

Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ

Дэниел Гоулман

1. Все решения человек принимает, руководствуясь эмоциями. Поэтому эмоциональный интеллект не менее важен для успеха в жизни, чем академический, выражаемый в IQ.
2. Эмоциональный интеллект (ЭИ) не поддается линейным методам оценки и тестирования, но его уровень можно оценить, исходя из поведения человека.
3. ЭИ проявляется в умении регулировать свои эмоции, мыслить позитивно и сохранять самообладание даже в стрессовых ситуациях.
4. Сложнее всего контролировать негативные эмоции (гнев, страх, грусть) — для этого нужен достаточно высокий уровень ЭИ.
5. Самое эффективное для работы состояние человека — поток, или совокупность лучших проявлений эмоционального и академического интеллекта.
6. Одно из важнейших качеств лидера — социальный интеллект, то есть способность эффективно влиять на эмоции других людей. Важное проявление лидерского таланта — умение конструктивно транслировать обратную связь.
7. Эмоциональный интеллект в паре выражается в способности к конструктивному взаимодействию, эмпатии и в стремлении предпринять сознательные усилия для поддержания чутких отношений.
8. Положительные эмоции дают энергию для борьбы с болезнями, а позитивный настрой способен положительно влиять на физическое состояние человека.
9. За эмоциональный интеллект маленьких детей отвечают родители. Если родители проявляют чуткость и помогают ребенку справляться с эмоциями, он постепенно учится их распознавать и регулировать, вырастая эмоционально развитым человеком.
10. Эмоциональный интеллект можно развивать в любом возрасте путем сознательных усилий или с помощью специалистов.

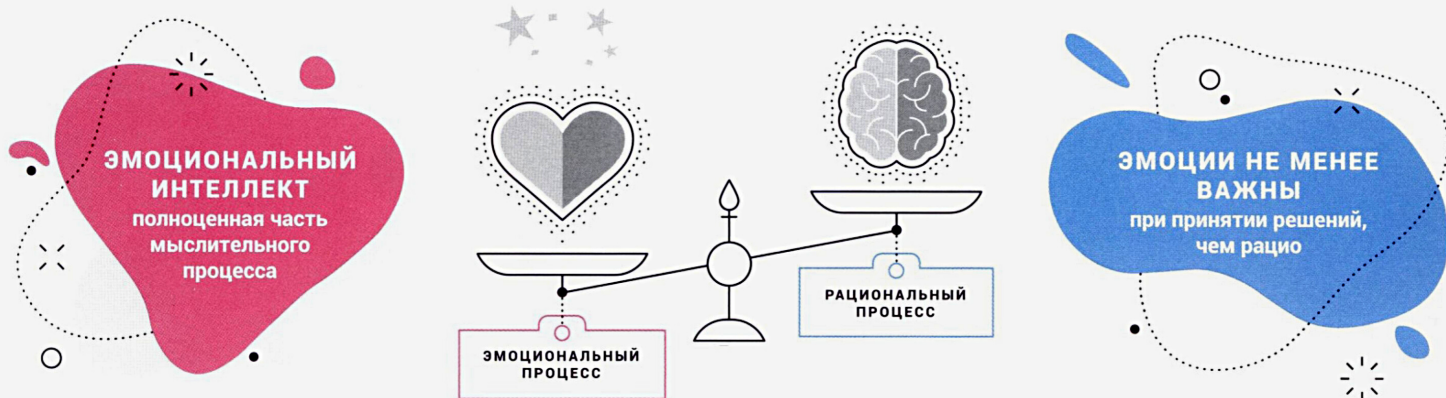
Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ

Daniel Goleman

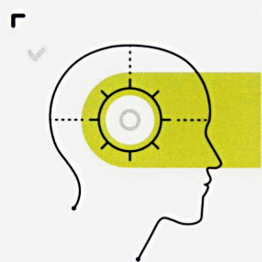
Эмоциональный интеллект

Дэниел Гоулман

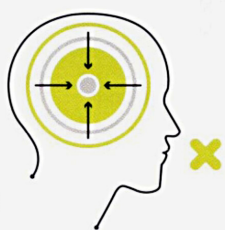
Книга Дэниела Гоулмана – это научное исследование, посвященное нашему второму интеллекту – эмоциональному, который является таким же полноправным членом мыслительного процесса, как и думающий рациональный мозг.



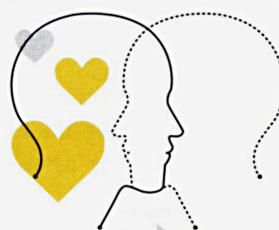
ОБЛАСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА



ОСОЗНАНИЕ СВОИХ ЭМОЦИЙ



САМОКОНТРОЛЬ



ЭМПАТИЯ



ПОСТРОЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ

ВНУТРИ



ЧТО Я ЧУВСТВУЮ?

Гнев, страх, любовь, печаль, счастье...



САМОСОЗНАНИЕ

Нейтральный режим, при котором сохраняется анализ в бушующем море эмоций



ПОЗИТИВНАЯ МОТИВАЦИЯ

Способность находить стимул следовать намеченному



РАБОТА И ТРЕВОГА

Небольшая нервозность стимулирует выдающиеся достижения



НАДЕЖДА И ОПТИМИЗМ

Вера в то, что все будет хорошо, и свою способность справиться



ВДОХНОВЕНИЕ

Способность войти в поток — высшая степень проявления эмоционального интеллекта

ВОВНЕ

СОЦИАЛЬНЫЙ ИЛИ МЕЖЛИЧНОСТНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ:



ОРГАНИЗАЦИЯ ГРУПП

Проявление инициативы и координирование усилий коллектива



ОБСУЖДЕНИЕ РЕШЕНИЙ

Талант посредника, предупреждающего или разрешающего конфликты



ЛИЧНАЯ СВЯЗЬ

Талант сопереживания и налаживания связей



СОЦИАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ

Способность понимать чувства, мотивы и интересы людей

СОЦИАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ и каждая его составляющая могут быть развиты осознанно