

УДК 159.923.35
ББК 88.912
Г74

Печатается с разрешения автора и литературного агентства Brockman, Inc.

Гоулман, Д.

Г74 Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ / Дэниел Гоулман; пер. с англ. А. П. Исаевой. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. — 560 с.

ISBN 978-5-91657-684-9

Американский психолог, признанный эксперт в области эмоционального интеллекта Дэниел Гоулман утверждает, что наши эмоции играют в достижении успеха в семье и на работе гораздо большую роль, чем это принято считать.

Но что же такое «эмоциональный интеллект»? Можно ли его измерить? Чем отличается «обычный» интеллект от «эмоционального» и почему обладатели первого зачастую уступают место под солнцем обладателям второго?

Хотите узнать ответы и научиться справляться с унынием, гневом, вспыльчивостью, депрессией и стать успешнее? Читайте эту книгу. Она будет полезна не только студентам и преподавателям, но и родителям.

УДК 159.923.35
ББК 88.912

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

VEGAS LEX

© 1995 by Daniel Goleman.

Introduction copyright © 2005. All rights reserved

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2013

ISBN 978-5-91657-684-9

Оглавление

14	Задача Аристотеля
17	Зачем понадобилось данное исследование
20	Наше путешествие
25	ЧАСТЬ 1. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ МОЗГ
26	Глава 1. Зачем нужны эмоции
28	Когда страсти управляют рассудком
30	Побуждения к действию
35	Два наших ума
37	Как развивался мозг
43	Глава 2. Анатомия эмоционального бандитизма
45	Местопребывание всех страстей
48	Нервная проводка для передачи сигналов
50	«Эмоциональный часовой»
54	Специалист по эмоциональной памяти
56	Устаревшие нервные сигнализаторы тревоги
59	Когда эмоции проворны и «безграмотны»
62	Управляющий эмоциями
66	Согласование эмоций и мышления

71 **ЧАСТЬ 2. ПРИРОДА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
ИНТЕЛЛЕКТА**

72 **Глава 3. Когда умный глупеет**

- 75 Эмоциональный интеллект и судьба
- 78 Еще одна разновидность способности мышления
- 85 Спок против Латы: когда познавательной
способности недостаточно
- 90 Могут ли эмоции быть разумными?
- 93 Коэффициент умственного развития и эмоциональный
интеллект: чистые типы

97 **Глава 4. Познай самого себя**

- 102 Вспыльчивые и индифферентные
- 104 Бесчувственный мужчина
- 107 Полезно чують нутром
- 111 Проникновение в бессознательное

114 **Глава 5. Рабы страстей**

- 118 Анатомия ярости
- 121 «Волна» ярости
- 122 Основой гнева служит гнев
- 124 Бальзам для гнева
- 125 Успокоение
- 128 Обманчивость разрядки напряжения с помощью
высказывания
- 129 Успокоение тревоги: ну что, беспокоимся?
- 134 Как «работает» беспокойство
- 138 Как справляться с меланхолией
- 142 Способы поднять настроение
- 147 «Невозмутимые»: жизнерадостное отрицание

152	Глава 6. Главная одаренность
156	Контроль побуждений: тест с зефиром
161	Дурные настроения, путаное мышление
166	Сосуд Пандоры и Полианны: сила позитивного мышления
168	Оптимизм как великий мотиватор
173	Поток вдохновения: нейробиология выдающегося мастерства
178	Обучение и вдохновение: новая модель образования
182	Глава 7. Корни эмпатии
185	Как раскрывается эмпатия
188	Хорошо настроенный ребенок
190	Последствия неправильной настройки
193	Неврология эмпатии
197	Эмпатия и этика: источник альтруизма
199	Жизнь без эмпатии: мышление растлителя, нравственный облик социопата
207	Глава 8. Искусство общения
210	Выкажи хоть немного эмоций
213	Экспрессивность и «заражение эмоциями»
218	Зачатки социального интеллекта
223	Как становятся социально некомпетентными
227	«Мы тебя ненавидим»: у порога
230	Эмоциональная проницательность: рассказ об одном случае
235	ЧАСТЬ 3. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ РАЗУМ В ДЕЙСТВИИ
236	Глава 9. Закадычные враги
238	Брак с его и ее точек зрения: корни, уходящие в детство
244	Неправильные линии поведения в супружестве
248	Ядовитые мысли
252	«Затопление»: брак тонет

255	Мужчины: ранимый пол
257	Мужчинам и женщинам: информация для супругов
258	Плодотворные сражения
261	Спокойствие
262	Разговор с самим собой, нейтрализующий ядовитые мысли
263	Мирное общение: слушать и говорить, не прибегая к обороне
266	Практика

268 **Глава 10. Управление с душой**

271	Критика — дело тонкое
274	Наихудший способ мотивации
277	Искусная критика
280	Как быть с непохожестью
283	Истоки предрассудков
285	Нулевая терпимость к нетерпимости
288	Организационный здравый смысл и групповой коэффициент умственного развития

296 **Глава 11. Психика и медицина**

299	Психическая деятельность организма: как эмоции влияют на здоровье
303	Отравляющие эмоции: клинические данные
305	Когда гнев равносителен самоубийству
310	Стресс: несоразмерная и неуместная тревожность
315	Издержки депрессии с точки зрения медицины
319	Положительные эмоции полезны для здоровья
319	Расплата за пессимизм и польза оптимизма
321	С помощью друзей: терапевтическое значение взаимоотношений
324	Целительная сила эмоциональной поддержки
326	Включение эмоционального интеллекта в медицинское обслуживание
330	На пути к заботливой медицине

335 **ЧАСТЬ 4. ОКНА ВОЗМОЖНОСТИ**

336 **Глава 12. Семейный плавильный тигель**

342 «Включение души»

345 Обретение эмоциональных основ

348 Как вырастить хулигана

350 Жестокое обращение ведет к угасанию эмпатии

354 **Глава 13. Психическая травма и повторное эмоциональное обучение**

358 Ужас, вмерзший в память

362 Расстройство вследствие посттравматического стресса как расстройство лимбической системы

366 Эмоциональное переучивание

369 Переучивание эмоционального мозга

372 Повторное эмоциональное обучение и излечение от психической травмы

377 Психотерапия в качестве эмоционального наставника

381 **Глава 14. Темперамент — не фатум**

385 Нейрохимия застенчивости

388 Ничто меня не тревожит: жизнерадостный характер

392 Укрощение перевозбужденного миндалевидного тела

397 Детство: «окно благоприятной возможности»

399 «Важнейшие окна»

405 **ЧАСТЬ 5. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ГРАМОТНОСТЬ**

406 **ГЛАВА 15. Чем оборачивается эмоциональная безграмотность**

408 Эмоциональное нездоровье

412 Укрощение агрессивности

418	Школа для хулиганов
420	Как избежать депрессии
422	Цена современности: растущие темпы распространения депрессии
425	Как протекает депрессия у молодежи
428	Депрессионный образ мышления
430	Отравляющая депрессия
433	Нарушение питания
437	Только одинокие: они исключены из школы
441	Обучение дружбе
443	Спиртное и наркотики: привыкание как самолечение
449	Больше никаких «войн»: общий путь — профилактика
452	Одной информации недостаточно
454	Действующие компоненты
457	Глава 16. Обучение эмоциям
461	Урок сотрудничества
462	Спорный вопрос
465	Последующий анализ: несостоявшаяся драка
467	Тревоги дня
468	Азбука эмоционального интеллекта
470	Эмоциональная грамотность в старом городе
473	Страх
474	Замаскированная эмоциональная грамотность
476	Эмоциональное расписание
481	Главное — правильно выбрать время
483	Эмоциональная грамотность как предупредительная мера
487	Новый взгляд на школьное образование: обучение жизнью, заботливые сообщества
489	Расширенная миссия школы
491	Меняет ли дело эмоциональная грамотность?
497	Характер, мораль и искусство демократии
499	Заключение

503	ПРИЛОЖЕНИЯ
504	Приложение А. Что такое эмоция?
508	Приложение Б. Признаки эмоционального ума
518	Приложение В. Невральная схема страха
524	Приложение Г. Консорциум У. Т. Гранта: действующие компоненты профилактических программ
526	Приложение Д. Курс обучения: познай самого себя
528	Приложение Е. Социальное и эмоциональное обучение: результаты
534	Благодарности
537	Об авторе