

Содержание

01

Дэниел Гоулман

Эмоциональный интеллект.

Почему он может значить больше, чем IQ 11

Эмоциональный интеллект и что от него зависит

Анатомия эмоций

Как проявляется эмоциональный интеллект

Как развивать эмоциональный интеллект

02

Эрик Берн

Люди, которые играют в игры 31

Как формируются жизненные сценарии

Транзактный анализ Эрика Берна

Сценарный анализ Эрика Берна

Виды и варианты сценариев

Варианты сценариев

Как самостоятельно выявить свой сценарий

«Расколдовыватель», или Как освободиться

от власти сценария

03

Сэм Харрис

Ложь 55

Почему лгать плохо и почему люди лгут

Что такое ложь?

Миф о «белой» лжи

А если все-таки очень надо?

04

Эдвард де Боно

Шесть шляп мышления 69

Мобилизовать творческие способности

Что такое мыслешляпа?

Предметная карта и ПЛЮМИН

Научиться думать

Зачем нужны шляпы?

Белая шляпа

Красная шляпа

Черная шляпа

Желтая шляпа

Зеленая шляпа

Синяя шляпа

05

Джо Наварро, Марвин Карлинс

Я вижу, о чем вы думаете 85

Самые честные — части тела

Невербальное поведение

О чем «говорят» разные части тела

Как распознать обман

06

Абрахам Маслоу

Мотивация и личность 103

Высшая природа человека

Наука

Теория мотивации

Удовлетворение

Базовые потребности

Потребности высшие и низшие

Теория угрозы

Деструктивность

Экспрессия

Самоактуализация

Любовь

Познание индивидуального и общего

Норма

07

Дэниел Пинк
Драйв. Что на самом деле нас мотивирует 127

- Управлять своей жизнью
- Новая операционная система
- Три элемента
- Тип I. Практикум

08

Николас Кристакис, Джеймс Фаулер
Связанные одной сетью. Как на нас влияют люди, которых мы никогда не видели 145

- Клетки одного организма
- Как работают социальные сети
- Сети и эмоции
- Сети и любовь
- Сети и здоровье
- Сети и деньги
- Связи и политика
- Это в природе человека
- Глобальные сети
- Целое больше суммы частей

09

Робин Шарма
Лидер без титула 169

- Лидер в каждом из нас
- Лидер или жертва?
- Принципы лидерства
- Жизнь лидера

10

Керри Паттерсон, Джозеф Гренни, Дэвид Максфилд,
Рон Макмиллан, Эл Свитцлер
Агент влияния. Как изменить все что угодно 185

- Руководство по завоеванию мира
- Как стать агентом влияния
- Шесть тактик овладения ресурсами влияния

11

Мереди Белбин
Команды менеджеров. Секреты успеха и причины неудач 203

- Почему «классные» команды проигрывают
- Подбираем на глазок: по уму и характеру
- Восемь типов командных игроков
- Формула идеальной команды
- Реальные команды: ожидания и возможности коррекции

12

Ицхак Адизес
Развитие лидеров. Как понять свой стиль управления и эффективно общаться с носителями иных стилей 215

- Управленческий пазл
- Теория менеджмента Ицхака Адизеса
- Стили менеджмента
- Рекомендации носителям базовых стилей
- Как находить общий язык

Краткое содержание:

- Эмоциональный интеллект и что от него зависит
- Анатомия эмоций
- Как проявляется эмоциональный интеллект
- Как развивать эмоциональный интеллект

Автор:

Дэниел Гоулман — психолог, научный журналист, автор книг об эмоциональном интеллекте, консультант по эмоциональному развитию (участвует в создании школьных программ в Америке и Канаде, включающих такие дисциплины, как разрешение конфликтов и социальные навыки). Более 10 лет писал статьи по психологии для New York Times. Лауреат нескольких журналистских премий, а также премии Ассоциации американских психологов за вклад в развитие науки. Дважды номинировался на Пулитцеровскую премию.

Читать, чтобы:

- понять важность эмоций, эмоционального интеллекта и эмоционального развития на всех этапах жизни человека;
- увидеть слабые и сильные стороны и наметить пути развития эмоционального интеллекта у себя и своих детей;
- начать эффективно использовать эмоциональный интеллект в жизни: как в работе, так и в личной сфере.

Эмоциональный интеллект и что от него зависит

В предисловии к третьему изданию своей книги Дэниел Гоулман с гордостью пишет о том, 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 общеизвестным, 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 1960-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 сотрудников, поэтому IQ был решающим фактором при приеме на работу.

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

В итоге возник термин «эмоциональный интеллект» (ЭИ), отражающий 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 направлении понимания эмоционального интеллекта. Первая часть книги полностью посвящена подробному объяснению того, в каких долях мозга зарождаясь эмоции и что их провоцирует, а также какое влияние они оказывают на прочие мозговые процессы. Автор рассказывает, какие бывают эмоции и почему 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 формируется эмоциональная сфера человека и почему для эмоционального развития так важна правильная среда.

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 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, если рассуждать логически, жизнь одного инвалида менее ценна, чем жизни 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 наше решение имеет эмоциональную окраску. Но очень часто, особенно если речь идет о работе, мы не осознаем эмоциональную составляющую и полагаем, что действуем исключительно рационально.

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

Мы всю жизнь, пусть и неосознанно, руководствуемся эмоциями. Поэтому так 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 коэффициентом интеллекта (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 ни 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 доле полушария. У человека две миндалины — по одной в каждом полушарии. Миндалины — это своего рода система оповещения для мозга, аварийный сигнал, который включает остальные реакции мозга. Человек, лишенный миндалины, полностью теряет связь со внешним миром и не может ни чувствовать собственные эмоции, ни распознавать 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 абсолютно 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 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 размолвке, а об утраченном подарке и не могла объяснить свой импульсивный поступок.

В моменты, похожие на 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 своих первобытных предков: наше тело готовится к побегу или 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 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, существует комочек нейронов, который, минуя кору головного мозга, ведет напрямую от таламуса к миндалинам. Этот «черный ход» отвечает за ситуации, когда миндалины приводят наш организм в действие до того, как кора головного мозга успеет полностью зафиксировать происходящее. То есть эмоции и их физические проявления могут быть приведены в действие без какого-либо участия сознательной, когнитивной части мозга.

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

Подобные эмоциональные всплески, как правило, запоминаются гораздо лучше, чем те эмоции, которые рождаются обычным путем. Таким способом наш мозг заставляет нас накапливать полезный опыт.

Если мы переходим дорогу в небезопасном месте и слышим звук тормозов, мы ускоряем шаг и таким образом избегаем опасности быть сбитыми. При этом наше воображение рисует нам столь яркую картинку того, что могло бы произойти, а наша физическая и гормональная реакция настолько яркая (мы покрываемся потом, сердце начинает учащенно биться, происходит выброс адреналина), что в следующий раз мы, скорее всего, вспомним этот яркий опыт и будем более внимательны в подобной ситуации.

Однако эмоциональный всплеск, когда нейроны передают сигналы прямо в миндалины, минуя кору головного мозга, — это, на самом деле, атавистическая, примитивная реакция. Она не предполагает анализа. Поэтому, хотя в определенных ситуациях эта реакция и спасает нам жизнь, в большинстве случаев она будет преждевременной, импульсивной и неправильной.

Официантка в ресторане несет одновременно шесть подносов с грязной посудой — и вдруг в одной из посетительниц она узнает женщину, ради которой ее бросил муж. Не успевая подумать, она роняет всю посуду на пол. Однако уже через секунду она видит, что это совершенно другая женщина. Позволив себе поддаться примитивной реакции миндалин, она попадает в неприятную ситуацию: ей грозит штраф за разбитую посуду и потеря работы.

Связь между корой головного мозга и миндалинами — основа нашего интеллектуального процесса. Если эта связь нарушена, мы превращаемся в примитивных созданий, способных лишь на импульсивные реакции. Причем в этом случае не важно, каков наш коэффициент интеллекта.

В одной из американских школ было проведено исследование, которое показало, что мальчики с высоким IQ, но нарушенными связями между корой головного мозга и миндалинами были импульсивны, склонны к проявлению беспокойства и даже агрессии, поскольку не могли контролировать свои эмоции.