



ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

2.0

Тревис
БРЕДБЕРРИ

Джин
ГРИВЗ

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Эту книгу хорошо дополняют

Пять пороков команды

Патрик Ленсиони

В поисках счастья

Мартин Селигман

Призвание

Кен Робинсон

Жизнь на полной мощности

Джим Лоэр и Тони Шварц

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Travis Bradberry
Jean Greaves

Emotional Intelligence 2.0

TalentSmart

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

УДК 159.9
ББК 88.52
Б87

Издано с разрешения TalentSmart, Inc.

Бредберри, Тревис

Б87 Эмоциональный интеллект 2.0 / Тревис Бредберри, Джин Гривз ; пер. с англ. Павла Миронова. — 3-е изд. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2017. — 208 с.

ISBN 978-5-00100-689-3

Об эмоциональном интеллекте (EQ) заговорили не так давно, в 1990-м, до этого успех больше связывали с интеллектом обычным. Однако выяснилось, что преуспевающие люди обладают высоким уровнем именно эмоционального интеллекта, который и определяет эффективность их взаимодействия с окружающими людьми и с миром вообще.

Повышение уровня EQ, то есть развитие самовосприятия, социальной восприимчивости, навыков управления собой и управления отношениями — дело вполне посильное, достаточно внимательно относиться к рекомендациям книги. А улучшение качества жизни, которое за этим последует, авторы гарантируют.

Книга принесет пользу всем, кто хочет стать более успешным. Настоятельно рекомендуется руководителям всех рангов, для которых развитый EQ — необходимое рабочее качество.

УДК 159.9
ББК 88.52

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-00100-689-3

© Travis Bradberry, Jean Greaves, 2009

© TalentSmart, 2009

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2017

Оглавление

Книга для эффективной жизни	9
Предисловие к российскому изданию	12
I. Путешествие	19
Когда сталкиваются разум и чувства	22
Ваше путешествие	25
II. Большая картина	28
Триггеры и «эмоциональные угоны»	30
Как оценивать человека целиком	31
Влияние EQ	34
III. Что такое эмоциональный интеллект:	37
Самовосприятие	38
Управление собой	43
Социальная восприимчивость	48
Управление отношениями	53
IV. Ваш план действий	59
План действий в отношении EQ	63
V. Стратегии самовосприятия	66
VI. Стратегии управления собой	85

VII. Стратегии социальной восприимчивости	111
VIII. Стратегии управления отношениями	138
Эпилог. Только факты	170
Вопросы для обсуждения при групповом чтении	189
Комментарии	192
Путешествие	192
Большая картина	193
Что представляет собой эмоциональный интеллект: понимание четырех навыков	194
Погружаемся глубже	195
Стратегии управления собой	195
Стратегии социальной восприимчивости	197
Стратегии управления отношениями	197
Эпилог	197
Об авторах	199

I. Путешествие

Одним прекрасным солнечным днем Буч Коннор остановил грузовик неподалеку от калифорнийского пляжа Сэлмон-Крик. Наступил первый день длинного уик-энда — лучший день для того, чтобы поехать на пляж и заняться серфингом. В тот день эта же мысль пришла в голову многим другим серфингистам, и примерно через 30 минут после начала катания Буч решил отплыть подальше от толпы. Он начал энергично грести и вскоре оказался вблизи пляжа, где мог спокойно и в одиночестве предаваться своему занятию.

Отплыв от других спортсменов примерно на сорок метров, Буч сел на доску верхом и начал качаться на водной глади в ожидании большой волны. Он заметил, как на горизонте начала формироваться прекрасная высокая волна, поэтому лег на доску в ожидании ее прихода. Внезапно он услышал громкий всплеск у себя за спиной. Буч обернулся и тут же застыл в ужасе при виде огромного серого спинного плавника, разрезавшего воду по направлению к нему. Мышцы Буча свело судорогой, и он замер, в панике глотая воздух. Внезапно он обрел способность видеть самые незначительные детали, окружавшие его; он слышал, как громко стучит его сердце, и видел, как скачут солнечные лучи по поверхности волн.

В надвигавшейся волне Буч увидел самый страшный кошмар своей жизни — огромную белую акулу, длина которой от носа до хвоста составляла более четырех метров. Буч почувствовал, как по его венам растекается страх. Когда высокая волна накрыла

его, он изо всех сил погреб к спасительному берегу. Кроме него и акулы рядом не было никого; акула описала вокруг него круг, а затем устремилась прямо к нему. Акула медленно дрейфовала слева от него, а он настолько окаменел от ужаса, что не заметил, как его левая нога соскочила с доски и болталась в холодной соленой воде. «Она размером с мой “Фольксваген”», — успел подумать Буч, наблюдая, как огромный спинной плавник движется в его направлении. Внезапно он испытал непреодолимое желание протянуть руку и коснуться акулы. *Она все равно меня убьет. Так почему бы перед этим не коснуться ее?*

Акула не дала ему такой возможности. Ее огромные челюсти проплыли прямо под ногами Буча. Она начала всплывать, и нога Буча коснулась ее огромной головы в нескольких сантиметрах от распахнутой пасти. Буч в страхе дернулся и упал в воду с другой стороны доски. Шум от падения Буча в воду привел акулу в настоящую ярость. Она начала трясти головой и щелкать челюстями в попытке его схватить. Это ей не удалось, и она начала метаться, поднимая волны во все стороны. Как ни странно, но Буч, находившийся рядом с этой машиной для убийства весом более тонны, не получил ни царапины. Однако ему было ясно, что этот чемпион среди хищников вряд ли промахнется второй раз. Мысли о возможности спастись и выжить наполнили голову Буча так же быстро, как это сделал ужас буквально несколько мгновений назад.

Акула перестала щелкать челюстями и вновь начала описывать вокруг Буча сужающиеся круги. Вместо того чтобы забраться обратно на доску, Буч поплыл на животе, ухватившись за доску руками. Он стал вращать доску, превращая ее в своего рода барьер между собой и безжалостным убийцей, продолжавшим описывать вокруг него круги. Буч решил подождать, когда акула нанесет новый удар. Внезапно его страх превратился в гнев. Акула вновь приблизилась к нему, и Буч решил, что

пришло время сразиться с ней. Он нацелил острый нос своей доски прямо на приближающуюся акулу. Когда она подняла голову из воды, готовясь атаковать, Буч ударил носом доски прямо в прорези ее жабр. Это заставило акулу вновь затрястись от ярости. Буч вскарабкался на доску и завопил «Акула!» в попытках привлечь внимание других серфингистов. Крики Буча и водовороты белой пены вокруг него заставили других серфингистов моментально выбраться на берег.

Буч попытался отплыть на безопасное расстояние, однако не успел сделать и нескольких гребков, как акула остановила его. Она преградила ему путь к берегу, а затем вновь начала кружить вокруг него. Буч понял, что его уклончивая тактика позволяет лишь отсрочить неизбежное, и парализующий страх вновь сковал его. Он лежал на доске и дрожал от ужаса, а акула продолжала описывать вокруг него круги. Буч собрал всю волю для того, чтобы держать нос доски в направлении акулы, однако страх не позволял ему нырнуть в воду и использовать доску в качестве барьера.

Мысли Буча метались от ужаса к печали. Он думал о том, что будут делать без него трое его детей и каким образом его подруга сможет устроиться в дальнейшей жизни. Он хотел жить. Он хотел избавиться от чудовища, но для этого ему нужно было успокоиться. Буч начал говорить себе о том, что акула может чувствовать его страх, как его чувствуют разъяренные собаки. Поэтому он решил, что *должен* взять себя в руки, так как именно его страх провоцировал акулу на атаку. К удивлению Буча, его тело послушалось. Дрожание прекратилось, и кровь вновь вернулась в его руки и ноги. Он почувствовал себя сильным. Он был готов опустить руки в воду и начать грести. И он начал грести — прямо в направлении берега. Ветер дул ему в лицо. Он понял, что путешествие к берегу превратится в пять минут безумной гребли, сопровождающейся ощущением того, что где-то

за его спиной плывет акула, готовая атаковать его в любой момент. Когда Буч наконец добрался до берега, там его уже ждала взволнованная группа серфингистов и других отдыхающих. Серфингисты искренне поблагодарили его за предупреждение и похлопали по спине. Никогда еще для Буча Коннора ощущение твердой земли под ногами не было столь приятным.

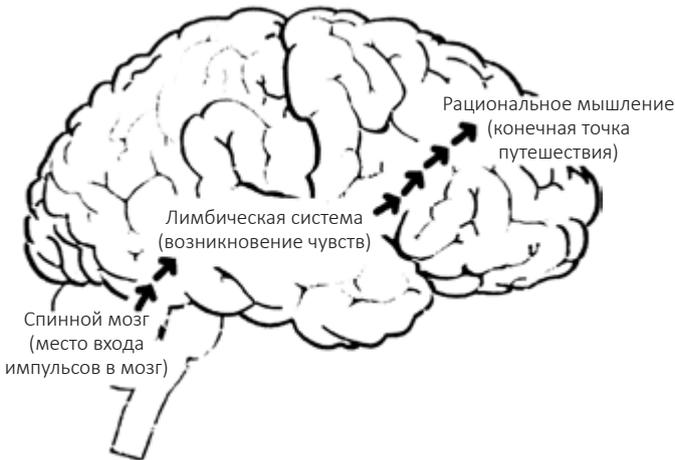
Когда сталкиваются разум и чувства

В то утро происходила не только битва Буча с огромной белой акулой. Глубоко в мозгах Буча происходила еще одна схватка: его разум сражался с переполнявшими Буча эмоциями за контроль над поведением. Чаще всего победу одерживали чувства, порой негативные (парализующий страх), но иногда и позитивные (гнев, заставлявший его драться). Ценой огромных усилий Буч смог успокоиться и понять, что акула от него не отстанет, — и поэтому рискнул и начал грести к берегу, что и спасло ему жизнь. Скорее всего, большинству из нас никогда не придется сражаться с акулой подобно Бучу — однако в голове каждого из нас каждый день происходит та же борьба, что в мозгах Буча.

Каждый день перед нами встает задача эффективно управляться со своими эмоциями — одна из важнейших для любого человека, так как наши мозги устроены таким образом, что всегда отдают приоритет эмоциям. Вот как это работает: все, что вы видите, слышите, обоняете и осязаете, трансформируется в электрические сигналы, путешествующие по вашему телу. Эти сигналы передаются от клетки к клетке до тех пор, пока не достигают конечной точки путешествия — вашего мозга. Они попадают в мозг через зону, расположенную рядом со спинным мозгом, однако затем перемещаются во фронтальную долю

(расположенную прямо за лбом) и лишь потом попадают в участок мозга, отвечающий за рациональное, логическое мышление. Однако все дело заключается в том, что на этом пути импульсы проходят через лимбическую систему — зону, в которой формируются наши эмоции. Поэтому перед тем как в действие вступает ваше рациональное мышление, вы оцениваете происходящее с эмоциональной точки зрения.

Физический путь эмоционального интеллекта начинается в спинном мозге. Именно здесь возникают ваши основные ощущения, и перед тем как вы начнете рационально осмысливать свой опыт, они должны пройти через весь мозг. Сначала ваши ощущения следуют через лимбическую систему — зону, в которой вы испытываете основные эмоции. Эмоциональный интеллект требует наличия эффективной связи между рациональным и эмоциональным центрами мозга.



Рациональная зона вашего мозга (передняя его часть) не может остановить эмоции, «ощущаемые» вашей лимбической системой, однако эти две зоны влияют друг на друга

и поддерживают постоянные связи. Именно связь между вашими эмоциональной и рациональной зонами мозга является физическим источником эмоционального интеллекта.

Когда эмоциональный интеллект был только открыт, он послужил в качестве недостающего звена, объясняющего интересный феномен: люди с самым высоким показателем интеллектуального развития (IQ) переигрывают людей со средним IQ лишь в 20 процентах случаев, в то время как люди со средним IQ переигрывают людей с высоким IQ в 70 процентах. Такое положение вещей нанесло значительный удар по представлению о важности коэффициента IQ, который прежде казался огромному числу людей источником успеха. Ученые поняли, что может присутствовать и еще одна переменная величина, объясняющая успех людей с разной степенью IQ, а годы исследований и огромное количество опытов показали, что именно эмоциональный интеллект (EQ*) является важнейшим фактором в этом процессе.

Благодаря обложке журнала Time и множеству тематических телевизионных передач миллионы людей узнали о существовании EQ, а познакомившись с ним, захотели узнать больше. Они хотели знать, каким образом действует EQ и у кого из них он есть. Разумеется, в первую очередь каждый хотел узнать, присутствует ли EQ у него самого. Для удовлетворения этой потребности было написано множество книг, в том числе и наша книга «Эмоциональный интеллект. Самое важное», выпущенная в 2004 году**. Этот бестселлер был переведен на 23 языка и в настоящее время продается более чем в 150 странах. Однако времена меняются. Новый этап развития эмоционального

* Строго говоря, аббревиатура EQ обозначает уровень эмоционального интеллекта, однако она все чаще используется и как обозначение самой концепции эмоционального интеллекта.

** В России книга издана в 2008 году издательством «АСТ Москва».

интеллекта поставил новый вопрос: каким образом люди могут улучшить свой показатель EQ и улучшить за счет этого свою жизнь*.

Ваше путешествие

У книги «Эмоциональный интеллект 2.0» есть всего одна цель — повысить ваш уровень EQ. На страницах книги вы узнаете не только о том, что такое EQ и какова величина этого показателя у вас в настоящее время. Вы познакомитесь с рядом проверенных временем стратегий, которые можете начинать использовать уже сейчас, что поможет вам поднять свой уровень EQ на новую высоту. По мере того как вы будете трансформировать себя и привносить новые навыки в свою жизнь, вы сможете пожинать все больше плодов, связанных с этой невероятной человеческой способностью.

Приведенные в книге 66 стратегий возникли в результате многих лет тщательного тестирования таких людей, как вы сами. Эти стратегии расскажут вам о том, что нужно говорить, делать и думать для того, чтобы повысить свой уровень EQ. Для того чтобы адекватно воспринять все, что они предлагают, вам необходимо знать, на чем стоит концентрировать внимание. Первый важный шаг в вашем путешествии в направлении более высокого EQ состоит в том, чтобы выйти в Сеть и пройти новый вариант теста Emotional Intelligence Appraisal®. Результаты его будут служить для вас отправной точкой, относительно которой вы будете оценивать улучшения, происходящие

* Этот тест проводится по адресу www.TalentSmart.com/appraisal на английском языке. Тест платный. В Рунете также есть ресурсы, предлагающие тестирование на уровень EQ.

по мере чтения и изучения все новых стратегий. Измерение вашего EQ превращает ваше обучение в нечто большее, чем концептуальное или мотивационное упражнение: набранные вами баллы позволят определить ваш профиль EQ и выявить навыки, над которыми стоит начать работу в первую очередь. Кроме того, вы сможете сразу же определить, какие именно стратегии из приведенных в книге позволят вам переместиться в желательном направлении. Это новое свойство, присущее версии 2.0, которое помогает вам перестать гадать, какие именно стратегии будут в наибольшей степени содействовать повышению вашего EQ.

Ценность измерения вашего EQ теперь стала сродни обучению основам вальса с реальным партнером. Если мы просто расскажем вам о том, как танцевать вальс, вы, возможно, что-то запомните и даже захотите попробовать станцевать его самостоятельно. Если же после того, как я покажу вам, как танцевать вальс, вы попробуете проделать каждое па с партнером, то шансы на то, что вы запомните их и сможете при необходимости станцевать вальс, вырастают многократно. Профиль EQ, который вы получите после прохождения теста, как раз и представляет собой партнера для танцев, к услугам которого вы будете прибегать каждый раз, когда захотите развить в себе соответствующие навыки. Он будет подсказывать вам правильное движение для каждого музыкального такта.

Вы можете пройти тест на определение уровня EQ дважды — прямо сейчас и потом, после того как уделите достаточно времени практике и применению стратегий из этой книги в реальной жизни. Это позволит вам точнее понять, каким образом вы изменились и какие следующие шаги вам нужно предпринять для того, чтобы заставить ваш EQ и дальше работать вам на благо.

Эмоции способны помочь или помешать вам, однако вы не сможете этого узнать до тех пор, пока не поймете их суть. Мы приглашаем вас начать путешествие прямо сейчас, потому что мы знаем, что мастерство управления эмоциональным состоянием и понимание эмоций могут стать для вас вполне реальными.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

