

「**何**謂人情？喜怒哀懼愛惡欲七者，弗學而能。」《禮記·禮運篇》中記載的這幾句話，清楚說明了情緒是不須學習、與生俱來的。這裏提及我們熟悉的「七情」，與現代心理學家提出的人類基本情緒相當一致。

雖然情緒是這樣的基本，但不是每個人都能恰切地處理自己和他人的情緒。可惜無論在學校或家庭裏，正面和有系統的情緒教育一直付之闕如。幸好近年得到美國一些教育學者和心理學家的研究和推廣，情緒教育才得到社會（特別是教育界）的關注。¹

著名教育學者嘉納(Howard Gardner)在他的「多元智能理論」中，提出「內在智能」和「人際智能」的觀點。前者指掌握自己情感的能力，亦即分辨、分類和表達自己的不同感受，以這些感受協助自己理解及指導個人行為；後者則指覺察和分辨別人情緒、性情、意向和動機的能力。沙路維(Peter Salovey)和米亞(John Mayer)以情緒智能(emotional intelligence)的觀念，再把這兩種能力細分為五方面：(1)認識自己的情緒；(2)處理自己的情緒；(3)激發自己；(4)認識他人的情緒；(5)處理他人的情緒和建立人際關係。²

五項之中，當然以認識自己的情緒為最基本。我們應先引導兒童覺察和辨認自己情緒的出現和變化，然後讓他們辨認產生各種情緒的原因和處境，最後鼓勵他們主動向家人和朋友表達自己的情緒，並說出引發這些情緒的原因。

楊國強博士

香港中文大學文化及宗教研究系助理教授

1. 其中影響特別深遠的包括教育學者霍華德·嘉納(Howard Gardner)提出的「多元智能理論」，及心理學家丹尼爾·高曼(Daniel Goleman)對「情緒智能」和「情緒商數(EQ)」的推廣。參Howard Gardner, *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*, Tenth-Anniversary Edition (New York: Basic Books, 1993)〔霍華德·嘉納著。莊安祺譯。《7種IQ》。台北：時報文化出版企業股份有限公司，1998〕；以及Daniel Goleman, *Emotional Intelligence* (New York: Bantam Books, 1997)〔丹尼爾·高曼著。張美惠譯。《EQ》。台北：時報文化出版企業股份有限公司，1996〕。

2. Goleman, *Emotional Intelligence*, 46-48.