

Дэниел Гоулман

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

ПОЧЕМУ ОН МОЖЕТ
ЗНАЧИТЬ БОЛЬШЕ, ЧЕМ IQ



PSYCHOLOGIES

Дэниел Гоулман

Эмоциональный интеллект

Почему он может
значить больше, чем IQ

Перевод с английского Антонины Исаевой

3-е издание

Москва

«Манн, Иванов и Фербер»

2015

УДК 159.923.35

ББК 88.912

Г74

Печатается с разрешения автора и литературного агентства Brockman, Inc.

Гоулман, Дэниел

Г74 Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ / Дэниел Гоулман; пер. с англ. А. П. Исаевой. — 3-е изд. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2015. — 544 с.

ISBN 978-5-00057-553-6

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», 2015

ISBN 978-5-00057-553-6

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 чутя 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 растения, 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: несоизмерная 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