

## 13 個改善 EQ 的小秘方

### 1. 別急！慢慢來

當妳面對失敗或頹勢時，千萬別慌了手腳而大發雷霆，試著將注意力放在「就算功敗垂成，至少妳學到了……」諸如此類的積極想法上，它會很神奇地舒緩緊繃情緒，做出正確的判斷和反應。

### 2. 承認自己錯了，別人對了

認真傾聽別人的觀點和意見，並且勇敢地面對錯誤，絕對是 EQ 指數向上跳躍一大步的指標。

### 3. 別被輕易收買

隨時都在面對誘惑的人生，得學會明察秋毫，因為小惠的背後可能要付出極大代價，比較安全的應變是，說些「謝謝你的提議，我會仔細思考。」、「這個條件很誘人，值得考慮。」等等好聽話，然後改變話題，讓對方知道妳真的需要時間好好思考，此舉將使妳重掌控制權，不致於做下以後會讓妳後悔莫及的決定。

### 4. 慎選朋友

雖然人生中有許多事由不得妳，也許妳很難量身訂作一個默契十足的好老闆，但是對於該和什麼樣的朋友往來，妳有絕對的主導權，睜大眼睛，選擇真正對妳知無不言、可以患難與共的朋友吧！在妳情緒失控時，他們會先幫妳踩剎車。

### 5. 學習更明快而果斷

試著用最精煉簡潔的詞句表達妳的意見想法，千萬別拉拉雜雜閒扯淡，那不僅可能把對方搞瘋，也會惹得自己心煩意亂。

### 6. 就事論事

女人常犯的毛病是常常人事不分，一面對批評就直覺以為別人和妳過不去，不是想當然爾反應過度，就是暗自啜泣療傷，甚至因此而喪失自信，在這一點上，男人比較能理性就事論事的態度，值得學習。

### 7. 溝通，再溝通

別做個遇事就逃的縮頭烏龜，坦誠面對困境，不厭其煩地溝通，雨過天青時，妳一定會有學習和成長。

### 8. 被拒時切忌惱羞成怒

當妳的提議被否決時，先耐住性子聽聽對方的解釋，千萬別動不動就板起臉回敬一句：「那沒什麼好說的了。」要知道當妳表現得像隻劍拔弩張的刺蝟時，別人也會毫不留情地以牙還牙。

### 9. 少自作聰明妄下結論

譬如當一個妳甚有好感的異性婉拒妳的邀約時，別一口咬定一定是因為妳太胖或臉上的雀斑讓他卻步，天知道除了他真的有事外，還有上百個非常合理而正當的理由，試著別太小題大作。

### 10. 學著判斷輕重緩急

生活中要處理的事實在多如牛毛，有些無關緊要的小事，不妨看開些；將心力放在急迫而深具影響力的任務上，要知道通常瑣事最是折煞人，如果不學著捨輕就重，保證心情恐怕永遠像是滾滾沸沸的活火山，等著隨時爆發。

### 11. 萬全準備

比如執行一項大計畫前，一定要有充分的準備，而在距離開始倒數計時的關鍵時分，將全副心神放在活動重點上，如果覺得緊張，試著想像活動將十分圓滿地結束，它會讓妳稍微鎮定，且較能專注在流程細節上，成功完成任務的機率亦相對提高。

### 12. 直言妳的需求

如果妳期待人們都具備有讀心術，可以準確無誤地得知妳的需求，那麼恐怕妳得一直生活在失望之中了。

### 13. 別心浮氣躁

如果妳內心有所抱怨，找個朋友吐吐苦水，然後忘了它，記得高 EQ 的人是不會怨懟埋藏在心裡的。