

ЕЛЕНА БРОВКО

КРАТКОЕ
СОДЕРЖАНИЕ
«ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ
ИНТЕЛЛЕКТ. КАК
РАЗУМ ОБЩАЕТСЯ С
ЧУВСТВАМИ»

Елена Бровко
Краткое содержание
«Эмоциональный
интеллект. Как разум
общается с чувствами»
Серия «КнигиКратко»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27358518

Библиотека «Главная мысль»; 2017

Аннотация

Этот текст – сокращенная версия книги «Эмоциональный интеллект. Как разум общается с чувствами». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты. Умные образованные люди часто оказываются на удивление невезучими в личной жизни и неустроенными в социальном плане. Высокий уровень IQ не гарантирует успеха в жизни. С другой стороны, люди, обладающие хорошим эмоциональным интеллектом, почти всегда добиваются впечатляющих результатов во всех сферах. Они отлично завязывают знакомства, строят прочные отношения и всегда знают, чего хотят и как этого добиться. Разница между интеллектом (IQ) и эмоциональным интеллектом (EQ)

значительна: IQ помогает поступить в университет, а EQ – справиться с нагрузками во время обучения и успешно окончить вуз; благодаря высокому IQ можно пройти собеседование на работу, но без EQ невозможно влиться в коллектив и установить контакты с коллегами и клиентами. Что же такое эмоциональный интеллект? Прежде всего, это способность распознавать эмоции – как свои, так и чужие. К сожалению, далеко не все люди в состоянии внятно объяснить, что они чувствуют и от чего зависит их душевное состояние. Некоторые эмоции попросту отрицаются (например, гнев и страх), что приводит к общей эмоциональной тупости: такой человек становится неспособен переживать во всей полноте, в том числе, радость и другие положительные эмоции. Чем больше мы отдаляемся от своих переживаний, тем сложнее нам понять себя, обрести мир в душе, справиться с ежедневным стрессом, а также построить прочные личные отношения. Эмоциональный интеллект не зависит от уровня образования или умственного показателя IQ. Исследователи единодушно заявляют, что эмоциональный интеллект – это не врождённая способность, то есть его можно и нужно развивать в любом возрасте. В нашем обзоре по книге Бориса Лемберга «Эмоциональный интеллект. Как разум общается с чувствами» вы найдёте экспресс-тест, который поможет оценить ваш уровень эмоционального интеллекта, а также рекомендации по его развитию. **Напоминаем, что этот текст – краткое изложение книги**

*Авторский обзор по
материалам книги*
**«Эмоциональный
интеллект. Как разум
общается с чувствами»**
Борис Лемберг

Автор краткого обзора: Елена Бровко

Как научиться управлять эмоциями и «читать» людей без слов

Умные образованные люди часто оказываются на удивление невезучими в личной жизни и неустроенными в социальном плане. Например, в экспериментах было показано, что работники со средними умственными способностями справляются с заданиями на 70% быстрее, чем их более интеллектуальные коллеги. Другими словами, высокий уровень IQ не гарантирует успеха в жизни.

С другой стороны, люди, обладающие хорошим *эмоциональным интеллектом*, почти всегда добиваются впечатля-

ющих результатов во всех сферах. Они отлично завязывают знакомства, строят прочные отношения и всегда знают, чего хотят и как этого добиться. Разница между интеллектом (IQ) и эмоциональным интеллектом (EQ) значительна: IQ помогает поступить в университет, а EQ – справиться с нагрузками во время обучения и успешно окончить вуз; благодаря высокому IQ можно пройти собеседование на работу, но без EQ невозможно влиться в коллектив и установить контакты с коллегами и клиентами.

Что же такое *эмоциональный интеллект*? Прежде всего, это способность распознавать эмоции – как свои, так и чужие. К сожалению, далеко не все люди в состоянии внятно объяснить, что они чувствуют и от чего зависит их душевное состояние. Некоторые эмоции попросту отрицаются (например, гнев и страх), что приводит к общей эмоциональной тугопости: такой человек становится неспособен переживать во всей полноте, в том числе, радость и другие положительные эмоции. Чем больше мы отдаляемся от своих переживаний, тем сложнее нам понять себя, обрести мир в душе, справиться с ежедневным стрессом, а также построить прочные личные отношения.

Эмоциональный интеллект не зависит от уровня образования или умственного показателя IQ. Исследователи единодушно заявляют, что эмоциональный интеллект – это не

врождённая способность, то есть его можно и нужно развивать в любом возрасте. В нашем обзоре по книге Бориса Лемберга «Эмоциональный интеллект. Как разум общается с чувствами» вы найдёте экспресс-тест, который поможет оценить ваш уровень эмоционального интеллекта, а также рекомендации по его развитию.

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.