



# Эмоциональный интеллект

Почему он может значить  
больше, чем IQ

Дэниел Гоулман

Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ

Daniel Goleman

Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг

Smart Reading

**Ключевые идеи книги:  
Эмоциональный интеллект.  
Почему он может значить  
больше, чем IQ. Дэниел Гоулман**

«Смарт Ридинг»

2020

## Smart Reading

Ключевые идеи книги: Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. Дэниел Гоулман / Smart Reading — «Смарт Ридинг», 2020 — (Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг)

Этот текст – сокращенная версия книги Дэниела Гоулмана «Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ». Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры. О книге Все знают, что высокий IQ не является гарантией успеха, счастья или добродетели, но до открытия эмоционального интеллекта мы могли только догадываться, почему.

Книга «Эмоциональный интеллект» Дэниела Гоулмана отвечает на этот вопрос в границах психологии и нейробиологии. Автор открывает новое понимание рационального и эмоционального, а также того, как эти способы мышления определяют нашу судьбу. Гоулман очерчивает пять важнейших свойств эмоционального интеллекта и показывает, как они влияют на наши достижения в личной жизни, на работу и даже физическое самочувствие. Сегодня на этой проблеме сфокусированы многие программы MBA. Книга «Эмоциональный интеллект» находилась в списке бестселлеров The New York Times в течение полутора лет, переведена на 40 языков и печатается по всему миру. Зачем читать

- Научиться контролировать эмоции, перенастраивая себя на более конструктивный лад.
- Использовать знания о разрушительной и созидательной природе эмоций во взаимоотношениях с людьми.
- Научиться улавливать чувства, которые скрываются за словами.

Об авторе Дэниел Гоулман – писатель, психолог, популяризатор науки, доктор философии Гарвардского университета. В течение 20 лет писал для The New York Times, публикуя материалы о поведенческой психологии и нейробиологии. Проводил социологические исследования в Индии, был учеником индийского гуру Ним Кароли Баба, который широко известен на Западе. Первую книгу написал о своем путешествии на Восток. Сотрудник некоммерческой организации Mind & Life Institute, которая популяризирует медитативные практики. В формате PDF A4 сохранён издательский макет.

© Smart Reading, 2020

© Смарт Ридинг, 2020

# Содержание

Эмоциональный интеллект и что от него зависит	7
Анатомия эмоций	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

**Краткое содержание книги:  
Эмоциональный интеллект.  
Почему он может значить  
больше, чем IQ. Дэниел Гоулман**

Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ  
Daniel Goleman

[www.smartreading.ru](http://www.smartreading.ru)

## **Эмоциональный интеллект и что от него зависит**

В предисловии к третьему изданию своей книги Дэниел Гоулман пишет, что гордится тем, что именно он популяризировал термин «эмоциональный интеллект». До момента выхода его книги этот термин был известен только узкому кругу специалистов. Сейчас же, спустя 23 года, термин стал настолько общим, что его часто используют не только в СМИ, но даже в рекламе.

Понятие «коэффициент интеллекта» (IQ) было введено еще в начале XX века, но по-настоящему модным оно стало в 60-х годах, одновременно с широким распространением тестов на IQ. Наконец-то люди получили простой и понятный инструмент для оценки интеллекта. Теперь вся совокупность способностей, навыков и потенциала человека сводилась к одной цифре. Подбор персонала стал лишь вопросом сравнения чисел. Работодатели прямо говорили кандидатам, что их интересуют лишь интеллектуальные способности будущих работников, поэтому IQ был решающим фактором при приеме на работу.

Однако вскоре стало понятно, что сумму личности человека нельзя свести лишь к одной цифре. Высокий IQ, как оказалось, не всегда был залогом успеха. Появилась необходимость в других, менее однобоких способах оценки потенциала человека. Ученые заговорили о роли эмоций как фактора успеха не только в личной сфере, но и в профессиональной.

В итоге возник термин «эмоциональный интеллект» (ЭИ), означающий степень эмоционального развития человека, его способность понимать свои эмоции и эмоции других людей и влиять на них.

Эта книга рассказывает о том, как психология развивалась в сторону понимания эмоционального интеллекта. Первая часть книги полностью посвящена подробному объяснению того, в каких долях мозга зарождаются эмоции и что их провоцирует, а также какое влияние они оказывают на прочие мозговые процессы. Автор рассказывает, какие бывают эмоции и как важно научиться распознавать их в себе и других. Во второй части книги автор объясняет, как использовать эмоции и как управлять ими. Третья часть книги посвящена эмоциональному развитию. В ней рассказано, как человек учится эмоциям и почему так важна правильная среда для эмоционального развития.

Книга Дэниела Гоулмана была чуть ли не первым источником научно-популярной литературы в этой области. В книге приведен максимум существовавших на тот момент научных доказательств, касающихся необходимости развития эмоционального интеллекта. Сейчас книге уже больше 20 лет, однако она остается актуальной – ее обязательно стоит прочитать, чтобы получить основополагающие знания о том, как эмоции влияют на нас и нашу жизнь и что нам с ними делать.

## АНАТОМИЯ ЭМОЦИЙ

Один из самых популярных сюжетов научной фантастики: людей поработает искусственный интеллект. На первый взгляд кажется, что это возможно: ведь компьютер уже сейчас «умнее» человека и способен в доли секунды совершать сложнейшие операции, недоступные человеческому мозгу. Но все не так однозначно. Ученым удалось доказать, что **почти все решения человек принимает не на интеллектуальном, а на эмоциональном уровне.**

*Однажды в американском штате Луизиана произошла страшная трагедия: железнодорожный мост обрушился под поездом и вагоны с пассажирами рухнули в реку. Родители 11-летней Анны Чонси, прикованной к инвалидному креслу, в последнюю секунду смогли вытолкнуть дочь из тонущего вагона, в результате чего она спаслась, но сами они спастись уже не успели. Этот акт родительской самоотверженности не нуждается ни в каких пояснениях с человеческой точки зрения, однако чем он продиктован, если не эмоциями? Ведь, рассуждая логически, жизнь одного инвалида является менее ценной, чем жизнь двоих здоровых людей.*

Однако речь идет не только о личной, но и о профессиональной сфере. Анализ нейронных связей мозга и последовательностей, в которых они начинают действовать, показывает, что любое решение имеет эмоциональную окраску. Но очень часто, особенно если речь идет о работе, мы не осознаем эмоциональную составляющую и полагаем, что действуем чисто рационально.

*Когда мы подписываем договор с партнером, в нашем мозгу возбуждаются те же центры, что и те, которые работают, когда мы выбираем, в какой ресторан пойти на свидание.*

Таким образом, **мы всю жизнь, пусть и неосознанно, руководствуемся эмоциями.** Поэтому важно изучать их и понимать, как ими управлять.

*Для скептиков будет полезно провести следующий мысленный эксперимент: представьте себе двоих людей, один из которых начисто лишен эмоционального интеллекта, но при этом обладает очень высоким КИ, а у другого полностью отсутствуют аналитические способности, но при этом он отлично чувствует окружающих, обладает высоким уровнем эмпатии и способен налаживать межличностные отношения. Кто из них преуспеет в жизни? Ответ очевиден: человек-робот, каким бы высоким интеллектом он не обладал, никогда не сможет стать ни эффективным руководителем, ни хорошим партнером. А вот эмоционально одаренный человек всегда сможет наладить контакт, организовать других, даже более интеллектуально развитых людей, понять чувства своего партнера.*

За возникновение эмоций отвечает миндалевидное тело, или миндалина – область мозга, расположенная в височной доли полушария. У человека две миндалины – по одной в каждом полушарии. Миндалина является своего рода системой оповещения для мозга, аварийным сигналом, который включает остальные реакции мозга. Человек, лишенный миндалины, полностью теряет связь с внешним миром и не может ни чувствовать собственные эмоции, ни распознать эмоции других.

*Однажды врачи предприняли попытку вылечить нервные припадки у пациента путем удаления миндалин. В результате операции этот человек,*

*хотя и не потерял способности общаться и взаимодействовать с людьми, полностью перестал ими интересоваться, не узнавал ни друзей, ни родных и был полностью равнодушен к их страданиям.*

Самые яркие проявления работы миндалин – это те моменты нашей жизни, о которых мы впоследствии сожалеем больше всего.

*Молодая женщина приехала из другого города, чтобы провести выходной со своим бойфрендом. Во время обеда он подарил ей подарок, о котором она давно мечтала. Однако сразу после этого он сказал, что не сможет провести с ней весь день, потому что у него тренировка. Девушка была настолько обижена и разочарована, что выбежала из ресторана и по дороге к своей машине выбросила подарок в мусорный бак. Когда после ссоры прошло уже долгое время и она полностью успокоилась, она больше всего сожалела не о самой ссоре, а об утраченном подарке и не могла объяснить свой импульсивный поступок.*

В такие моменты, как описанный выше, человек начинает руководствоваться самыми примитивными импульсами. Эти импульсы высвобождают физические, гормональные реакции и активируют работу сердечно-сосудистой системы, мышц конечностей и инстинктов. Иными словами, мы превращаемся в наших первобытных предков: наше тело готовится к бегу или к схватке, обостряются обоняние, слух, зрение, ускоряется сердечный ритм.

Почему это происходит? В обычной ситуации сигналы от наших органов зрения, обоняния, осязания идут в таламус, а оттуда передаются на кору головного мозга. Затем оттуда сигналы отправляются в миндалины, которые отвечают за реакцию всего организма. Так мозг работает в большинстве случаев. Однако во второй половине XX века американский ученый Джозеф Леду сделал открытие, которое перевернуло представления о работе мозга: оказывается, есть комок нейронов, который, минуя кору головного мозга, ведет напрямую от таламуса к миндалинам. Этот «черный ход» отвечает за ситуации, когда миндалины приводят в действие наш организм до того, как происходящее полностью успевает зафиксироваться корой головного мозга. Таким образом, эмоции и их физические проявления могут быть приведены в действие без какого-либо участия сознательной, когнитивной части мозга.

*В доисторические времена подобная эмоциональная реакция мозга могла спасти жизнь: услышав приближающегося хищника, наш предок бросался бежать еще до того, как его мозг успевал зафиксировать, что его испугало.*

## **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.