

1561976

БЕСТСЕЛЕР

ДЕНІЕЛ ҐОУЛМАН
**ЕМОЦІЙНИЙ
ІНТЕЛЕКТ**

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

 Vivat
ВИДАВНИЦТВО

МУ ЕМОЦІЙНИЙ
ЛЕКТ ВАЖЛИВІ
ШИЙ ЗА ІО? ЯКІ ЕМО
ЦІЙНІ СКОТАДНІ КИ
ПЕРЕДУСІМ ФОР
МУЮТЬ НАШУ
ДОЛЮ? ДЛ
ЕМОЦІ НАМ
ЧЯКІ НА
КЕРУВА
ТИ? В
МОЖНА
ВИПРА
ВИТИ
ЕМО
ЩИ
МОДЕЛ
ЗАКЛА
В ЛЮДИ
НІ КОЛ
ГАЛВО
ЮТ
РУХ
ГО? В
ГАЛІ В
НО РЕ
НАТИ
СЛО
«ЕМОЦІЙНИЙ»
ТА «ІНТЕЛЕКТІ»
І НЕ ДІСТАТИ
СУПЕРЕЧНІСТЬ?

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 суперечності? 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.

ЗМІСТ

Передмова до десятого, ювілейного видання «Емоційного інтелекту».....	7
Виклик від Аристотеля.....	22
Чому саме це дослідження і саме зараз... ..	25
Наша подорож.....	27

Частина перша. ЕМОЦІЙНИЙ МОЗОК31

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 необдумано	62
Управління емоціями	65
Баланс між емоційним і раціональним	69

Частина друга. ПРИРОДА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ.....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 інтелект у 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

Частина третя. ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ НА ПРАКТИЦІ.....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 стать.....	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:	
<i>Частина четверта.</i>		люди поза суспільством	426
ВІКНА МОЖЛИВОСТЕЙ	325	Дружні стосунки: курс навчання.....	429
12. Суворе випробування сім'єю	327	Алкоголь і наркотики: згубні	
«Увімкни своє серце».....	332	звички як самолікування	431
Засвоєння емоційної бази	335	Більше ніяких «воєн»:	
Як виховати хулігана.....	338	спільне завдання — профілактика	437
Жорстоке поводження:		16. Емоційне навчання	445
згасання емпатії	340	Урок співпраці	448
13. Психічна травма		Спірне питання.....	450
та емоційне перевчання	344	Ретроспективний аналіз:	
Жах, закарбований у пам'яті	348	бійка, яка не відбулася.....	452
Посттравматичний стрес		Буденні тривоги	454
і розлад лімбічної системи.....	351	Основи емоційного інтелекту.....	455
Емоційне перевчання	356	Емоційна грамотність у середмісті.....	457
Перевчання емоційного мозку.....	358	Прихована емоційна грамотність.....	461
Емоційне перевчання і заліковування		Емоційний розклад.....	464
психічної травми	361	Головне — правильно обрати час.....	468
Психотерапія як процес		Емоційна грамотність	
емоційного навчання.....	366	як превентивний захід	470
14. Темперамент – не вирок	370	Новий погляд на шкільну освіту:	
Нейрохімія сором'язливості.....	374	показуємо приклад, або спільноти,	
Мене нічого не турбує:		яким не байдуже.....	474
життєрадісний характер.....	377	Місія школи розширюється	476
Як приборкати перезбуджене		Чи може емоційна грамотність	
мигдалеподібне тіло	381	змінити ситуацію?.....	479
Дитинство: вікно можливостей.....	385	Характер, мораль і мистецтво	
Найважливіші вікна можливостей	388	демократії	485
<i>Частина п'ята. ЕМОЦІЙНА</i>		Заключне слово	487
ГРАМОТНІСТЬ	393	Додаток А. Що таке емоція?	489
15. Ціна емоційної безграмотності	395	Додаток Б. Ознаки емоційного розуму.....	492
Емоційне нездоров'я.....	397	Додаток В. Неврологічна схема страху... ..	501
		Подяки	506
		Література.....	509