

聯合學苑閱讀任務

高EQ 人生過得好

專家追蹤1千名兒童40年 找到邁向成功關鍵指標

文／編譯梁采繁

培養孩子走向財務成功？一項歷史悠久的兒童發展研究提供重要線索。科學家們追蹤1000名兒童長達40年，發現引領成功的「第一指標」：情緒智商(EQ)。可以說，只要從小培育孩子這項能力，就絕對不會有錯。研究顯示，EQ是一種技能而非特質，能靠後天學習，但親子專家也表示，培養EQ的方法可能說來容易做來難。

商業媒體Inc.報導，想知道培養快樂、成功孩子的真正關鍵，就需要隨機挑選一群來自不同背景的嬰兒，然後追蹤數十年，測量他們的個性、家庭、學校和所住社區等多種背景因素，才能得知哪些條件至關重要。

這項工作聽起來不簡單，但多虧一組熱心的心理學家，1972年起就開始追蹤並密切記錄紐西蘭但尼丁市(Dunedin)1000多名兒童的生活，讓我們確實有了這樣的確切研究。



願意傾聽孩子的挫折或恐懼，他們將學會透過向親人、治療師來處理自己的情感傷痛。(圖／取自網路)



科學家追蹤1000名兒童長達40年，發現引領成功的「第一指標」：情商(EQ)。(圖／路透)



但尼丁研究顯示，EQ並非與生俱來的特質，也能靠後天培養。(圖／路透)

事實上，正如《科學》(Science)期刊一篇深入探討該研究的文章所述，這是「人類發展史上最全面且最深入的研究之一」。

分析但尼丁的研究發現了結果，像是愛惹事生非的成年人，多半在青少年就有犯罪紀錄；對女孩而言，提早進入青春期待別容易感到壓力。但對於想讓孩子掌握先機的父母來說，哪個結論最受用？答案是培養情緒智商(EQ)。

父母常擔心孩子的學業表現、工作態度以及待人接物的行為。這些因素固然重要，然而根據但尼丁研究，它們都不是孩子能否過上滿意且經濟穩定生活的最佳指標，父母親的財富、教育程度或社會經濟地位也不是。

能夠管理情緒 一生受用

最重要的是，孩子能否理解自己的情緒，並以建設性方式管理自己的反應。

心理學家戈爾曼(Daniel Goleman)因推廣EQ的觀念被封為情緒智商教父，他在最近一次主題演講中總結但尼丁的研究：「他們發

現，30多歲時，預測財務成功的最有力因素是認知控制(cognitive control)能力，其影響力大過智商，以及他們成長家庭的財富。因此，你的人生過得多好，取決於你的認知控制。」

你可能聽過史丹佛大學著名的棉花糖實驗，也就是讓孩子忍住不吃眼前的棉花糖，過一段時間後就能獲得兩顆棉花糖獎勵。這正是戈爾曼和但尼丁研究者所提到的EQ，是理解並在必要時控制情感衝動的能力。

EQ非與生俱來 可以培養

但如果孩子無法抗拒棉花糖，家長也無須擔心，因為但尼丁研究顯示，EQ並非與生俱來的特質，也能靠後天培養。

「研究顯示，自我控制不僅是個人特質，還會受到外部因素影響，例如父母教養、教育和早期干預。那些在發展自我控制方面獲得協助的孩子，通常長大成人後表現更好。這凸顯從小培養這些能力的重要性。」兒科醫生高德斯坦(Harry Goldstein)解釋。

聯合學苑閱讀任務

如何培養孩子EQ

傾聽孩子的挫折或恐懼 讓他們明白面對負面情緒的正確方式

文／編譯梁采繁

父母培養孩子EQ的方法包括：幫助孩子表達並理解他們的情感，對孩子表現出同理心，樹立好奇心和謙遜的榜樣，甚至透過接觸藝術和文學，幫助孩子思考人類存在的複雜性。

澳洲家庭治療師兼小學創辦人史東(Lael Stone)指出，父母處理孩子負面情緒的方式通常分為三種。第一種父母會明顯或隱諱地迫使孩子壓抑悲傷和憤怒；對男孩態度較明顯，對女孩較隱晦。第二種會展現權威，嚴格懲罰踰矩行為。第三種是教孩子表達，給予空間抒發負面情緒。

這三種方法長期下來會怎麼樣？史東說，不出所料，童年學到的行為模式會延續到成年。學會壓抑負面情緒的孩子長大後可能會藉由酗酒、沉迷社群媒體，或埋首工作來掩飾自己的情緒。對孩子發火，他們長大後也會拿別人出氣。

但如果你願意傾聽孩子的挫折或恐懼，他們將學會透過向親人、治療師，甚至只是寫



給孩子一個擁抱，專心傾聽他發生了什麼，但說來容易做來難。(圖／取自網路)

好讀VIP家用自學服務

好讀週報每周二搭配本篇文章，推出名師解析影片，結合生活情境閱讀測驗，提升閱讀素養！怎麼看到影片?goodread.u-writing.com



日記，來處理自己的情感傷痛。更重要的是，他們會明白，面對他人負面情緒的正確方式，是理解並與對方一起化解這些情緒。

史東說，重點是當孩子感到痛苦時，不要試圖修正問題或讓痛苦消失。相反的，給孩子一個擁抱，請他告訴你發生了什麼，然後專心傾聽。這並非什麼高深學問，但任何父母都會

告訴你，在事發當下，這說來容易做來難。以建設性的方式做到這一點，就是EQ的意義。正如大量研究所顯示，這些技能能幫助你的孩子在情感上更平衡、更快樂。

送他們上高階數學課與暑期加強班，幫助他們贏在起跑點。

《新鮮世》長大的小丸子

以經典長青作品《櫻桃小丸子》為靈感的真人版廣告「高級小丸子」(プレミアムちゃん)，邀廣瀨鈴飾演「高級版小丸子」、伊藤沙莉飾演「高級版小玉」、小田切讓化身為「高級版花輪同學」，內容則以漫畫中的經典故事「小玉，我最喜歡你了」為雛形改編，製作團隊表示：「這次挑戰讓人興奮不已，希望粉絲們透過這支廣告，享受不同視角的小丸子。」(圖/YouTube)



請掃上方QR碼可更清楚閱讀文字內容，記得完成閱讀學習單(可向任課老師或至教務處設備組領取)，獲評佳作者，可得個人學習點數20點。教務處設備組