

社會必修課：SQ

01-19

護士用手觸摸安撫病患的能力；教師贏得學生全神貫注的天分；外交官在愈演愈烈的情勢中化解緊張氣氛的技巧。這些都顯示出一種獨特的理解力，稱之為「社會智商」。

社會智商，簡稱 SQ，是我們對大腦既有知識的自然延伸。以前只用智商 IQ 來衡量人類的智能，可是在 1990 年代中期，丹尼爾·高曼博士讓世界認識一種新的智能，名為「情緒智商」EQ。它可以衡量我們能否有效評估及管理我們情緒的能力。現在高曼用 SQ 來探討我們的情緒如何影響他人，以及我們能否成功處理有強烈情緒之社交互動的能力。

高曼自己的生活便有充分的證明這位作者是個深信以身作則之道的人。他和前妻離婚後都各自再婚，對兩名子女行使共同監護權。因工作調動需要搬家時，兩對夫妻和兩個孩子都決定要搬家——一起搬。當其他離婚夫妻連維持客氣的關係都很困難的時候，他們卻能夠運用他們的社會智商來一起決定對孩子最有利的事情。

01-20

這樣的社會智商攸關我們能否快樂，尤其因為我們的情緒具感染力——好吸引好，壞吸引壞。科學家表示，這些情緒感染是「鏡像神經元」——我們在任何互動中與他人腦部情緒的交流——所作用的結果。舉例來說，如果有人對我們心懷敵意，我們便可能吸收到那股敵意。如果我們在某個社交情境中感到自在，那種自在感也會傳遞給我們周遭的人。

有趣的是，高曼對於如何增加社會智商的想法，大部分都是建立在面對面、身體對身體的互動——在手機、電子郵件、社交網站盛行的今天，這簡直是一種苛求。高曼認為這些現代裝置會威脅到我們人際關係的品質，他也認為人際關係在數位虛無中有迷失的危險。在步調越來越快的世界裡，這些讓人分心的事物會把我們從真正的社交互動中所獲得的重要情緒體驗，也就是從高曼所謂的「人性時刻」中奪走。

那麼他有什麼建議？每天撥空關掉手機、電腦、電視、和任何其他會讓人分心的事物，並和周圍的人以有意義、從容的方式互動。仔細地傾聽他們，對他們全神貫注。然後微笑——那是每個人都想擁有的具感染力的習慣。