

159.93/.95
Г 44

БЕСТСЕЛЕР №1

ЧОМУ ЕМОЦІЙНИЙ
ІНТЕЛЕКТ ВАЖЛИВІ
ШИЙ ЗА ІQ? ЯКІ ЕМО
ЦІЙНІ СКІАДНИКИ
ПЕРЕДУСІМ ФОР
МУЮТЬ НАШУ
ДОЛЮ? ДЛЯ
ЧОГО НАМ
ЕМОЦІ ТА
ЯК НАВ
ЧИТИСЯ
НИМИ
КЕРУВА
ТИ? ЧИ
МОЖНА
ВИПРА
ВИТИ
ЕМО
ЦІЙНІ
МОДЕЛІ
ЗАКЛА
ДЕНІ
В ЛЮДИ
НІ КОЛІ
ВОНИ
ГАЛЬМУ
ЮТЬ ДІ
РУХ ДО
КРАІТО
ГО? І ВЗА
ГАДІ ЧИ
РЕАЛЬ
НО ОБСЛ
НАТИ ДВА
СЛОВА
«ЕМОЦІЙНИЙ»
ТА «ІНТЕЛЕКТ»
І НЕ ДІСТАТИ
СУПЕРЕЧНІСТЬ?

ДЕНІЕЛ ҐОУЛМАН

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ

КНИЖКА, ЯКА ЗМІНЮЄ УЯВЛЕННЯ
ПРО ТЕ, ЩО ОЗНАЧАЄ
БУТИ РОЗУМНИМ

 Vivat
ВИДАВНИЦТВО

DANIEL COLEMAN

**EMOTIONAL
INTELLIGENCE**

ДЕНІЕЛҐОУЛМАН

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ

Харків



2018

УДК 159.9
ББК 88
Г57

Перекладено за виданням:
Goleman, D. Emotional Intelligence / Daniel Coleman. —
New York: Bantam Books, 2006. — 360 p.

Переклад з англійської *Соломії-Любові Гумецької*

Дизайнери обкладинки *Віктор Корвіц, Вікторія Долгих*

Гоулман Д.

Г57 Емоційний інтелект / Деніел Гоулман; пер. з англ. С.-Л. Гумецької. — Х.: Віват, 2018. — 512 с.

ISBN 978-966-942-116-6 (укр.)

ISBN 978-0-553-38371-3 (англ.)

Залежність між інтелектом і життєвим успіхом зрозуміла і майже аксіоматична. А як впливає на життєві здобутки емоційна сфера людини? Які емоційні складники передусім формують нашу долю? Чи можна (і як саме, якщо так) виправити емоційні моделі, закладені в людині, коли вони гальмують її рух до кращого? І взагалі, чи реально об'єднати два слова — «емоційний» та «інтелект» — і не дістати суперечність? Відповіді на ці питання дає оперта на наукову базу й водночас легко написана для широкої аудиторії книжка Девіда Гоулмана — один із безперечних психологічних бестселерів останніх десятиліть.

УДК 159.9
ББК 88

ISBN 978-966-942-116-6 (укр.)
ISBN 978-0-553-38371-3 (англ.)

© Daniel Goleman, 1995
© Daniel Goleman, передмова, 2005
© ТОВ «Видавництво «Віват»», видання українською мовою, 2018

Зміст

| | |
|---|--|
| Передмова до десятого, ювілейного видання «Емоційного інтелекту».....7 | |
| Виклик від Аристотели.....22 | |
| Чому саме це дослідження і саме зараз... 25 | |
| Наша подорож..... 27 | |
| <i>Частина перша. ЕМОЦІЙНИЙ МОЗОК</i> 31 | |
| 1. Для чого нам емоції?33 | |
| Коли пристрасті беруть гору над розумом..... 35 | |
| Як розвивався наш мозок..... 43 | |
| 2. Анатомія емоційного піратства 48 | |
| Де ховаються всі пристрасті..... 50 | |
| Спусковий механізм нервової системи..... 52 | |
| Емоційна система безпеки..... 54 | |
| Спеціаліст з емоційної пам'яті..... 58 | |
| Застаріла система безпеки нервової системи..... 60 | |
| Коли емоції виникають швидко та необдуманно..... 62 | |
| Управління емоціями..... 65 | |
| Баланс між емоційним і раціональним..... 69 | |
| <i>Частина друга. ПРИРОДА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ</i> 73 | |
| 3. Коли розумний насправді дурний 75 | |
| Емоційний інтелект і доля..... 78 | |
| Ще один вид інтелекту..... 81 | |
| Спок проти Дейти: коли самого пізнання недостатньо..... 87 | |
| Чи можуть емоції бути розумними?..... 90 | |
| Коефіцієнт розумового розвитку та емоційний інтелекту чистому вигляді... 94 | |
| 4. Пізнай самого себе 98 | |
| Пристрасні й байдужі..... 102 | |
| Людина без почуттів..... 104 | |
| Хвала шостому чуттю..... 108 | |
| Проникаючи в несвідоме..... 111 | |
| 5. Раби пристрасті 114 | |
| Анатомія люті..... 118 | |
| Зменшення тривоги: а що, я хіба хвилююсь?..... 129 | |
| Як упоратися з меланхолією..... 136 | |
| «Репресори»: відмова від негативу..... 146 | |
| 6. Здібність майстра 150 | |
| Контроль над імпульсивними діями: тест із зефіром..... 154 | |
| Поганий настрій, сплутані думки..... 158 | |
| Скринька Пандори і Поліанна: сила позитивного мислення..... 163 | |
| Оптимізм як потужний мотиватор..... 166 | |
| Потік натхнення: нейробіологія досконалої майстерності..... 170 | |
| Навчання і натхнення: нова модель освіти..... 175 | |
| 7. Звідки походить емпатія 180 | |
| Як розкривається емпатія..... 183 | |
| Добре налаштуйтеся на дитину..... 186 | |
| Наслідки неправильного налаштування..... 188 | |
| Неврологія емпатії..... 190 | |
| Емпатія й етика: джерело альтруїзму..... 194 | |
| Життя без емпатії: мислення розбещувача, моральні якості соціопата..... 196 | |
| 8. Мистецтво соціальної взаємодії 204 | |
| Покажи емоцію..... 207 | |
| Експресивність і «зараження емоціями»..... 209 | |
| Зачатки соціального інтелекту..... 214 | |
| Як стають соціально некомпетентними..... 219 | |
| «Ми тебе ненавидимо»: на порозі..... 223 | |
| Емоційна проникливість: як це буває..... 226 | |
| <i>Частина третя. ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ НА ПРАКТИЦІ</i> 229 | |
| 9. Нерозлучні вороги 231 | |
| Його та її шлюб: усе починається з дитинства..... 233 | |
| Неправильні лінії поведінки в подружньому житті..... 238 | |
| Отруйні думки..... 243 | |
| Затоплення: коли шлюб іде під воду..... 247 | |
| Чоловіки: слабка стаття..... 249 | |
| Чоловікам і жінкам: подружня порада..... 251 | |
| Хороша сварка..... 253 | |
| 10. Управління за допомогою серця 262 | |
| Критика — справа тонка..... 265 | |
| Ми не схожі — як із цим упоратися?..... 273 | |
| Мудра організація і груповий IQ..... 282 | |

| | | | |
|--|-----|---|-----|
| 11. Розум і медицина | 289 | Приборкання агресії..... | 400 |
| Тіло і розум: як емоції | | Школа для хуліганів..... | 406 |
| впливають на здоров'я..... | 292 | Як уберегтися від депресії..... | 409 |
| Отруйні емоції: клінічні дані..... | 295 | Ціна сучасності: зростання темпів | |
| Користь позитивних емоцій | | поширення депресії..... | 411 |
| з точки зору медицини..... | 310 | Розвиток депресії у молоді..... | 414 |
| Розплата за песимізм і користь | | Депресивний хід думок..... | 416 |
| від оптимізму..... | 311 | Як подолати депресію..... | 419 |
| Впровадження емоційного інтелекту | | Розлади харчування..... | 421 |
| у сферу медичного обслуговування..... | 317 | Постійно самотні: | |
| | | люди поза суспільством..... | 426 |
| <i>Частина четверта.</i> | | Дружні стосунки: курс навчання..... | 429 |
| ВІКНА МОЖЛИВОСТЕЙ | 325 | Алкоголь і наркотики: згубні | |
| 12. Суворе випробування сім'єю | 327 | звички як самолікування..... | 431 |
| «Увімкни своє серце»..... | 332 | Більше ніжких «восн»: | |
| Засвоєння емоційної бази..... | 335 | спільне завдання — профілактика..... | 437 |
| Як виховати хулігана..... | 338 | 16. Емоційне навчання | 445 |
| Жорстоке поводження: | | Урок співпраці..... | 448 |
| згасання емпатії..... | 340 | Спірне питання..... | 450 |
| 13. Психічна травма | | Ретроспективний аналіз: | |
| та емоційне перевчання | 344 | бійка, яка не відбулася..... | 452 |
| Жах, закарбований у пам'яті..... | 348 | Буденні тривоги..... | 454 |
| Посттравматичний стрес | | Основи емоційного інтелекту..... | 455 |
| і розлад лімбічної системи..... | 351 | Емоційна грамотність у середмісті..... | 457 |
| Емоційне перевчання..... | 356 | Прихована емоційна грамотність..... | 461 |
| Перевчання емоційного мозку..... | 358 | Емоційний розклад..... | 464 |
| Емоційне перевчання і заліковування | | Головне — правильно обрати час..... | 468 |
| психічної травми..... | 361 | Емоційна грамотність | |
| Психотерапія як процес | | як превентивний захід..... | 470 |
| емоційного навчання..... | 366 | Новий погляд на шкільну освіту: | |
| 14. Темперамент - не вирок | 370 | показуємо приклад, або спільноти, | |
| Нейрохімія сором'язливості..... | 374 | яким не байдуже..... | 474 |
| Мене нічого не турбує: | | Місія школи розширюється..... | 476 |
| життєрадісний характер..... | 377 | Чи може емоційна грамотність | |
| Як приборкати перезбуджене | | змінити ситуацію?..... | 479 |
| мигдалеподібне тіло..... | 381 | Характер, мораль і мистецтво | |
| Дитинство: вікно можливостей..... | 385 | демократії..... | 485 |
| Найважливіші вікна можливостей..... | 388 | Заключне слово..... | 487 |
| <i>Частина п'ята. ЕМОЦІЙНА</i> | | Додаток А. Що таке емоція?..... | 489 |
| ГРАМОТНІСТЬ | 393 | Додаток Б. Ознаки емоційного розуму..... | 492 |
| 15. Ціна емоційної безграмотності | 395 | Додаток В. Неврологічна схема страху..... | 501 |
| Емоційне нездоров'я..... | 397 | Подяки..... | 506 |
| | | Література..... | 509 |