

УДК 159.942
ББК 88.411-52
Х 99

Переводчик В. Краснянская
Редактор В. Заведеева

Хэссон Д.

Х 99 Развитие эмоционального интеллекта: Подсказки, советы, техники / Джилл Хэссон ; Пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2018. — 127 с.

ISBN 978-5-9614-6744-4

С детства нас учат сдерживать, подавлять или игнорировать свои эмоции: злиться или завидовать — плохо, грустить или ревновать — неправильно. Однако умение распознавать эмоции — и свои и чужие — позволяет адекватно реагировать на них. Поэтому так важно развивать свой эмоциональный интеллект: те люди, которые умеют принимать взвешенные решения в стрессовых ситуациях, могут правильно реагировать на критику и способны к сопереживанию, успешнее как в личной жизни, так и на работе. В своей книге известный специалист в области личностного роста Джилл Хэссон учит, как справляться с ситуациями, когда эмоции вас переполняют, как определять эмоциональные нужды окружающих и как не попадать в эмоциональные ловушки других людей.

Если вы хотите контролировать влияние эмоций на вашу жизнь и улучшить взаимоотношения с людьми, то это практическое руководство поможет вам понять, как использовать ваш эмоциональный интеллект в полную силу.

УДК 159.942
ББК 88.411-52

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru

© 2017 Gill Hasson
All Rights Reserved. This translation is published under license with the original publisher John Wiley & Sons, Inc.

© Издание на русском языке, перевод, оформление.

ООО «Альпина Паблишер», 2018

ISBN 978-5-9614-6744-4 (рус.)
ISBN 978-0-857-08730-0 (англ.)

Содержание

Введение	7
ГЛАВА 1. ПОНИМАНИЕ ЭМОЦИЙ	11
Почему мы ощущаем эмоции.....	12
Составные части эмоций	14
Положительная роль эмоций	16
Взаимосвязь эмоций	18
Настройка интуиции.....	20
Невербальная коммуникация.....	22
Слова для эмоций.....	24
Сдержанность.....	26
Удовлетворение эмоциональных потребностей.....	28
Представления об эмоциях и ожидания от них	30
Эмоциональные триггеры	32
ГЛАВА 2. УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ.....	35
Формирование языка тела, выражающего уверенность	36
Снижение эмоционального градуса.....	38
Стресс	40
Разочарование.....	42
Сожаление и раскаяние	44
Прощение	46
Ревность	48
Зависть	50
Обвинение	52
Грусть.....	54
Смущение.....	56
Одиночество	58
Беспокойство и тревога	60

Злость.....	62
Вина.....	64
Заедание и запивание эмоций.....	66
Критика.....	68
 ГЛАВА 3. РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА.....	71
Позитивное мышление.....	72
Изменения.....	74
Смелость.....	76
Держите разум открытым — оставайтесь любопытным.....	78
Терпение.....	80
Сила воли.....	82
Решения.....	84
Принятие.....	86
Границы и пределы.....	88
Настойчивость.....	90
Уверенность.....	92
Вести себя «как будто».....	94
 ГЛАВА 4. РАЗВИТИЕ СОЦИАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА.....	97
Прислушиваться к чувствам.....	98
Сопереживание.....	100
Чье-то разочарование.....	102
Доброта и внимательность.....	104
Чужой гнев.....	106
Мотивация и вдохновение.....	108
Компромиссы.....	110
Полномочия.....	112
Групповая динамика.....	114
Заткнуть кому-то рот. Изящно.....	116
Игра в молчанку.....	118
Правильная критика.....	120
 Об авторе.....	123
Еще несколько цитат.....	125