

## 宣道 EQ

### 壹、EQ 是甚麼？

一、定義：EQ（Emotional Quotient）是"情緒商數"的英文簡稱，與 IQ（Intelligence Quotient）即智商相對；EQ 代表的是一個人的情緒智力（Emotional Intelligence）之能力。

簡單的來說，EQ 是一個人自我情緒管理以及管理他人情緒的能力指數。

二、EQ 的含義：指一個人察覺、調整和運用自己情緒的能力，以及瞭解、處理他人情緒的能力；更重要的是善用情緒能力於思考及行動上。一個人的個性是否穩定、有自信、有毅力、能善解人意、與別人和諧相處等等，對未來的事業成就，及至到整個人生的幸福與否、成敗得失起著極重要的影響。

故 EQ 可從已下五層面來進行討論：

（一）認識自身情緒：瞭解自己，掌握感覺先洞悉自己的情緒，知其產生的原因，以掌控自我生

（二）妥善管理情緒：擺脫焦慮、悲觀、憤怒、妒嫉等負面心情，安撫自己，做情緒的主人走出低潮，重新出發。

（三）自我激勵情緒：集中注意力，發揮創造力，情感自制力，激勵自己，發揮潛能，心存光明正面的思想保持高度熱忱

（四）認知他人情緒：具備同理心，站在他人角度思考，並瞭解他人的感受和需要，開發利他精神

（五）人際關係管理：是技巧更是藝術，提升人緣、和諧力、圓融的人際關係

三、高 EQ 的人：一個高 EQ 的人通常是情緒穩定的，不會因小事產生劇烈的波動，而且，在產生情緒反應時，能夠恰當的處理自己的情緒，對事與對人能有合理的想法，同時表現出合宜的行為。

高 EQ 的人有著以下的特性：

- 1 良好的情緒控制能力：能瞭解並控制自身的情緒。
- 2 自尊心高，自我信任高
- 3 能按捺衝動，達成最終目標。
- 4 良好的壓力管理：控制壓力並能適應變化。
- 5 自我激勵，主動積極：以樂觀積極的態度回應人生，達成自我目標。
- 6 卓越的溝通能力：能和他人有效溝通。
- 7 圓融的社交技巧：能體諒他人感受，與他人建立正面的人際關係。

### 貳、宣道事工的挑戰與宣道 EQ

一、宣道意識與使命感

二、自我情緒的管理

三、聽眾情緒的瞭解與應對

四、因應文化與傳統信仰的衝激

五、宣道低成效高挫折的衝擊

六、自我持續充實與成長的努力

七、福音同工的搭配與和諧

八、有效應對壓力

### 參、我們的努力

一、追求同心（來十二 14）？

- (一) 尊重他是基督肢體。教會需要他（林前十二 22）。
- (二) 要看別人比自己強，不可輕視任何人（腓二 3）。
- (三) 認識彼此恩賜，互相聯絡，建立主體（弗四 7-16；士九 7-15）。
- (四) 共榮共辱，同甘共苦（林前十二 26；林後十二 28、29）。
- (五) 除去偶像心，要人尊敬（太廿三 6、7；斯三 5、6）。
- (六) 除去名譽心（加五 26）。
- (七) 為求同心必須的努力：

- 1 不做主人，甘做僕人（太廿 20-28；林前九 19）。
- 2 不與人爭，凡事讓步（羅十二 19；林前六 1-8）。
- 3 謙卑有禮，說話溫和（伯卅二 6、7；西四 5、6）。
- 4 不念人惡，從心饒恕（林前十三 5；西三 13）。

## 二、追求靈德

- (一) 和睦(弗二 3~15;可九 50)。
- (二) 聖潔(弗一 4,帖前四 3~7;林後十三 12)。
- (三) 光明(約壹一 5~7,二 9~10)。
- (四) 無私(徒四 32;羅十四:7~8;徒五 1~6)。
- (五) 無怨(腓二 14~16;徒六 1~3)。
- (六) 坦誠(弗四 15;徒二十 20、26~27)。
- (七) 長進(弗四 15;彼後三 18;腓一 25)。
- (八) 喜樂(腓一 26,二 1~2,約壹一 4)。

## 三、了解造成壓力的原因

- (一) 不正確的自我觀：因為缺乏安全感害怕被人拒絕或遭受批評。所以在事奉上力求“十全十美”。
- (二) 沒有勇氣說不：，拒絕別人的要求覺得虧欠神對不起人，活在別人的期望的壓力底下。
- (三) 錯誤的事奉動機：只求討人喜悅和虛榮心的事奉
- (四) 事奉的焦點不正確：因急功近利，力求表現，慢慢地把我們的焦點放在“活動”上面，而忽略「人」的重要性。而以“量”取代“質”，隨著活動量的增加，而事奉的壓力也愈來愈大。

## 四、找出應付壓力的方法

- (一) 認識與接納自己——欣賞自己的長處，接納自己的極限，改善自己的短處，對自己不作不合理的要求，看自己合乎中道（羅十二 3）。
- (二) 建立合理的事奉目標——事奉必須針對重點，也須切合神的旨意和個人的能力和恩賜。
- (三) 平衡個人生活——工作與休息並重平衡。所以必須在靈、精神、體各方面都要不斷的更新與成長。
  - ◎靈的方面：要不斷被聖靈充滿，神道存於心田。
  - ◎精神情感方面：社交、生活、友情、親情、閱讀、休閒等皆應平衡的發展。
  - ◎體的方面：定時飲食、充分休息睡眠，運動和正當的娛樂，都可增進我們面對壓力的能力。
- (四) 平衡的家庭和事奉生活——不齊之家常常是許多牧者的主要壓力來源（提前三 4、5）。
- (五) 運用智慧管理時間——要愛惜光陰（弗五 16）。我們務要主動地控制運用時間，而不是讓時間來控制我們。
- (六) 應多利用假期足夠休息、鬆弛或與家人妻兒一起度假的機會。

## 五、福音（事奉）工人當有的反省

- (一) 培植人或使用人？ (二) 啟發人或指揮人？ (三) 批評人或鼓勵人？  
 (四) 造橋多或築牆多？ (五) 養和氣或毀祥和？ (六) 遵主旨或憑私意？  
 (七) 惜人才或忌良才？ (八) 為大局或循黨私？ (九) 度量寬或小人氣？  
 (十) 討主喜或求己悅？ (十一) 順從主或順從人？ (十二) 遠觀或短視？  
 (十三) 作僕人或當老闆？ (十四) 為榮主或為榮己？ (十五) 是傳承或斷層

#### 六、要有光明活潑的心境

- (一) 耕種的當存著指望去耕種(林前九 10)。  
 (二) 流淚撒種的必歡呼收割(詩一百廿六 4~6)。  
 (三) 看風的，必不撒種；望雲的，必不收割(傳十一 4)  
 (四) 早晨要撒你的種，晚上也不要歇你的手，因為你不知道哪一樣發旺；  
 或是早撒的，或是晚撒的，或是兩樣都好。(傳十一 6)  
 (五) 務要傳道，無論得時不得時，總要專心；並用百般的忍耐，各樣的教訓，  
 責備人、警戒人、勸勉人。(提後四 2)  
 (六) 為福音受苦必得大賞賜(提後一 8~14)。  
 (七) 報福音、傳喜信的人，他們的腳蹤何等佳美(羅十 15)。

#### 肆、福音工人的事奉態度

- 一、不憑著血氣爭戰(林後十 3~15)。  
 二、以溫柔勸誡眾人(提後二 24~26)。  
 三、甘心捨己服事人(林前九 19)。  
 四、向何人就作何人(林前九 20~22)。  
 五、用諸般智慧引領(西一 28~29)。  
 六、交託信靠，唯有神叫他生長(林前三 6~7)。  
 七、積極樂觀，無論得時與否都要專心傳道(提後四 1~6)。  
 八、能看透撒但的詭計(徒十三 8~12,十六 16~18)。  
 九、能大放膽量講論神的道(徒四 8~13、31)。

#### ※提升 EQ 十三招

- 1 慎思而後行      2 勇敢承認自己的不足與不是      3 勿為利誘喪失原則  
 4 慎交朋友      5 學習明快果決      6 就事不論人      7 再三溝通  
 8 遇挫不惱怒      9 資訊充足作正確判斷      10 正確判斷輕重緩急  
 11 凡事豫則立      12 清楚表白需求      13 勿怨天尤人