



媒體報導

日期: 2015年5月5日(星期二)
資料來源: Recruit – 雜誌 – D4 – 上班 SOS
標題: 人際智能 4大指標

Sos 04

Text: 田佩芬

孫立民博士
為僱員服務顧問首席顧問，擁有逾15年僱員服務顧問經驗，擅長面對手法提議，曾為超過400間公私營企業及政府部門提供培訓及管理顧問服務。



人際智能 4大指標

何謂人際智能?

由《EQ》作者 Daniel Goleman 提出的人際智能 (Social Intelligence) 包含 4 個元素：社交連繫、善察人意、包容協商、激勵感染。每個人都有這 4 個元素，只是強弱程度不同，如能提高自己的人際智能，社交能力自會隨之而增加，成為受歡迎人物。

你的人際智能是強是弱?

孫博士建議大家作一自我評估，平日能否做到這 4 個元素，從而得知自己的人際智能強弱部分，再加以改善。首先，平心靜氣地閱讀每個元素的實際表現，然後們心自問，評估自己在與人交往時能做到幾多，給自己打個分數：

· 自覺百分百做到 = 25分	· 自覺大部分時候做到 = 20分
· 自覺間中做到 = 15分	· 自覺很少做到 = 10分
· 自覺完全做不到 = 5分	

社交連繫

表現：性格主動，熱誠兼不計較。如平日會主動跟別人打招呼，讓人初接觸已產生好感。

你的分數：_____

善察人意

表現：有同理心，能設身處地與人相處，觀人於微，懂得透過別人的一舉一動來了解對方的心意。

你的分數：_____

包容協商

表現：處事有彈性，包容性強，願意妥協，面對不同的意見也不會亂發脾氣，並找出雙方的共通點，尋求協商。

你的分數：_____

激勵感染

表現：說話與表現充滿正能量，說服力，感染力，懂得透過說話來激勵別人，所以說話的影響力很大。

你的分數：_____

結果

· 總分在 80 至 100 之間	閣下具備高超的人際智能，保持下去必有所成
· 總分在 65 至 75 之間	閣下的人際智能算不錯，仍有進步空間
· 總分在 45 至 60 之間	閣下的人際智能偏低，要好好針對性改善
· 總分在 40 以下	閣下的人際智能有嚴重障礙，須請教專家設法改善

勵志金句 古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有堅忍不拔之志。——蘇軾

職場中箭信箱

讀者 Patrick 問：

去年辭去工作，因受不了躁底型上司，壓力對個人情緒造成很大影響。近日這位前上司多次邀請我回巢，條件十分吸引，我應該如何決定呢？如果重投公司難免與前上司接觸，你對「好馬不吃回頭草」有何見解呢？

孫博士解答：

「好馬不吃回頭草」這句老話已不合時宜，我認為如果「草」是好味兼「啱胃口」的話，在新酬待遇及前途發展理想之下，打工族實在不應介意「吃回頭草」。再者，今次是前上司邀請你回巢，證明他欣賞你的工作能力，這為你帶來更大的 bargaining power，嘗試要求任職一個可以減少接觸前上司的崗位。面對躁底型上司時，首先要看在他身上有否得著？他能否帶動自己的事業發展？自己是否忍受得了？如果答案全是「Yes」便不妨回巢。尤其是上司欣賞你的工作能力，他對你的態度或多或少也會收斂，你亦會願意體諒對方的壞脾氣，相處便容易得多。此外，嘗試尋找上司特別敏感的地方，如切忌錯字、遲到、散漫態度等，找到便可避開上司的「死穴」，大家相處又會舒服些。坦白說，出來社會做事，總會遇到躁底型上司，如果每次都因此而離職，可能會錯過事業發展的好機會，與其逃避，不如學習與不同性格類型的人相處吧。

如讀者正面對職場中箭而不知如何應付，歡迎電郵至 workplacesos@yahoo.com.hk，孫博士會為大家解答。



在職場打滾了一段日子，上班族都會明白到能力重要，人際關係同樣重要。良好的社交技巧可讓人在工作上獲得更多禮待，事業發展更為順利；反之，人際關係欠佳者很容易得失合作夥伴，甚至「犯眾憎」，事業難有所成。要具備良好的社交能力，先要提升人際智能。盈力僱員服務顧問首席顧問孫立民博士為各位拆解人際智能的關鍵。

何謂 人際智能？

由《EQ》作者 Daniel Goleman 提出的人際智能（Social Intelligence）包含 4 個元素：社交連繫、善察人意、包容協商、激勵感染。每個人都有這 4 個元素，只是強弱程度不同，如能提高自己的人際智能，社交能力自會隨之而增加，成為受歡迎人物。

你的人際智能是強是弱？

孫博士建議大家作一自我評估，平日能否做到這 4 個元素，從而得知自己的人際智能強弱部分，再加以改善。首先，平心靜氣地閱讀每個元素的實際表現，然後捫心自問，評估自己在與人交往時能做到幾多，給自己打個分數：· 自覺百分百做到 = 25 分 · 自覺大部分時候做到 = 20 分 · 自覺間中做到 = 15 分 · 自覺很少做到 = 10 分 · 自覺完全做不到 = 5 分

社交連繫

表現：性格主動、熱誠兼不計較。如平日會主動跟別人打招呼，讓人初接觸已產生好感。

你的分數：_____

善察人意

表現：有同理心，能設身處地與人相處，觀人於微，懂得透過別人的一舉一動來了解對方的心意。

你的分數：_____

包容協商

表現：處事有彈性，包容性強，願意妥協，面對不同的意見也不會亂發脾氣，並找出雙方的共通點，尋求協商。

你的分數：_____

激勵感染

表現：說話與表現充滿正能量、說服力、感染力，懂得通過說話來激勵別人，所以說話的影響力很大。

你的分數：_____

結果

· 總分在 80 至 100 之間 — 閣下具備高超的人際智能，保持下去必有所成 · 總分在 65 至 75 之間 —





基督教家庭服務中心
Christian Family Service Centre

香港九龍觀塘翠屏道3號
3 Tsui Ping Road, Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong.
電話 Tel: (852) 2861 0283 電郵 E-mail: cfsc@cfsc.org.hk
傳真 Fax: (852) 2520 0438 網址 Website: www.cfsc.org.hk

閣下的人際智能算不錯，仍有進步空間・總分在 45 至 60 之間 — 閣下的人際智能偏低，要好好針對性改善・總分在 40 以下 — 閣下的人際智能有嚴重障礙，須請教專家設法改善

孫立民博士

盈力僱員服務顧問首席顧問，擁有逾 15 年僱員服務顧問經驗，擅長幽默手法授課，曾為超過 400 間公私營企業及政府部門提供培訓及管理顧問服務。

— 完 —



香港公益金會員機構
Member Agency of The Community Chest

Prepared by CAD-CU 20150619