

## EQ基礎二十式

1. 根據EQ研究，大腦要控制衝動，需增多1倍時間來思考。
2. 人在4歲開始，就要訓練對抗誘惑，例如貪食。
3. 能夠與人做好朋友的人，在**語言**和**數學**科目的成績都比較高分。
4. 高學業成績的人在學習的集中力常有40%時間是全神貫注的，低成績的人通常只有大約16%專注力。
5. 成績差的同學容易有**焦慮**的心情。
6. 最受歡迎的學生也有26%機會被人排斥。
7. 在爭吵時，男性的心跳由正常72下，下降至62下，產生放鬆感覺。
8. 在爭吵時，女性的心跳由正常82下，上升至92下，產生加劇感覺。
9. 在爭吵時，最好大家分開20分鐘然後再討論。
10. 80%的飛機墜機意外是可以避免的，只要工作人員能增強溝通。
11. 在心情不好時，最好用15分鐘獨自寫下痛苦，有幫助於維持健康。
12. 人類有20%是天生害羞的，常覺得有可怕事情來臨。
13. 天生大膽的人約佔40%。
14. 在11-14歲時，約9%的男性和16%女性認為自己抑鬱不開心。
15. 曾被人排斥的人，約有50%最終也找不到知心朋友。
16. 在小學三年級開始學好表情規則，即能在回答人時**臉部愉悅**，在別人說話時樂於**聆聽**。
17. EQ好（情緒良好）的人能夠有超過一般人成功處事的能力，大約一個人等於十二個人的成就。
18. 每星期用8小時來想清楚勤力讀書的原因，有幫助於減少沉悶。
19. 樂觀的人在努力的第一年已比一般人高成績23%，第二年130%。
20. 高合作能力的人，用40%的時間幫助隊友成功。