133

憑藉EQ高的同事的力量來復元／135

不擅與人交往的年輕人的就職——〔社交〕／137

人際關係老是出錯／139

分配工作時也要講究EQ／140

由喪失自信心中重新站起來——〔社會熟練度〕／142