

情緒篇



1. 認識本身的情緒及感受，用說話描述情緒，分享自己的感受。
2. 對自己的情緒妥善管理，不亂發脾氣。
3. 給予自我正面的激勵，適時給予肯定。
4. 具同理心，認識他人的情緒，設身處地為他人著想。
5. 從細微的訊息去察覺他人的需要，善於處理人際關係。

如何培養高EQ?



教育暨青年局
Direcção dos Serviços de
Educação e Juventude