

EQ 是什麼？ —忍一時之快！

◆ 陸洛

在台灣這個對流行最敏感的社會裡，一本暢銷書掀起一股狂飆，『EQ』並非首例；而這個充斥講堂會場，占領書架海報，甚至悄悄遊走在大街小巷的流行名詞，在這個崇尚「速食」又好變的國度裡，竟然能存活這多久，堪稱奇蹟了。不過，「EQ」實在是個模稜兩可，空洞籠統的字眼，而被善於捕捉市場風向的名作家名嘴們一抄作，一包裝，「EQ」更成為了無所不在，無所不能的「萬精油」。心理學一夕之間，成為如此「顯學」：真不知是憂還是喜？

好吧，既然是「民氣可用」，我們不妨來追根溯源一番，揭開「EQ」的華麗面紗，看看她究竟是新瓶裝舊酒，新瓶裝新酒，還是新瓶裝嚙酒！

其實，開啟「EQ」仙境的是一個相當嚴謹的心理學實驗。一位心理學家邀請了一群四歲的孩子來參加研究，他將孩子單獨帶進一個空空的房間裡，明眼的孩子一眼便看到房間中央的矮桌上放著一塊誘人的甜點，迫不急待地要跑過去。研究者輕輕將孩子抓住，告訴他(她)：「現在就可以吃這一塊甜點。不過，我現在必須要去辦些事情，如果你(妳)等到我回來再吃的話，你(妳)就可以吃兩塊甜點。聽懂了嗎？」研究者確定孩子聽懂後，便離開了房間，到隔

壁的觀察室裡記錄下孩子的一舉一動。

這真是一場心理大戰！有的孩子一見研究者離開，便急不可耐地抓起點心，塞進嘴裡；有的撐了幾分鐘，還是不敵誘惑，終於吃掉了甜點，才心滿意足；不過，也有的孩子下定決定要等到兩塊甜點，他們用手蒙住眼睛，把頭埋在臂彎裡，自己玩遊戲或唱歌，甚至睡覺。當研究者回來時，這些堅韌不拔的孩子終於等到了辛苦賺來的酬賞——兩塊甜點。

至此，這個研究的第一階段結束了，研究者耐心地等著這些孩子長大。到他們上高中時，研究者再度找到他們，但這次沒有「心理虐待」了，這次是訪問孩子們的父母和老師。訪問的結果相當驚人：那些在四歲時就有毅力堅持等到第二塊甜點的孩子們，現在都長成了「模範青少年」，他們心理適應良好，有人緣，受歡迎，敢於探索新事物，但不盲目冒險，自信可靠，又樂於助人。而那些在兒時就輕易向誘惑屈服的青少年們，則大多固執易怒，挫折感重，又常覺孤單，人際關係差，怯於挑戰，容易被壓力擊倒。在這些孩子高中畢業時，前者的學業成績也明顯優於後者。

那麼，這就是「EQ」嗎？看來，延遲滿足，拒被誘惑實非易事，但這種能力卻能使人在生命旅途中獲益非淺。或許那些「小時了了，大未必佳」的天折天才所缺乏的正是這種自我克制，自我超越的能力吧。唸研究所深造，還是先去工作賺錢？花些錢投資自己去學習第二專長，還是「潛龍勿用三



年」，打穩基礎再求發展？人生難題一籬筐，若能用理性的「心」戰勝衝動的「心」，這或許就是高 EQ 的表徵吧，您認為呢？

（本文作者為國立台灣大學工商管理學系/商學研究所教授）

