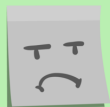


КРАТКОЕ
СОДЕРЖАНИЕ

ДЭНИЕЛ ГОУЛМАН



ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

ПОЧЕМУ ОН МОЖЕТ
ЗНАЧИТЬ БОЛЬШЕ, ЧЕМ IQ



MYBOOK

Светлана Хатемкина
Краткое содержание
«Эмоциональный
интеллект. Почему он может
значить больше, чем IQ»
Серия «Краткое содержание»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40203163

Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ:

Аннотация

Этот текст – сокращенная версия книги «Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты.

О коэффициенте интеллекта слышал каждый. Но было бы ошибкой считать, что IQ может каким-то образом повлиять на нашу способность устанавливать контакт с окружающими, предугадывать их настроение, улавливать желания и намерения. Все это находится в ведении эмоционального интеллекта.

Научный журналист из США Дэниел Гоулман, долгие годы изучавший высшую нервную деятельность человека, убежден:

понимание собственных чувств и умение находить общий язык с близкими, коллегами, друзьями значит ничуть не меньше, чем IQ.

Именно развитые эмоциональные навыки помогают нам достигать новых высот на работе и в семье. Ведь зачастую люди, обладающие незаурядным умом, остаются несчастными, а их менее талантливые товарищи процветают и радуются жизни.

В книге Гоулмана вы найдете ответы на вопросы о том, как научиться избегать эмоционального буйства, не вступать в конфликты, проявлять сдержанность, когда это необходимо. Издание будет полезным для широкого круга читателей, увлекающихся психологией и интересующихся современными научными данными об особенностях человеческого мозга.

Напоминаем, что этот текст – краткое изложение книги «Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ»

Содержание

Введение	5
Эмоциональный мозг	7
Зачем нужны эмоции	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ

Введение

Серьезный научный интерес к сфере эмоций возник относительно недавно, около 10 лет назад. Используя современные технологии, исследователи впервые увидели, каким образом работает головной мозг.

Ученые установили участки коры головного мозга, отвечающие за смех, слезы, любовь и агрессию.

Писатель, специалист в области психологии и популяризатор науки Дэниэл Гоулман решил поделиться с широкой аудиторией новейшими данными об эмоциональном интеллекте. Автор предлагает совершить увлекательное путешествие в мир разума и эмоций, чтобы понять самые сложные механизмы, управляющие нашей жизнью.

Гоулман рассказывает о современном подходе к изучению архитектуры мозга, а также об опасностях, которые подстерегают всех, кто не научился управлять своими эмоциями и

брать на себя ответственность за собственные чувства.

Эмоциональный мозг

Зачем нужны эмоции

В социальной биологии остается общепринятой точка зрения, согласно которой в критических ситуациях чувства преобладают над разумом. Эмоции берут верх над рассудком, несмотря на этические нормы, социальные ограничения и негласные правила. При этом в течение последних 10 тысяч лет биологические механизмы, лежащие в основе эмоционально-чувственной сферы, изменились незначительно.

Каждая эмоция побуждает организм к действию и вызывает соответствующий физиологический отклик:

1. **Злость.** Сердцебиение учащается, а кровь приливает к ладоням, заставляя нас схватиться за оружие или нанести удар.

2. **Страх.** Кровь стремительно приливает к мышцам ног, давая нам возможность как можно скорее скрыться от опасности. Ненадолго тело цепенеет, пытаюсь оценить происходящее.

3. **Счастье.** Снижается активность мозгового центра, отвечающего за негативные мысли, уменьшается интенсивность переживаний, возрастает прилив энергии и сил.

4. **Любовь.** Теплые чувства и сексуальная разрядка активизируют парасимпатическую нервную систему.

5. **Тоска.** Это чувство помогает легче переживать потери, оно зачастую связано с увеличением скорости метаболизма.

Способность улавливать настроение других людей и понимать смысл написанных в книге фраз связана с эмпатией. В первом случае – это работа эмоционального ума, во втором – рационального.

При этом рациональный и эмоциональный контроль имеют взаимную зависимость. Чем сильнее эмоция, тем интенсивнее задействован эмоциональный интеллект, и тем меньшее влияние на организм оказывает рациональный ум. Однако одно без другого невозможно: без чувств человек не способен мыслить, а без мыслей чувствовать.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.