

國立臺灣科技大學圖書館
「書香獎勵閱讀計畫」心得報告

計畫案號	113-5	繳交日期	113/03
讀者姓名	李益銘	單位 系所	應科所
書名	EQ		
心得	<p>EQ 這一本書籍是一本翻譯著作，原著作家是被尊稱為 EQ 之父的丹尼爾·高曼，EQ 全稱為 Emotional Intelligence，中文通常翻譯為情緒智商，這一本書是首個打破 IQ 智商，揭示出 EQ 情緒智商的內容，其提及 EQ 情緒智商是指每一個人在於理解自己的情緒並理解他人情緒，最後達到可以應對情緒的一種能力表現，這樣的能力表現，不僅會影響到個人的情感、健康與人際關係，還可能會對於人生的職業生涯發展和日常生活中產生重要的關鍵影響。因此，培養良好的 EQ 情緒智商是我目前持續在培養的能力之一。然而單純只有 EQ 情緒智商現在已然不足，1997 年美國心理學家保羅·史托爾進一步提出 AQ(Adversity Quotient)適應力智商的概念，其內容主要是說人們在面對挑戰和逆境時的應對表現能力，而這幾年又出現所謂的 MQ 道德智商，揭示對於品格力表現的重要性。不論是從最傳統的 IQ 智商，乃至於道考慮情緒的 EQ、適應力的 AQ 與品格力的 MQ，再再的都揭示出我們做人處事必須要培養的基本能力，作為一位博士生，我也深刻的瞭解到這些能力對於我來說也都相當的重要，尤其是我們經常會面臨到許多壓力與不面對不同的挑戰，培養高度情緒智商可以讓我有效管理自己的情緒，讓我跟老師們與學弟妹們，乃至於跟廠商或是其他學術前輩們培養良好的關係，因此，我會不斷的努力，希冀可以讓自我的 IQ、EQ、AQ 以及 MQ 都可以不段的成長，為自己未來的學術生涯奠定強厚與堅實的基磐。</p>		