



EQ vs IQ

探討人性的弱點

黃英豪

2013年11月20日

目錄



一、EQ及其重要意義

二、事業成功需要什麼樣的EQ

三、導致事業失敗的低情商/人性弱點

四、從知易行難到知行合一



事業成功需要IQ+EQ，但知易行難，尤其需要豐富的實踐經驗和善於總結提煉。我希望利用這個難得的機會，運用我過去做社會服務、律師、經營企業的多樣化人生經歷，和大家分享如何才能針對不同人士的需要，和各種各樣的人士良好合作，克服人性的弱點並邁向成功之路。



一、EQ及其重要意義



過去，人們最重視的是IQ (Intelligence quotient即“智商”)，IQ高當然顯示一個人比較聰明。但科學家和心理學家在研究了許多人的成功之路時發現：IQ高的人卻不一定是成功者，因此，他們又把研究的範圍拓展到EQ(Emotional quotient) 方面。下面我想和大家重點分享EQ问题。



一、EQ及其重要意義



在談EQ概念之前，我先和大家分享幾個故事：

我最敬佩的偉人，是中國改革開放的總設計師鄧小平先生，他的豐功偉績自然永留史冊，而最令我敬佩的是，鄧小平先生一生中，三落三起依然屹立不倒的勇氣！



一、EQ及其重要意義



鄧小平先生三落三起

1

第一次“落起”是在30年代初期中央蘇區時，由於以博古為代表的中央臨時政府推行“左”傾冒險主義，鄧小平則堅決支持以毛澤東為代表的正確路線。為此，鄧小平遭批鬥，並一度被關進監獄。



一、EQ及其重要意義



鄧小平先生三起三落

1

第一次“落起”是在30年代初期中央蘇區時，由於以博古為代表的中央臨時政府推行“左”傾冒險主義，鄧小平、毛澤潭、謝唯俊等人則堅決支持以毛澤東為代表的正確路線，反對他們的“城市中心論”。為此，鄧小平遭批鬥，並一度被關進監獄，他的會昌中心縣委書記和江西省委宣傳部長的職務也被撤銷，並受到黨內最嚴重警告處分。

2

第二次“落起”，是在“文革”初期，鄧小平作為“劉鄧資產階級司令部”的第二號“走資派”被打倒，被下放到江西新建縣拖拉機修造廠勞動改造。鄧小平兩次給毛澤東寫信，要求出來工作。毛主席在信上作了肯定的批示，1973年鄧小平的國務院副總理職務得以恢復。



一、EQ及其重要意義



鄧小平先生三落三起

1

第一次“落起”是在30年代初期中央蘇區時，由於以博古為代表的中央臨時政府推行“左”傾冒險主義，鄧小平、毛澤潭、謝唯俊等人則堅決支持以毛澤東為代表的正確路線，反對他們的“城市中心論”。為此，鄧小平遭批鬥，並一度被關進監獄，他的會昌中心縣委書記和江西省委宣傳部長的職務也被撤銷，並受到黨內最嚴重警告處分。

2

第二次“落起”，是在“文革”初期，鄧小平作為“劉鄧資產階級司令部”的第二號“走資派”被打倒，全家受到株連，被下放到江西新建縣拖拉機修造廠勞動改造。鄧小平兩次給毛澤東寫信，要求出來工作。毛主席在信上作了肯定的批示，1973年鄧小平的國務院副總理職務得以恢復。

3

第三次“落起”是在1976年至1977年。鄧小平因“全面整頓”“文化大革命”的錯誤。“四人幫”發動了“批鄧、反擊右傾翻案風”運動，鄧小平再次被打倒。直到1977年7月黨的十屆三中全會前夕才獲得第三次復出。

一、EQ及其重要意義



我看過大陸文革時期的一些資料。當時絕大部份的當權人士，包括國家主席劉少奇都被打倒，鄧小平被作為全國第二號“壞人”失去地位，許多老幹部都忍受不了這種從雲端一下子跌到地下的境況和屈辱，很多都患病去世。但鄧小平先生依然泰然自若，穩妥地處理好與毛澤東的關係，獲得了復出的機會。



一、EQ及其重要意義



1976年他第三次被四人幫打倒，依然是處變不驚，沉著應對，保持了良好的身心狀態，終於又迎來了新的機會，帶領中國走上了改革開放的正確軌道。

善於控制情緒和自我調節是非常重要的，甚至是一生成敗的關鍵！



一、EQ及其重要意義



EQ的高低，在人生的長跑比賽中，往往是勝負的決定性因素，甚至還可以決定一個人的命運。

最近被判刑的前大陸政治局委員、重慶市委書記薄熙來，就是一個典型例子。



一、EQ及其重要意義



我聽一位在北京的朋友說，在二十多年前，薄熙來和習近平主席當時都是縣處級幹部，中央的官員分別到地方視察，薄和習都有機會去陪同。到了吃飯時，習往往走到後面的桌子，與他同級別的官員坐在一起，很沉穩內斂。而薄卻經常走到前面，和比他高級的官員一起坐，還侃侃而談，顯得很“狂”。當時，有人就說：“習和薄，雖然出身相同，但性格卻非常不同，一個沉著穩重，一個則跋扈張揚。”

他們二人的情商高低，已經從中見出分曉。



一、EQ及其重要意義



情商低，不控制好情緒是要壞大事的，薄最後下台被判刑，固然與他濫用職權和貪腐有關，但導火索則是他的親信—重慶市副市長、公安局長王立軍跑到美國駐成都總領事館。

王立軍這麼一個位高權重的副部級高官為什麼要叛逃，據說原因之一就是因為薄熙來打了他一巴掌，令他絕望透了。



一、EQ及其重要意義



薄這個人他身材高大，年輕時英俊瀟灑，很有魄力，能說會道，是個有水平、敢作為的高官，他的IQ絕對是很高。但從他竟然打身為副部級高官的親信來看，他的自我控制能力實在是太差了！也沒有辦法領導好整個團隊，導致眾叛親離！

人性的弱點，EQ較低而導致他的毀滅！



一、EQ及其重要意義



剛才所說的都是政要高層的事情，我再講我身邊的一個朋友的故事：

十多年前是可以說是香港回歸以來遇到的最困難的時期，當時亞洲金融風暴令百業蕭條，股市插水，樓價大跌。我的一個朋友因股市投資失敗而破產了！由上市公司董事變成破產者，但他很快就調整了心態，他手頭沒有多少錢，就到深圳做了幾套比較便宜但合體大方的西裝，繼續保持良好儀態和積極的心理狀態，也很快找到了新的工作。

同時，他還繼續參與社會服務和做義務工作，努力克服負面情緒的影響。



一、EQ及其重要意義



- 在渡過了最艱難的時期後，他又迎來了機會，被一家大公司錄取，發展得很好，成為管理層的核心人物之一。
- 這位朋友和我分享這段經歷時說：
- 不因環境變差而沉淪，始終保持堅定的自信，是他事業成功主要的原因。

一、EQ及其重要意義



還有一個例子，反映出良好的情商對商業成功的重要例子：

據文匯網報道，卷入鐵道部部長劉志軍貪腐案的內地女商人丁書苗，她雖然是個反面人物，但具有不怕挫折的良好心理素質從做生意來說是成功的。

丁書苗原先是個農村婦女，靠人介紹認識了某省鐵路局的人去搞車皮做運輸。開始大家都不理睬她，但她依然留在大樓里，幫助人打飯，搞衛生，做雜事，終於感動了對方，事情也就辦成了。



一、EQ及其重要意義



綜合上述故事，我總結了一個
公式：

成功 = EQ(50%) + IQ(30%)
+ 其他因素(20%)

一、EQ及其重要意義



在上述公式中，**EQ**就包括了善於發現自我，善於控制情緒，善於自我調節，能夠認識到人性之間的優點和弱點，從而在人際中形成一種良好合作的關係等等。

我認為，在成功發展的長跑路上，**IQ**是基礎，而**EQ**的因素則越來越重要，甚至在方方面面的發展階段，往往是**EQ**發揮了決勝的作用。



一、EQ及其重要意義



EQ這個概念是1990年美國耶魯大學的薩洛維教授 (Salovey) 以及新罕什布爾大學的梅耶教授 (Mayer) 正式提出來的。

The ability to monitor one's own and other's feelings and emotions, to discriminate among them and to use this information to guide one's thinking and actions.

1995年10月，美國《紐約時報》的專欄作家丹尼爾·戈爾曼 (Daniel Goleman) 出版了《情商》 (Emotional Intelligence) 一書，綜合了有關EQ的研究成果介紹給大眾，令其深入人心，該書也連續十年成為暢銷書。現在有關EQ的研究，也成為了學者和專家的科學研究熱門課題。



一、EQ及其重要意義



在這本書裡，他給情商這個概念下這樣的定義：

Emotional intelligence is a term that describes the ability, capacity, or skill to identify, access and manage the emotions of one's self, of others and of groups.



也就是說，EQ是認知和控制我們自己和他人情緒的能力，也就是情感智能，這是人類先天的一種能力，包括自我意識、自我情緒的控制；還有覺察他人的觀點、能與他人產生同理心，以及在理解他人基礎上進行有效溝通的能力等。我認為，從某種意義來說：

EQ就是針對人性的弱點而進行調節和控制的一種能力。

二、事業成功需要什麼樣的EQ



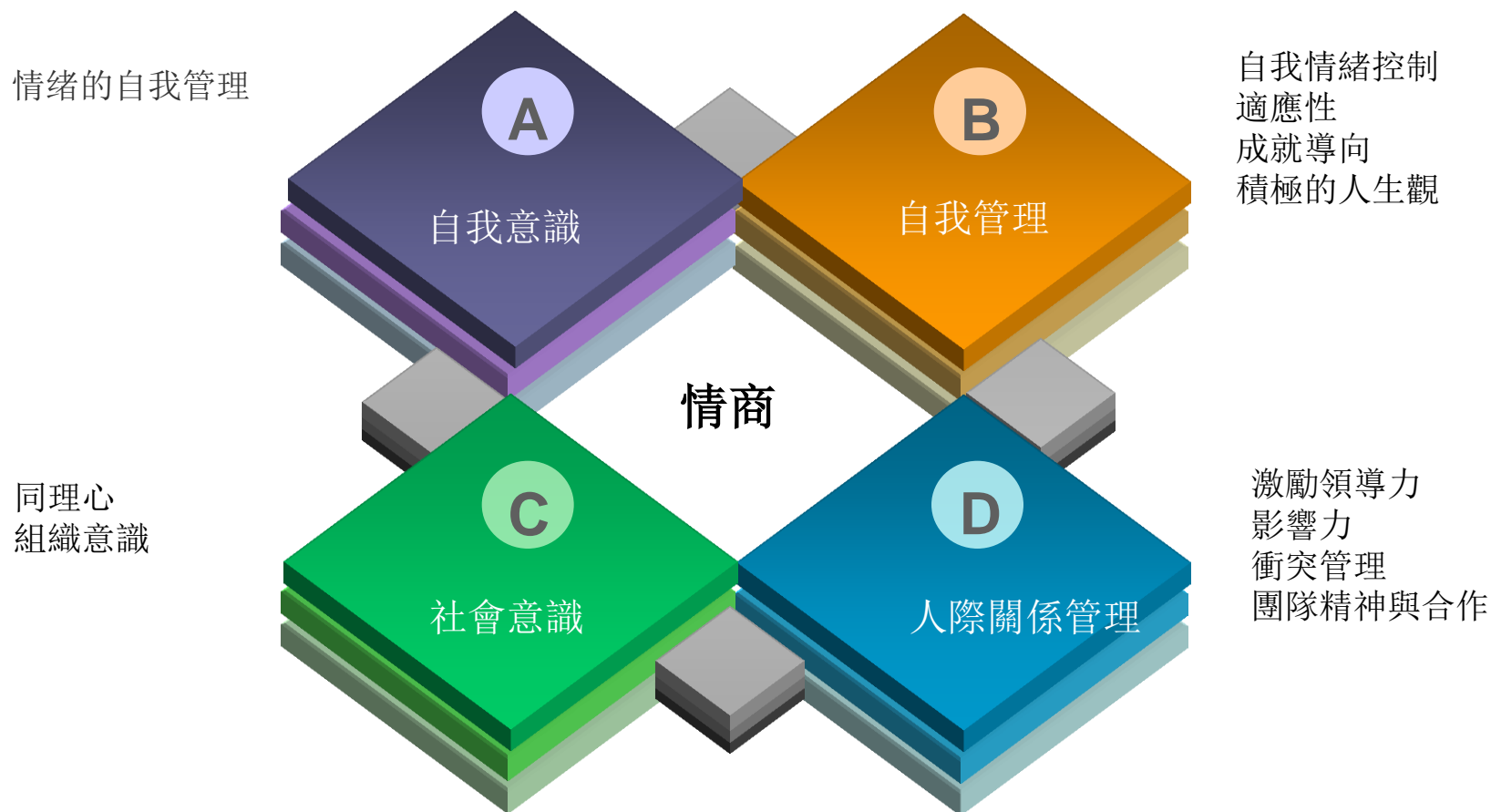
生活在當今，是一個複雜而多元化的社會，我們要生存，要發展，要成功，都不可避免地 and 別人產生這樣或那樣的關係，需要和別人友好合作，共同進步，這些都需要了解事業成功需要什麼樣的EQ和如何提昇我們的EQ？



二、事業成功需要什麼樣的EQ



社會學家和心理學家在研究大量的案例之後，提出了最新的情商模型：提出情商的四大組合因素：



二、事業成功需要什麼樣的EQ



我在1984年於英國根德大學法律學院畢業，85年通過英國律師資格考試後就回香港發展，二十多年來，我從事過很多工作，除了一直做律師外，還進行投資和經營企業，也做了一些社會服務工作。之所以取得了一些成果，以下的EQ因素發揮了重大作用，下面就和大家分享。



二、 事業成功需要什麼樣的EQ



- 對自己的充分了解，包括洞悉自己的優點、缺點，根據實際情況而確定未來發展方向，職業生涯規劃，是培養良好EQ的基礎。
- 我從小的願望曾經是當一名警察，做個除暴安良、維護社會治安的鐵血男兒。但父親對我說：你是家中的長子，我開創的律師事務所需要你來發揚光大，因此，你首先要學法律。因此，我選擇了法律學科作為我的第一專業。

1、了解自我，堅定自信，積極進取，樂觀向上

二、事業成功需要什麼樣的EQ



法律學科是嚴謹而枯燥的，但我從中受到了嚴密的邏輯思維及推理的訓練，大量法律條文、案例的背誦，也令我記憶力得以強化，注重細節，一絲不苟的精神得以培養。



1、了解自我，堅定自信，積極進取，樂觀向上

二、 事業成功需要什麼樣的EQ



同時，我根據自己的興趣和特點，在全面掌握法律理論，打好堅實基礎的同時，把主要精力集中在商業法方面，重點研究商業經營和收購合併方面涉及的法律理論和務實操作。這些都為我後來從事企業經營提供了必要的條件。



1、了解自我，堅定自信，積極進取，樂觀向上

二、事業成功需要什麼樣的EQ



法律是理智、秩序、冷靜的化身，我在學習的過程中，也得到了這些的熏陶，從而鍛煉管理及控制情緒的方法，培養遇事不亂、從容不迫、氣定神閑、外弛內張的氣質。

生活及工作在當今社會，會遇到很多事情，有時也會有一些你不想看到的事情發生，我和所有人一樣，有時也有負面情緒產生，面對一些複雜的案件和企業經營所面對的某些困難，我也會煩惱和令心情不愉快。



2、管理自我，善於控制或適度地表露情緒

二、事業成功需要什麼樣的EQ



當遇到這些情況時，我首先會努力靜下心來，檢討這件事情的性質和方向，如果事情的方向是正確的，應該去做的，我就集中精力，擺脫不良情緒，全力思考解決問題的方法。人的心理活動過程是很神奇的，當你煩惱不安時，腦袋就如一團亂麻；但當你心平氣和時，大腦就如進入神奇的境界，解決問題的思路和方法就一一浮現，有如“豁然開朗”的感覺，甚至是“山重水覆疑無路，柳暗花明又一村”。



2、管理自我，善於控制或適度地表露情緒

二、事業成功需要什麼樣的EQ



無論是從事什麼樣的工作，都要和人交往，與人聯繫，據生物學家最新發現，人的大腦是存在著特別的神經回路以及相關的內分泌系統，如這部份系統得到刺激和強化，有助於促進其效率及強化其人際交往的能力。心理學家把這種因素稱為“社交商”。

而善於和不同的人士交往，了解他們的情緒，更是促進成功的重要關鍵。我父親經常教導我，要做到“人和”，我的辦公室一直掛著“人和”兩個大字。



3、識別他人情緒，寬容大度，善於人和

二、事業成功需要什麼樣的EQ



我從事律師工作及企業經營，和不同國家、不同地域、不同人種的人士交往及合作，包括有德國、法國、澳洲、日本、印尼、馬來西亞，還有內地和台灣等等。尤其是到內地，我從1985年起至現在，一直都有在內地開展各方面業務，除了西藏外，全國各地都走遍了。



3、識別他人情緒，寬容大度，善於人和

二、事業成功需要什麼樣的EQ



大度容人 小心處事
利在人後 責在人先

黃英豪

每個地方的歷史文化、人的性格特點及方言都不同，和他們交往，就需要有較強的EQ，包括適應性、同理心和理解力：充分了解他們的需求和特性，從而讓他們感到，我是了解他們的，尊重他們的，有誠意和他們合作的。這樣許多事情做起來就事半功倍。



3、識別他人情緒，寬容大度，善於人和

二、事業成功需要什麼樣的EQ



在企業經營上，我很重視“以人為本”的公司企業文化，在金至尊公司，我就強調“關愛文化”（關愛顧客、關愛員工、關愛社會）和“服務文化”這兩個核心。



3、識別他人情緒，寬容大度，善於人和

二、事業成功需要什麼樣的EQ



例子：今年我所在的企業集團，談成了好幾個重大合作項目。有人問我，這些項目難度這麼高，你是怎樣談成的。我說，關鍵是要“知己知彼”，充分發揮情商的因素，深入了解對方的需求，採取適當的方式和對方充分溝通。只要我們能夠知道他想要什麼，而我們提出的方案又能滿足他的需要，許多看起來很難做到的事情，就可以逐步解決並達致雙贏。



3、識別他人情緒，寬容大度，善於人和

二、事業成功需要什麼樣的EQ



面對日趨複雜的環境，人的身心越來越疲憊，很容易出現“**壓力綜合症**”，甚至出現“出師未捷身先衰”的悲劇。

這是由於他雖然很努力並極具責任心，但對自己某方面的變化不夠敏感，當壓力越來越大，直到超過了生理和心理所能承受的程度。如果處理壓力的方法不對或是一味逃避的話，就有可能陷入“壓力綜合症”。這種綜合症開始可能表現不明顯，但很有可能不知不覺地陷入了困境。

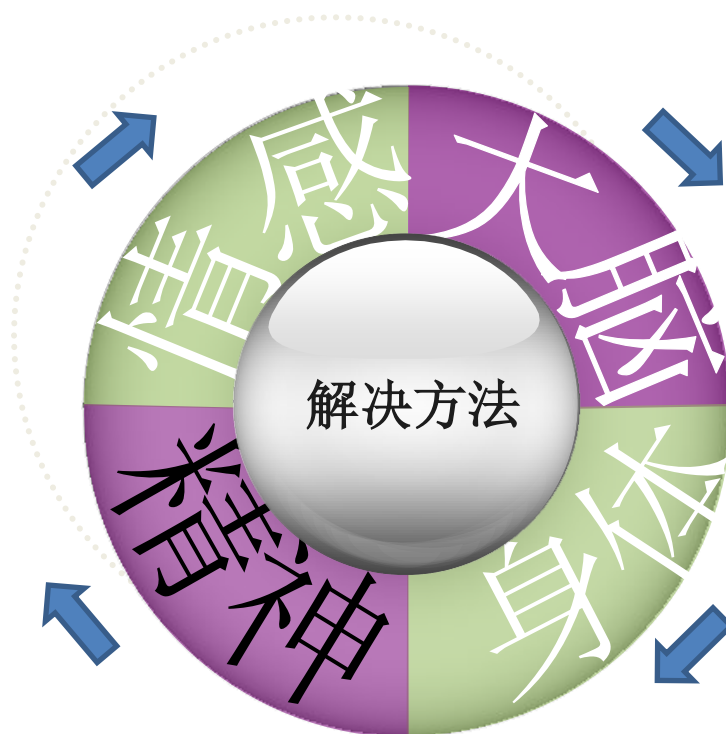


4、平衡身心與情感，積極應對“壓力綜合症”

二、事業成功需要什麼樣的EQ



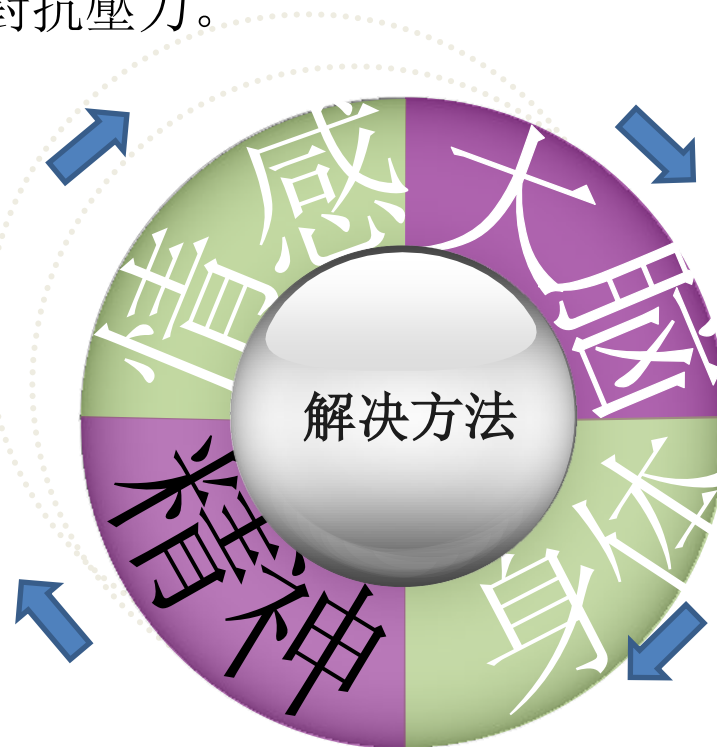
解決的方法：平衡你的身心因素



二、事業成功需要什麼樣的EQ



定期進行這四個方面的壓力平衡評估，採取合適的方法，通過身體和精神的自我修復來對抗壓力。



二、事業成功需要什麼樣的EQ



我的方法

- 注意休息和保持運動的習慣；
- 用參加社會服務的方式來調節身心。因為，做律師和經營企業和投身社會服務，是兩個方向完全不同的領域，一個是講經營的，要賺取利潤；另一個是貢獻社會的，要服務的，兩者可以得到很好的平衡。



二、事業成功需要什麼樣的EQ



為社會服務和奉獻，是令人輕鬆愉快的。我做得最長時間，而且到現在還做的，是參加民眾安全服務隊(民安隊)，共做了十五年多，從少年團的長官做起，到現在擔任民安隊副處長，既可鍛煉身心，又圓了投身紀律部隊的童年之夢！

幫助很多慈善機構，出錢出力，經常參加他們的活動，回報社會，造福社會，也是我這些年來所努力去做的事情，



二、事業成功需要什麼樣的EQ



還有參加香港青聯等青年團體的活動，經常和年青人在一起，暢談理想，展望未來；遊歷名山大川，評點興衰往事。更是令人有風華正茂、意氣風發之感。

上面這些，也許就是是我常年保持精力旺盛，看上去還比較年輕的“秘訣”。



二、事業成功需要什麼樣的EQ



高情商的境界：

大智若愚，舉重若輕。

三、導致事業失敗的人性弱點



香港是個“福地”，一百多年來造就了許多成功人士，另外，也不可避免地出現了少數失敗者。他們失敗的原因是多方面的，從EQ方面總結，就是上述情商模型中，任何一個方面的缺失，都會將情商指數拉低。

如果出現以下問題，就很有可能導致失敗：

1

未能正確認識自我，過份高估自己的能力而急躁冒進；或者是過份看低自己而情緒低落，萎靡不振。

2

未能有效抑制不良情緒，尤其是貪婪、心浮氣躁等，讓這些消極因素滋長到難以自拔地步時，就會導致行動失敗。

3

未能建立良好的的人際關係，不能與別人有效溝通而導致與他人合作不成功，或在有需要時得不到他人的幫助。

四、從知易行難到知行合一



1

重視EQ並通過適當的訓練來強化EQ

現代神經科學最重要的發展之一，就是發現了人類可以借助引導注意力，建造大腦的啟動(關閉)模式，甚至在一定程度上，調整大腦的結構，這樣，我們就可以通過訓練，從根本上來改變個人的某些思維方式和行為習慣，從而提升其情商。

科學家經過許多實驗都證明，**90%**的人可以通過訓練來提升情商，而至少有**20-30%**的人可以大幅度提升，令其原本存在的弱點得以改變甚至消失。

四、從知易行難到知行合一



2 未來是情商和群體情商(群商)致勝的時代

在當今社會，三個豬八戒可能勝過一個諸葛亮。未來是群體和網絡主導的社會，能夠掌握虛擬/實質人際關係，就擁有了強大的競爭力。可以說，在面對新環境和新挑戰下，我認為，情商和智商是同樣都是決定事業成敗的重要因素，而在某種意義上來說，許多時候，情商所發揮的因素更大！這一點科學家及心理學家通過各項研究已經證實。

大家可能都聽過新龜兔賽跑的故事，第三輪的龜兔賽跑，快到終點時前面出現了一條河，兔子不會游泳，無法向前走，於是他克服了高傲的情緒，主動和烏龜協商，不如我們就一起來吧，烏龜也克服了不服輸的心態，背上兔子游過河，大家一起到達終點，實現雙贏！

四、從知易行難到知行合一



加強和重視人際關係管理的六種因素

1. **同理心**：了解他人，關注他人需求。
2. **理解力**：傾聽並考慮他人感受，理解他人情緒。
3. **組織認知度**：認同所在群體/機構的文化和價值觀，了解組織的人際關係網絡及內部行為規範。
4. **影響力**：說服別人及獲得關鍵人員的支持。
5. **幫助別人發展**：熱心投入自己的時間和精力幫助別人。
6. **團隊凝聚力**：鼓勵所在團隊群策群力，通力合作。

四、從知易行難到知行合一



總之，一個人如果在努力學習，提高智商的過程中，能夠提升情商，就可以在未來進入社會工作後，對更大的群體產生更深遠影響的作用，就能夠成為所處群體的成功者。

因此，我們都要重視情商因素，努力提升情商，祝大家：

學業更進步，事業更發展，成就更輝煌！



謝謝