Smooth EQ需要Smart IQ

專題報導

你是否曾有這樣的感覺，把對方當成真心朋友，不計一切代價的付出，但是對方卻不領情，還嫌你麻煩；或是明明你認為只是點頭之交，對方卻心甘情願地為你兩肋插刀，讓自己都嚇一跳？不管是付出或是獲得，好像都跟自己預期的有一段差距。

＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊

在大家越來越講究EQ的這個世代，許多人不自覺地陷入EQ的迷思，認為懂得控制自我的情緒來周旋於眾人之間，並且獲得他人的認同，就是擁有高超EQ的成功者，同時也相對被認為具有聰明的IQ。不過，有些人卻逐漸於人群的互動中失去了自我，為了迎合別人，製造合群互動的假象，而忘記了自己的立足點。雖然與人互動是如魚得水、游刃有餘，得到的讚美越多，感受到的失落感就越強。例如學生為了維持同學間的友好關係，拗不過同學的請託，考試的時候就勉強地「罩」一下。雖然贏得同學的感激，卻對不起自己的良心。又如上班族搶訂單，勉強自己和客戶應酬，徹夜不歸。雖然最後賺到了錢，但也賠上自己的健康、家庭關係。所以，對於「好EQ」這個詞，似乎應該重新定義。

EQ雖是「情緒商數」，指的是能清楚地、合適地表達自我的感覺來與他人互動，也就是說，所謂良好的EQ，其本源就是在每個人能了解自我的優、缺點，並且能誠實接納自我，用最真實誠懇的一面去面對其他人。而IQ雖然被稱為智商，但是I就是「我」的意思，所以越聰明的人，就應該越能了解自我、掌握自我的狀況。

有Smart IQ的人，就能在波濤洶湧的人際關係中，找到自我的定位；再以這個定位作為原點，畫出自己的人際關係座標圖。評估對方對自己的態度，為朋友在自己的座標圖上落下一個定點，找出彼此的相對關係，就能夠選擇正確的互動模式。貼心的好朋友就推心置腹，普通的朋友就以禮待之，酒肉朋友就是點到為止，而不是朋友的人呢？就敬而遠之。依著彼此的相對關係去表現適當的互動行為，就比較不會有表錯情或是拿熱臉貼冷屁股的尷尬場面。人與人因著了解自己而能與他人和善的互動，這樣的關係，不就是「Smooth EQ」嗎？就算是朋友有時候也會來來去去，也因為可以掌控到自我的定點，不致於為了贏得所謂「好朋友」的肯定，跟著在人海中盲目地追尋

，因而失落了自己。

過度的講究自我的需求，就會陷入孤僻與自傲的陷阱；過度地對人際關係粉飾太平，則又會迷失在載浮載沉的人際互動裡。適當地瞭解自我，有助於釐清與人互動的分際，將人與人的衝突機會減到最低，形成和善的社會。相對的，有禮而且彼此尊重的人際關係，也可以增強對個體自我的肯定。由此可見，IQ和EQ就猶如蹺蹺板的兩端，必須平衡發展才行，Smooth EQ，真的需要Smart IQ才行！