

Почему отличники и чемпионы школьных олимпиад впоследствии далеко не всегда делают успешную карьеру? Все дело в том, что при равных способностях наши достижения зависят не только от IQ, но и от умения осознавать и регулировать свои эмоции. Такую точку зрения высказал американский психолог Дэниэл Гоулман в своем бестселлере «Эмоциональный интеллект».

Среди факторов, обуславливающих профессиональный успех, ключевую роль играет коэффициент эмоционального развития (EQ) или эмоциональный интеллект. Эмоциональный интеллект включает в себя пять компонентов: осознание своих желаний и эмоций, самоконтроль, самомотивацию, эмпатию (т.е. умение поставить себя на место другого) и способность поддерживать хорошие отношения с окружающими.

Эмоциональный интеллект помогает заводить знакомства, предупреждать и разрешать конфликты, работать в команде, проявлять сочувствие, быть открытым и гибким, легко со всеми общаться, убеждать, завоевывать – иными словами, быть настоящим лидером. Разумеется, для успешной карьеры необходим определенный уровень IQ, однако лучших из лучших отличает именно высоко развитый эмоциональный интеллект.

Специалисты сетуют на то, что учебные заведения придают неоправданно большое значение развитию когнитивного интеллекта. Образовательная система заставляет работать, главным образом, левое полушарие мозга, отвечающее за логическое мышление. Развитию правого, творческого полушария не уделяется должного внимания, равно как и умению управлять эмоциями и выстраивать отношения с людьми. Если от детей постоянно требуют хороших оценок и они каждый вечер проводят за уроками, откуда у них возьмется время для игр с товарищами, как им научиться ладить с людьми? Самое мудрое – это суметь остановиться на комфортном для себя уровне и найти работу, которая действительно по душе.

Четыре способа развить эмоциональный интеллект:

1. Смотрите в зеркало. Наблюдение за собой позволяет обнаружить скрытые проблемы. Когда вас переполняют отрицательные эмоции, будь то гнев, страх, раздражение, спросите себя, что их вызвало, почему вам плохо.

2. Требуйте разбора полетов. Собственные недостатки не всегда замечаешь. Некоторые люди вообще не способны смотреть на себя критически. Поинтересуйтесь мнением своей второй половины, друга, заслуживающего доверия коллеги, профессионального коуча: «Хватает ли мне такта, умения слушать? Не слишком ли я фамильярен?»

3. Покиньте привычную колею. Хотите что-то изменить в своей жизни? Значит, пора покинуть комфортную зону и заняться проектами, пусть небольшими, которые позволят развить новые навыки.

4. Вспомните бабушкины советы: утро вечера мудренее, семь раз отмерь – один раз отрежь... Народная мудрость помогает избежать необдуманных действий под влиянием эмоций. Когда человека обуревают эмоции, его разум безмолвствует. Более неподходящего момента для решения проблемы не придумаешь.

Если хотите развить свой эмоциональный интеллект и повысить EQ, обращайтесь на кафедру социальной и клинической психологии: примите участие в специальном тренинге развития эмоционального ментального интеллекта.

М. Вайберт,

доцент кафедры социальной и

клинической психологии.