



Дэниел Гоулман

Эмоциональный интеллект

Почему он может значить больше, чем IQ

[Сайт книги](#)

[Купить книгу в Озоне](#)

Книга «*Эмоциональный интеллект*» – бестселлер №1, который разошёлся по всему миру в количестве более 5 миллионов экземпляров. В ней раскрывается природа эмоционального интеллекта и то, насколько широко его влияние на многие стороны нашей жизни. Вы узнаете, как развивается эмоциональный интеллект и как его можно улучшить.

Книга предлагает достойную альтернативу когнитивно-ориентированным подходам к пониманию человеческого разума, которые до этого доминировали в психологической науке.

Читатель сможет по-новому взглянуть на взаимосвязь между успехом и когнитивными навыками, осознать, как позитивное отношение к своим способностям может улучшить жизнь.

Кому следует прочитать эту книгу

- Тем, кого не устраивает традиционный подход к измерению человеческого интеллекта.
- Всем, кому интересно, определяет ли IQ наш успех.
- Каждому, кто стремится жить согласно своим возможностям.

Об авторе

Дэниел Гоулман – психолог и превосходный автор. За свою долгую карьеру он получил множество наград, включая премию за прижизненные достижения от Американской ассоциации психологов, дважды был номинирован на Пулитцеровскую премию.

Тематика его многочисленных публикаций разнообразна, начиная от медитации и заканчивая экологией. Однако больше всего внимания в своей работе он уделяет переплетению и взаимосвязи таких понятий, как эмоции, производительность и лидерство.

Существует несколько способов развить свой эмоциональный интеллект

Как мы уже знаем, эмоциональный интеллект может стать гарантией полноценной жизни. Но как развить его до того уровня, чтобы возможность стала реальностью?

Ответить на этот вопрос несложно – с помощью специальных упражнений.

Если вы стремитесь расширить своё самосознание и самоорганизацию, то лучше всего прибегнуть ко внутренним диалогам. С их помощью вы не просто выявите свои чувства, но и сможете чётко их идентифицировать.

К примеру, ваш друг рассказал всем, кроме вас, о своих проблемах с женой, и это вас раздосадовало. Задайте себе вопрос: «Чем я так огорчён?». Скорее всего, тем, что друг искал помощи в решении своих семейных проблем у кого угодно, только не у вас.

Определив своё чувство и выявив его причину, в ваших силах ослабить его влияние. Попробуйте сказать себе: «Мне обидно потому, что я чувствую себя обделённым, но, может быть, друг просто не хотел меня беспокоить, ведь знал, что я занимаюсь важной сделкой». Утешение хоть и неидеальное, но, поверьте, вы будете чувствовать себя куда лучше.

Хотите улучшить свои навыки эмпатии (сочувствия), то можете сперва скопировать язык тела другого человека. Это очень эффективно, ведь жесты, мимика, положение тела, выражают не только эмоции, но и позволяют воспроизвести их. Так, зеркально отражая напряжённую позу своего собеседника, вы сами почувствуете некую скованность и зажатость.

Если вы хотите усовершенствовать своё умение к самомотивации и начать думать позитивно, достаточно воспользоваться следующим советом.

То, как вы объясняете свои успехи и неудачи, влияет на вашу способность мотивировать себя. Чтобы стать более целеустремлённым, нужно думать следующим образом: люди, способные убедить себя, что неудачи можно исправить, практически никогда не сдаются. Они пытаются достичь своей цели снова и снова, будучи уверенными в том, что успех зависит исключительно от их действий.

Однако есть и такие личности, которые списывают провалы на собственные недостатки. Они всё время сомневаются в успехе, ведь запрограммировали себя, что у них много просто не получается. Такие люди привыкли быстро идти на попятную. И если вы хотите стать по-настоящему успешным, то о подобном образе мыслей лучше всего забыть.

Эмоциональный интеллект пригодится везде: от работы до личной жизни

Теперь, когда вы знаете об эмоциональном интеллекте в теории, естественно, вы задаётесь вопросом, как использовать его на практике.

Следующие советы как раз об этом, пользуйтесь ими в повседневной жизни и привыкайте к успеху.

Итак, совет первый: лучший способ избежать недоразумений в отношении, осознать, что мужчины и женщины по-разному испытывают эмоции. Как правило, девушки склонны разбираться в своих чувствах через разговоры по душам, а вот парни, напротив, закрываются в себе, считая проявление эмоции слабостью.

Скажем, когда женщина жалуется своему партнёру на какую-то проблему, естественной мужской реакцией будет дать ей совет. Но такой подход в большинстве случаев ошибочен, даме не нужен совет, ей нужно подтверждение её тяжелого положения. Она, прежде всего, хочет, чтобы её выслушали и поняли. И если ей сразу предложить выход из ситуации, то женщина воспримет его не как помощь, а как отказ принять её страдания. Поэтому лучше сидеть и хорошо слушать.

Вот ещё один не менее ценный совет. Если спор вызывает у вас сильные отрицательные эмоции, то лучше всего взять перерыв и успокоиться. Сильные чувства зачастую влияют на наши мысли, поэтому вы можете сделать или сказать то, о чём сильно пожалеете в будущем. Воспользуйтесь правом на тайм-аут, это ещё никому не повредило.

Некоторые консультанты по вопросам семьи и брака советуют парам даже измерять свой пульс во время ссоры. Если этот показатель на 10 ударов больше среднестатистической цифры, то считается, что человек находится под воздействием эмоций, не может мыслить рационально и нуждается в передышке.

И последний совет: если вам приходится критиковать кого-то, то будьте максимально конкретными и сразу предлагайте решение проблемы. Если речь идёт о каком-то случае, то нужно отметить его положительные стороны, а также определённо сказать, что нужно было сделать или сказать по-другому. Так, ваши суждения будут не только предельно объективной, но не нанесёт вреда самооценке другого человека, не заставит его испытывать стыд или смущение.

Итак, основная мысль книги:

Наши эмоции очень важны, ведь именно они способствуют нашему самоопределению в этом мире, побуждают нас к действию. Однако они могут склонить нас к тому, чтобы поступать вопреки голосу разума. Вот зачем нам нужен эмоциональный интеллект. Он представляет собой совокупность навыков, позволяющих нам определять эмоции и управлять ими, как собственными, так и чувствами других людей.

Эмоциональный интеллект - основополагающий фактор, дающий нам возможность вести полноценную жизнь. В сравнении с уровнем IQ, именно он позволяет спрогнозировать успеваемость в учёбе, выбор профессии, успех в жизни. И если коэффициент общего интеллекта в большинстве случаев величина постоянная, то эмоциональный интеллект человек совершенствует в течение всей своей жизни.

Практические советы:

Эмоциональный интеллект обладает первостепенным значением для благополучия ребёнка. Если у вас есть дети или ваша работа связана с ним, то используйте каждую возможность, чтобы развивать их эмоциональные навыки. Для этого можно применять несколько способов.

- **Поощряйте детей говорить о своих чувствах.** Это значительно расширит их эмоциональное самосознание. Если ребёнку трудно справиться с этой задачей, то позаботьтесь о том, чтобы он смог подобрать правильные слова для описания своих чувств.
- **Если у ребёнка что-то получилось, похвалите его за усилия и за силу воли.** Так вы научите его верить, что жизнь можно изменить к лучшему собственными силами.
- **Выражайтесь конкретно и конструктивно.** Если вам нужно высказать критику, то для этого следует выбрать конкретную ситуацию и сказать не только о том, что было сделано не так, но и то же, как нужно было правильно поступить. Таким образом, вы будете выражаться предельно ясно и не обидите своего собеседника.
- **Когда вас сильно расстраивает спор, то постарайтесь сделать перерыв, чтобы успокоиться.** Такое поведение позволит вам избежать тех поступков или слов, о которых вы будете потом сожалеть.