Автор: Malagas
22.05.2010 02:57 -

Тот, кто обладает эмоциональным интеллектом, может осознавать не только свои чувства, но и чувства окружающих и соответственно реагировать. Эта способность, особенно в профессиональном контексте, является важным инструментом решения задач и преодоления конфликтов.

Что такое эмоциональный интеллект?

Эмоции в культуре XX века рассматривались как второстепенные явления и считались приемлемыми только в личной жизни. Их приписывали скорее женщинам, в то время как мужчинам — логическое мышление. Сегодня уже известно — ни то, ни другое неверно. Чувства свойственны не только женщинам, так же как рациональное мышление не является исключительно прерогативой мужчин.

Перелом в осознании эмоций произошел в середине 1990-х годов, когда в свет вышла книга Даниэла Големана «EQ — «Эмоциональный интеллект», сделавшая популярными результаты исследований американских психологов в сфере эмоций. Ее главный тезис перевернул устоявшиеся представления с ног на голову. Профессионально успешные люди обычно демонстрировали не очень высокий IQ (интеллектуального коэффициент), но зато высокий EQ (эмоциональный коэффициент) — эмоциональный интеллект.

От фактора препятствия к фактору карьеры

Наряду с тем, что эмоции стимулируют наши способности думать, планировать, управлять дальней целью, решать проблемы и т. д. или препятствуют им, они еще и определяют меру, в какой мы можем использовать наши врожденные умственные способности. В результате именно они являются решающим фактором, определяющим наш жизненный успех. «В этом смысле эмоциональный интеллект — способность высшего уровня, которая, содействуя или мешая, основательно влияет на все остальные способности», — считает Д. Големан. Согласно его определению, эмоциональный интеллект, включает в себя способности воспринимать собственные эмоции, умение обходиться с ними, подчинять их своей цели, мотивировать себя самого, а также способность сочувствовать другим людям (эмпатию) и компетентно выстраивать отношения.

Признаки и характерные черты

Доктор Эльке Дёринг-Зайпель из Института психологии университета Касселя описывает людей, обладающих эмоциональным интеллектом, следующим образом: «Они могут соотносить чувства и мышление. Это означает, что каждый в отдельности может дифференцированно осознавать и выражать собственные чувства и соотносить их со своими мыслями и решениями. В общем, они достаточно много знают об эмоциональных ситуациях и процессах и поэтому могут управлять собственными эмоциями».

EQ как часть интеллекта

Американские исследователи эмоционального интеллекта Джон Майер, Петер Саловей и Давид Карузо сравнивают его с другими видами интеллекта. Люди с ярко выраженным математически-логическим мышлением обладают особыми способностями узнавать соотношения между цифрами, понимать сложные математические проблемы и находить их решения. Эмоционально интеллектуальные люди, напротив, одарены в восприятии эмоциональных процессов у себя и окружающих и их регулировании. Они способны предвидеть эмоции и использовать их для мыслительных процессов и принятия решений. Это важно во всех сферах деятельности человека.

Пример: Выступление с катастрофическими последствиями

- Известный немецкий банк получил в году миллиардные доходы. Несмотря на это, председатель правления на презентации объявил о сокращении тысяч рабочих мест. Возмущение — очевидная эмоциональная реакция — среди работников было огромным. Для того, чтобы это предвидеть, не нужно быть психологом-консультантом. Вред, нанесенный имиджу банка, еще долгое время нелегко будет устранить даже миллионными пиар-компаниями.

Если критерии принятия решения являются односторонними и не учитывают эмоции людей и их восприятие, вред от Know-how может быть даже больше, чем предполагаемая выгода.

Автор: Malagas
22.05.2010 02:57 -

Решающее значение имеет осознание

То, что у всех людей есть эмоции, на которые они могут повлиять, не подлежит сомнению. Однако их способности осознавать эмоции (собственные и чужие), регулировать и использовать их для принятия решений в личной и профессиональной сферах значительно отличаются.

Эмоционально интеллектуальные люди способны реалистично оценивать, какие эмоции и чувства у других людей могут вызвать их поступки (радость или печаль, **любовь** или ненависть), и использовать это знание для нахождения разумного решения.

Есть последняя любовь, несчастная любовь, мимолетная любовь, сладкая любовь, дурманящая любовь, колдовская любовь, жестокая любовь, детская любовь, подростковая любовь, взрослая любовь…

Но, какой бы ни была она - **любовь** - неизменный повод для многочисленных дискуссионных изысканий, зачастую представляется как математически выверенный процесс взаимоотношения индивидуумов вне эмоционального контекста. Контраст и противоречие сущностей и явлений нашего безумного мира.

Попробуйте взглянуть на самый волнующий **форум любви** в интернете.

Впервые появился оригинальный способ наказать своего обидчика или обидчицу! - Повесь его на уникальную Доску позора! **Доска позора** к Вашим услугам!