



Autism & Emotional Intelligence EQ

自閉症與情緒智商



DR. YUK SHUEN WONG 黃玉璇博士

EQ & IQ

IQ 是

- 個人智能：綜合的語言、運算、理解、推理、記憶、動作的能力

EQ 是

- 個人性格 - 人際關係 - 情緒管理的能力

DR. YUK SHUEN WONG 黃玉璇博士

EQ 的特徵

- 判別自己的感受、理解別人的情緒

好處:

- 能管理情緒、
- 維持人際關係、
- 做事熱誠

DR. YUK SHUEN WONG 黃玉璇博士

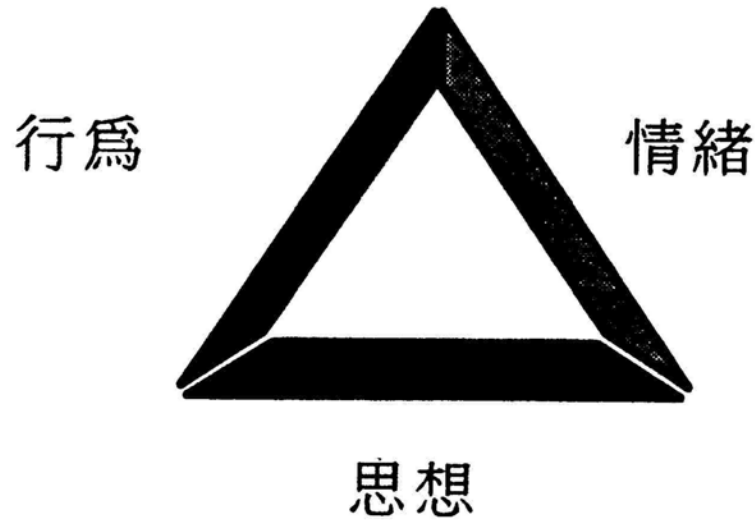
EQ 的重要 · 是生活 快樂滿足 的要素



自閉症與情緒智商

DR. YUK SHUEN WONG 黃玉璇博士

人生經歷 與 EQ



思想、情緒、行爲：人生三角
Thoughts, Emotions, and Behaviour: The Triangle

DR. YUK SHUEN WONG 黃玉璇博士

EQ 的重點

EQ 需要：

- 自覺能力 (self-awareness)
- 自我管理/調節 (Self management)
- 社交觸覺 (Social awareness)
- 處理人際關係 (Relationship management)

DR. YUK SHUEN WONG 黃玉璇博士

1. 自覺能力 (self-awareness)

• 情緒自覺能力

- 覺察到自己的情緒
- 情緒對自己的影響
- 能用直覺去處理

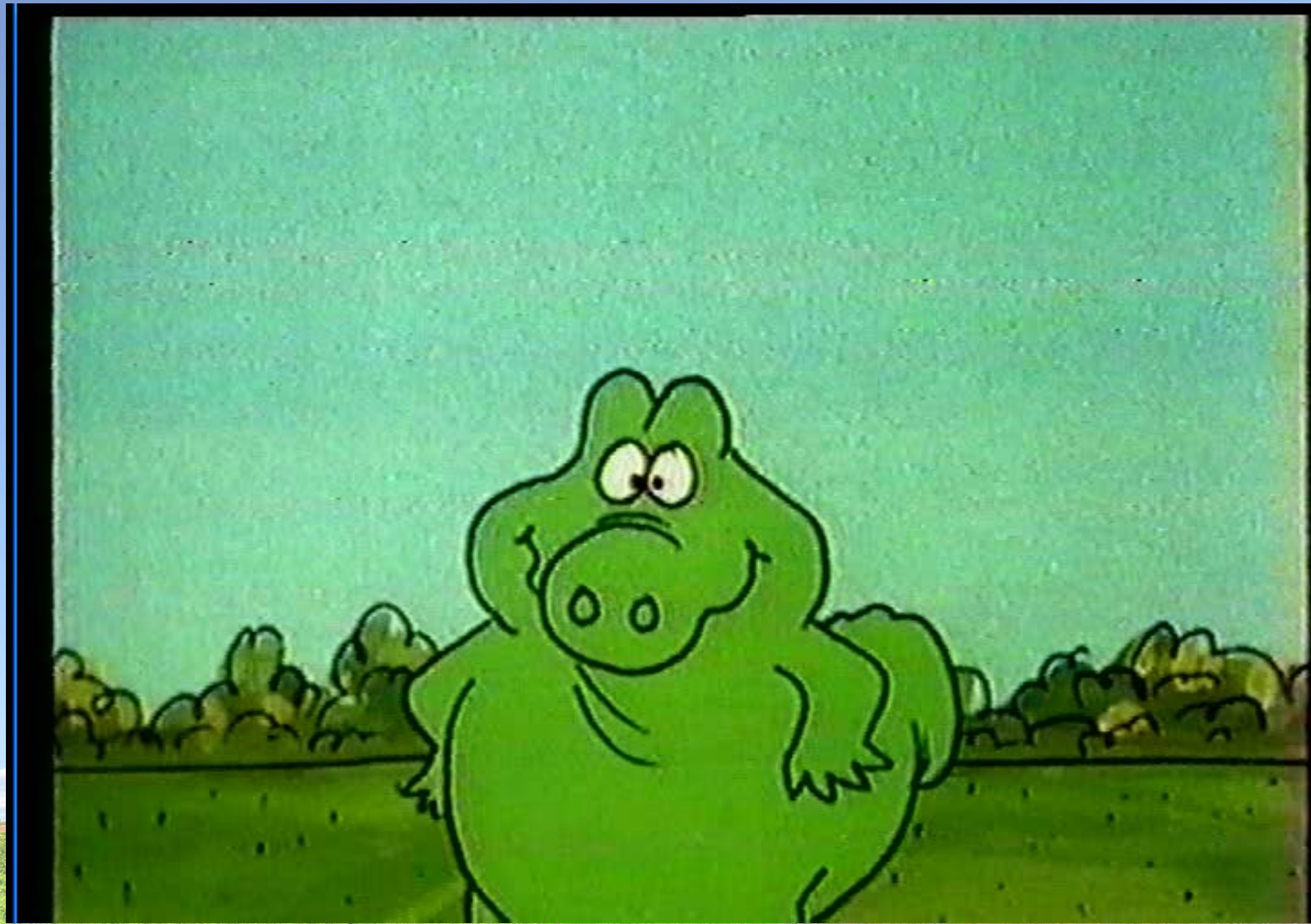
• 準確自我 (自知之明)

- 能力範圍、長處短處

• 自信心

- 合理肯定自己的價值

覺察勝負 的 情緒影响



自閉症與情緒智商

DR. YUK SHUEN WONG 黃玉璇博士

2. 自我管理/調節 (Self management)

• 控制情緒的能力

- 失控的情緒 如怒氣、妒忌
- 本能的衝動、慾求 如飢餓、性慾

• 透明性 (表裏一致) – 誠實可靠

• 適應性 – 彈性適應環境的變化

• 改良性 – 有願望去改善自己

2. 自我管理/調節 (Self management)

- 改良性 - 有願望去改善自己
- 主動性 - 願意以行動處理問題
- 樂觀性 - 能看到事情的正面

自我調節 - 換角度Reframe 提升EQ

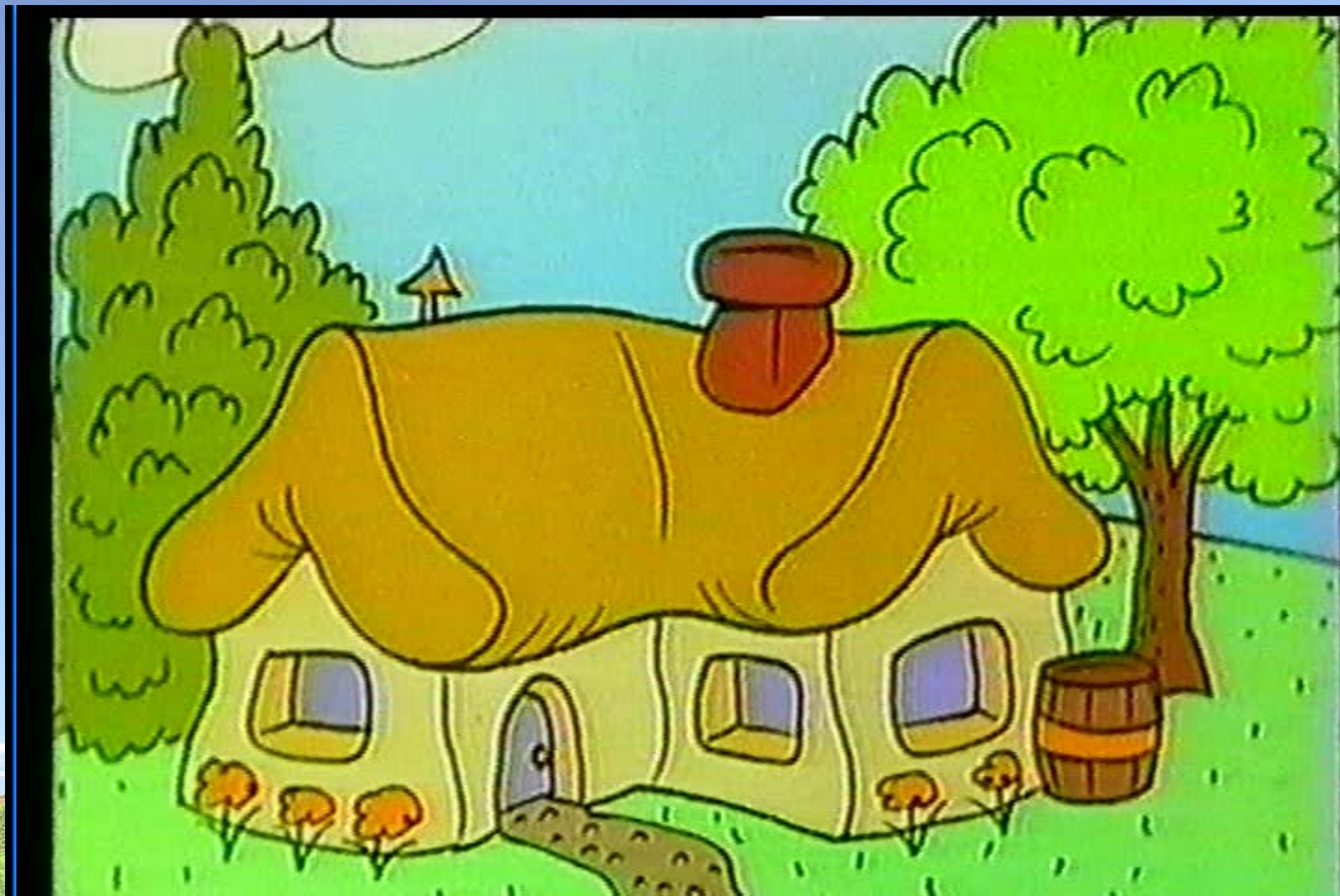


自閉症與情緒智商

DR. YUK SHUEN WONG 黃玉璇博士

3. 社交觸覺 (Social awareness)

- 同理心
 - 明白別人的感受 如生氣、憂傷
 - 本能的衝動、慾求 如飢餓、性慾
- 對組織的觸覺
 - 察覺週遭發生的事情、
 - 決策及糾紛 (politics)
- 別人的要求
 - 主管或顧客群的需要



4. 自處理人際關係 (Relationship Management)

- 鼓舞別人
- 影响別人
- 發展別人
- 引起改變
- 處理衝突
- 團隊合作

EQ對自閉症兒童的挑戰

自閉症兒童的 EQ 發展特徵

1. 重溫自閉症的三個行為徵狀

autism = challenged EQ

2. 達致正常生活的困難

3. 較容易有不安全感覺



DR. YUK SHUEN WONG 黃玉璇博士

自閉症個案



自閉症與情緒智商

DR. YUK SHUEN WONG 黃玉璇博士

(1) 針對提升兒童的EQ

辨別 情緒面貌

1. 辨別表情- 圖畫 facial expression
2. 訓練聆聽- 故事 verbal listening
3. 身體語言- 姿勢 non-verbal posture



DR. YUK SHUEN WONG 黄玉璇博士

(2) 針對提升兒童的EQ

鼓勵 雙向溝通

1. 無聲溝通時間 - facial /gesture
2. 面對面溝通時間 - total listening
3. 模擬情況- 角色扮演 - role play



DR. YUK SHUEN WONG 黃玉璇博士

模擬情況說出來 - speak-out



自閉症與情緒智商

DR. YUK SHUEN WONG 黃玉璇博士

(3) 針對提升兒童的EQ

示範 解決問題 的步驟

1. 把困難變成問題
2. 列出可行辦法
3. 以前成功經驗



DR. YUK SHUEN WONG 黃玉璇博士

解決問題 (problem Solving)



自閉症與情緒智商

DR. YUK SHUEN WONG 黃玉璇博士

(4) 針對提升兒童的EQ

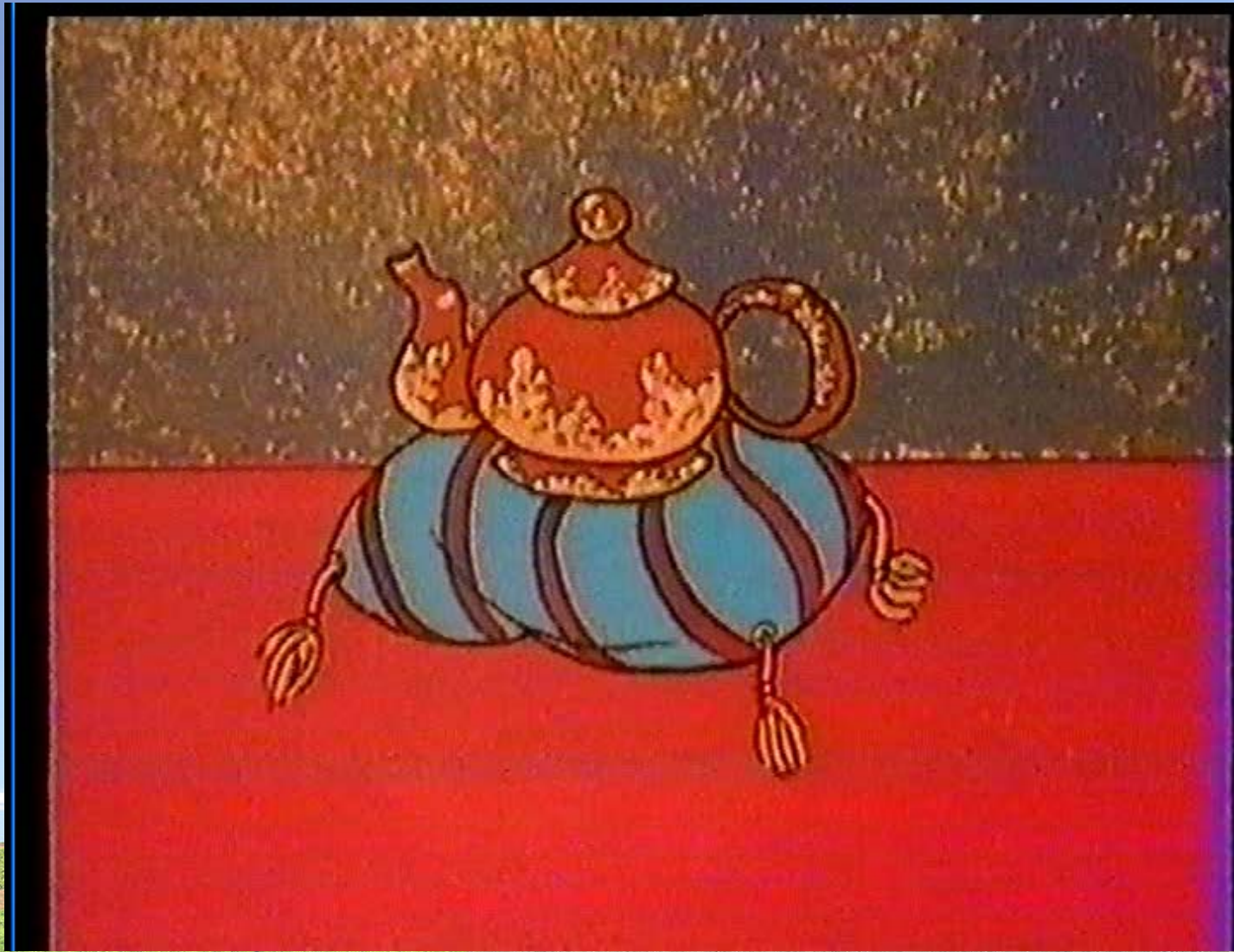
調整/延伸 注意力

1. 加強活動的連貫性
2. 多元智能接觸同一事物



DR. YUK SHUEN WONG 黄玉璇博士

提升注意力 五方面 (pay attention)



自閉症與情緒智商

DR. YUK SHUEN WONG 黃玉璇博士

(3) 針對提升兒童的EQ

表達/示範各種 正面情緒/關係

1. 溫暖 warmth、信任 trust、親密 intimacy
2. 以演劇方式 模仿其他角色
3. 想像自己是另一個人 如 母親



DR. YUK SHUEN WONG 黃玉璇博士

(6) 針對提升兒童的EQ

連接事物的相互關係

1. 要他/她解釋事情- 如動物口渴會感到如何
2. 讓他/她 發問題



DR. YUK SHUEN WONG 黃玉璇博士



DR. YUK SHUEN WONG 黄玉璇博士

自閉症與情緒智商