

DC19950018 c1

情感智慧 (EQ) — 衡量人類智能的指標？

施吟詹／駐休士頓文化組

"TIME, Oct. 2, 1995 Issue"

這個世紀以來，科學家對大腦中硬體、軟體的機能雖已瞭若指掌，惟科學的理論仍不足以解除我們的疑惑：為什麼某些人就是有本事過得比別人好？為什麼班上最聰明的小孩，往往到最後並不是最富有的？為什麼我們常常看人一眼就能斷定對他（她）的好惡？為什麼有些人臨危仍能不亂？究竟心智或精神中的什麼因素決定一個人的成敗？

科學家發現，從觀察四歲的小孩子對一顆棉花糖的反應，便能預知這個小孩的未來。實驗中，研究員把小朋友們帶到房間裏，一次一個，並分別拿了一顆棉花糖給受測試的小朋友，受測者可以選擇馬上就吃到一顆棉花糖，或是等研究員離開一下後回來時再吃，那便可以吃兩顆。有些小朋友不待研究員前腳剛離開，就把糖吃了；有些忍耐了一陣子便投降了；而有些小朋友用盡各種方法使自己抗拒糖的誘惑，終於在研究員回來時得到了回報。多年後這群孩子長大了，研究員繼續追蹤發現，當年能忍受棉花糖的誘惑煎熬的小朋友長大後多半較受歡迎、較能適應環境、富冒險心、有自信、值得信賴；而對棉花糖的誘惑豎了白旗的小朋友長大後顯得較孤單、固執、且易受挫折，不敢面對挑戰。並且前者 SAT 考試的成績比後者平均高出二百一十分。

一般認為，有高成就的人是天生註定要成功的。然而，為什麼同樣的天賦在某些人身上便能發揚光大，在另一些人身上卻黯然無光？棉花糖的魅力就在此。有耐力延遲享受是一種能力，是理智戰勝了衝動的情緒。這便是情感智慧（emotional intelligence），而這種智慧並不會在智力測驗上表現出來。

五年前耶魯大學心理學家 Peter Salovey 和新罕布夏大學的 John Mayer 創造了「情感智慧」一詞，用來形容某些特性，如了解自己的感覺、也能體會到別人的情感、及「節制情感以增進生活的福祉」。爾後哈佛大學心理系博士，也是時代雜誌科學專欄作家 Daniel Goleman 在其新作 Emotional Intelligence 中將它簡稱為 EQ，並且將許多科學理論巧妙地利用淺顯易懂的方式介紹給一般的讀者。Coleman 博士將十年來對行為科學的研究溶入了另一個層次：大腦是如何處理情感的，其目的是重新對「聰明」下一個定義。Coleman 博士主張的論點是：利用智力測驗或標準化的成果測驗來衡量一個人的智力以預測未來的成敗，實際上比利用情感的特質，也就是過去所稱的「性格」來衡量來得不具意義。Coleman 博士的研究並非天馬行空，而是為了提高人們生活的品質，從公司如何僱用人員、夫妻如何促進他們的婚姻關係、父母該如何教養孩子到學校該如

何教育學生等，都是實際的運用。縱觀今日社會的亂象和家庭的種種問題，似乎急需補強這種情感教育。Coleman 認為，大腦中掌控情緒反應的部份要到中少年期才會成熟，故孩子小的時候，是給予此類教育極佳的時刻。

然而也有科學家持懷疑的態度，認為Coleman 的理論難以實際運作，更容易遭濫用。哈佛心理系教授，也是兒童發展研究的先驅 Jerome Kagan 認為；每一種情感、情緒都是個別的，有些人也許擅於掌握自己的脾氣，但是卻無法控制恐懼，你不能將各種情緒的能力加起來取其平均值。Coleman 雖承認將一個人的性格和智力給予一個數量化的標準有其危險性，但他仍在「今日美國」報紙中發表一種“不科學”的 EQ 測驗，以選擇題的方式來衡量，其問題類似：「我可以感受到微妙的感覺」。

EQ 和 IQ 並非互為正反兩面，有些人具備了兩者，有些人卻兩者均匱乏。研究人員努力想了解的是兩者之間如何相輔相成；及一個人掌控壓力的能力如何影響其專心和運用智力的能力。在成功的各種因素中，研究人員一般同意 IQ 僅佔約百分之二十，其他林林總總的因素，從學習到運氣、到人類經過百萬年進化發展出的神經系統都有關係。

倘若情感智慧有一個大基石讓其他的情緒能力有所依憑，那便是「自知之明」了。「自知」是一種最關鍵的能力，因有自知，才會自我控制，而自我控制並非壓抑感情，而是如亞里斯多德的名言：「每個人都會生氣——這太容易了，難就難在要如何生對人的氣且氣到一個恰當的程度、為一個正當的理由、在一個恰當的時候且是用一種適當的方式。」而在各種衝動中，怒氣是最難控制的。

心理學家發展出幾種測驗方式，如「Seligman 測驗」衡量人們樂觀的程度，「PONS測驗」衡量解讀情感或情緒訊息的能力，這些測驗被妥善地運用在公司僱用員工的策略上。在商業界，人事主管們有一種說法：IQ 幫你被錄取，EQ 則幫你升官。許多主管們無法升遷都是因為人際關係上有瑕疵，而非專業能力不足。

在學校裏，情感智慧的重要性也越來越受到重視，紐約市一所學校自從引用了「認識情緒」的課程，幫助孩童學習控制自己的怒氣、挫折和寂寞的情緒後，學生打架的案子明顯地減少了。更多的學校行政主管開始思索傳統的課程設計和考試方式是否侷限了學生的發展？人們對成功的定義是否太狹隘？國家獨立學校協會 (National Association of Independent Schools) 會長 Peter Relic 甚至考慮完全廢除現行的 SAT 考試，儘管這種電腦計分的 IQ 測驗比測量一個人的 EQ 要便宜、簡捷得多。

有些心理學家則擔心此類教育用意雖善，但恐流於教導學童順從社會一般的期望，是否會演變成對不同的場合、情況，都該有一種"正確"的情緒反應？也有人質疑這種情緒能力的教育，是否能夠或應該在正規的課堂裏教授？而孩童們果真有能力分析他們的情緒嗎？許多懷疑的癥結在於情緒能力本身是中性的，倘若沒有道德的規範，指引人們如何運用他們的天賦，情感智慧就和智力一樣，可用來為善亦可為惡。面對各方對道德教育的爭議，Coleman 博士則將其主力放在中性的情緒能力的研究上，而較少觸及道德規範的問題。