



Трэвис Бредбери, Джин Гривз

Эмоциональный интеллект 2.0

Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг

Smart Reading

**Ключевые идеи книги:
Эмоциональный интеллект 2.0.
Тревис Бредберри, Джин Гривз**

«Смарт Ридинг»

2020

Smart Reading

Ключевые идеи книги: Эмоциональный интеллект 2.0. Тревис Бредберри, Джин Гривз / Smart Reading — «Смарт Ридинг», 2020 — (Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг)

Этот текст – сокращенная версия книги Тревиса Бредберри, Джина Гривза «Эмоциональный интеллект 2.0». Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры. О книге Для успеха в жизни эмоциональный интеллект куда важнее, чем IQ. Но одно дело – знать, что это такое, и совсем другое – использовать его на практике. Тревис Бредберри и Джин Гривз с коллегами опросили 500 тысяч человек, рассказавших о роли эмоций в повседневной жизни. Это позволило ученым уточнить оценку EQ с помощью 28 вопросов онлайн-теста, который можно выполнить за семь минут. Эта книга – программа для творческого использования собственных эмоций, она кардинально изменит ваши представления об успехе. С ее помощью можно повысить четыре способности EQ: самосознание, самоконтроль, социальную осознанность и управление взаимоотношениями. Методика авторов помогает адаптироваться в условиях быстро меняющегося мира с его турбулентной экономикой и высокой конкуренцией. Зачем читать

- Разобраться, что такое эмоциональный интеллект и как его развитие поможет изменить жизнь к лучшему.
- Применять на практике стратегии повышения эмоционального интеллекта.
- Понять механизм «эмоционального захвата», когда вы перестаете контролировать свое поведение, и научиться это контролировать.

Об авторе Тревис Бредберри – клинический психолог, выпускник Калифорнийского университета в Сан-Диего. Доктор наук в области клинической психологии и в области психологии труда. Соучредитель консультационного агентства TalentSmart, с которым работают более 75 % компаний из списка Fortune 500, мирового лидера в обучении эмоциональному интеллекту. Регулярно выступает на корпоративных семинарах для таких компаний, как Intel, Coca-Cola, Microsoft, Fortune Brands. Джин Гривз – психолог, эксперт в области эмоционального интеллекта, коуч. Выпускница Стэнфордского университета, доктор наук в области корпоративной/промышленной психологии.

Консультировала руководство компаний из списка Fortune 500 по вопросам эмоционального интеллекта для развития лидерских качеств и управления талантами. Проводила семинары для кадровых служб в разных отраслях промышленности. В настоящее время – генеральный директор компании TalentSmart.

© Smart Reading, 2020

© Смарт Ридинг, 2020

Содержание

Введение	7
1. Эмоциональный интеллект: общая картина	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Краткое содержание книги: Эмоциональный интеллект 2.0. Тревис Бредберри, Джин Гривз

Оригинальное название:
Emotional Intelligence 2.0

Авторы:
Travis Bradberry, Jean Greaves

Тема:
Психология

Правовую поддержку обеспечивает юридическая фирма AllMediaLaw
www.allmedialaw.ru

Введение

Об эмоциональном интеллекте (EQ) заговорили сравнительно недавно – лишь в конце 90-х годов прошлого века. До этого времени успех в основном связывали с уровнем обычного интеллекта (IQ). Однако в процессе исследований выяснилось, что большинство успешных людей не только обладают развитым IQ, но, как правило, еще и более высоким уровнем эмоционального интеллекта. Именно он влияет на качество и эффективность нашего взаимодействия с окружающими людьми.

Эмоциональный интеллект – способность к распознаванию и выражению эмоций, управлению ими и использованию эмоциональной информации в мышлении и деятельности.

Более того, исследования показали, что в отличие от IQ, который определен с момента рождения и не меняется на протяжении жизни, **совершенно не важно, каким уровнем EQ вы обладаете изначально – вы способны его изменить.** Именно с этой целью и была написана книга. Авторы утверждают: если вы внимательно отнесетесь к рекомендациям и приложите усилия к их выполнению, то вы гарантировано сможете достичь результата. А это, в свою очередь, приведет к положительным изменениям в вашей жизни.

Наши мысли и действия определяет сочетание трех отдельных качеств, которыми обладаем мы все – IQ, EQ и личности. Поэтому понимание эмоционального интеллекта, его влияния на нашу жизнь и способов управления им поможет более эффективно использовать наш IQ, знания и опыт, которые у нас уже есть.

Ознакомившись с саммари, вы сможете лучше понять, что же такое эмоциональный интеллект, как именно его уровень влияет на качество вашей профессиональной жизни, узнаете, какие стратегии по его увеличению существуют и как их применять.

Книга будет полезна всем, кто хочет стать более успешным и продуктивным, улучшить взаимоотношения с окружающими людьми и качество своей жизни. Особенно рекомендуем ее лидерам любого уровня, для которых высокий уровень EQ является необходимым качеством.

1. Эмоциональный интеллект: общая картина

Наш мозг устроен так, что эмоции всегда получают приоритет над рациональным мышлением. Все, что мы видим, слышим или ощущаем, передается в наш мозг в виде электронных сигналов, зарождающихся в спинном мозге. Но прежде чем достигнуть лобной доли, отвечающей за рациональное мышление, они проходят через лимбическую систему, управляющую нашими эмоциями. Рациональный центр мозга не может остановить эмоции, возникающие в лимбической системе, но они постоянно влияют друг на друга. **Именно взаимодействие между эмоциональным и рациональным центрами мозга и является физическим источником EQ.**

Примером такого взаимодействия и доминирования эмоций над рациональным мышлением является история Буча Коннора в начале книги. Когда Буч столкнулся лицом к лицу с акулой, его парализовал страх, и он оказался неспособен противостоять ей. Тем не менее, желая спастись, он заставил себя успокоиться и вернул контроль над собственным телом.

Хотя мы испытываем эмоциональную реакцию практически на все происходящее в нашей жизни, чаще всего мы не способны распознать и описать собственные эмоции. Среди более 500 тысяч человек, протестированных авторами за годы исследований, **лишь 36 % точно распознавали возникающие у них эмоции.** И самая большая сложность в понимании эмоций в том, что все они являются вариациями пяти основных чувств – счастья, грусти, гнева, страха и стыда – в различной степени интенсивности.

1.1. Триггеры и «эмоциональные захваты»

Сильные переживания часто приводят к «эмоциональным захватам» – моментам, когда наши эмоции полностью контролируют наше поведение и мы реагируем, не размышляя. Как правило, чем более интенсивны эмоции, тем больше вероятность, что они будут диктовать наши дальнейшие действия. В свою очередь, **то, что вызывает в нас сильную эмоциональную реакцию, называется «триггером».** Помимо реакций, типичных для всех людей, у каждого из нас есть свой уникальный набор триггеров, формирующих личную историю на основе нашего опыта. Развитие EQ помогает научиться определять свои триггеры и более продуктивно справляться с «эмоциональными захватами».

Ярче всего «эмоциональные захваты» проявляются в вопросах жизни и смерти. Так, в случае Буча Коннора именно «эмоциональный захват» привел к тому, что он оказался парализован страхом. А появление акулы стало триггером, вызвавшим у Буча этот панический страх.

1.2. Влияние эмоционального интеллекта

Поскольку EQ влияет на все, что вы говорите или делаете, даже небольшие усилия, потраченные на его увеличение, способны привести к значительным позитивным изменениям в жизни. EQ важен настолько, что **на его долю приходится 58 % успеха во всех видах деятельности.** Кроме того, **между уровнем EQ и уровнем доходов существует прямая связь.**

Протестировав уровень эмоционального интеллекта наравне с 33 другими важными составляющими поведения на рабочем месте (такими как тайм-менеджмент, навыки принятия решений и коммуникативные навыки), авторы обнаружили, что он включает в себя

большинство из них. Также исследования показали, что 90 % лучших сотрудников компаний обладает высоким уровнем EQ.

Исследования, проведенные в бизнес-школе Университета Квинслэнда в Австралии показали, что люди с низким EQ и низким качеством работы могут сравниться со своими коллегами с лучшими показателями, всего лишь работая над увеличением уровня своего эмоционального интеллекта. При этом 90 % лучших сотрудников компаний обладает высоким уровнем EQ. Таким образом, люди с более высоким уровнем EQ получают более высокую зарплату. Это одинаково верно для людей во всех сферах деятельности и в любой стране мира.

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.