

10 признаков высокого EQ

- * Самые богатые и влиятельные далеко не всегда самые умные. Ключ к успеху, славе и карьере - эмоциональный интеллект: интерес к своим и чужим чувствам, умение понимать их и управлять ими.

- * Когда в 1990 году был открыт и описан эмоциональный интеллект (emotional intelligence, EI), стало наконец понятно, почему в семи случаях из 10 люди со средним IQ достигают в жизни большего, чем те, чей IQ выше среднего.
- * После четверти века исследований ученые сходятся в одном: именно показатель эмоционального интеллекта, или эмоциональный коэффициент (EQ), отличает людей выдающихся от обычных: 90% выдающихся представителей общества имеют высокий EQ. Несмотря на всю его важность, найти точные критерии для «вычисления» эмоционального интеллекта не так-то просто. Однако есть несколько признаков, наличие которых указывает на высокий уровень эмоционального развития.
- * **Подумайте о том, насколько они применимы к вам, - это поможет понять ваши сильные и слабые стороны.**

1. У вас богатый эмоциональный словарь

* Все люди испытывают множество разных чувств, но далеко не все способны осознать и назвать свое эмоциональное состояние в данный момент. Исследования показывают, что этим навыком владеют только 36% из нас. Все прочие же сталкиваются с трудностями оттого, что не понимают своих эмоций, а это зачастую ведет к иррациональным и бессмысленным поступкам. Люди с высоким EQ владеют искусством отписывать оттенки и полутона переживаний: где обычный человек скажет, что чувствует себя «плохо», эмоционально развитый опишет свои чувства точнее: «я раздражен», «зол», «унижен», «напряжен», «расстроен». Чем точнее подобрано слово, тем яснее ее причина и как с ней бороться.

2. Вас интересуют люди

* Будь он экстраверт или интроверт, человек с высоким EQ интересуется другими людьми. Это любопытство - прямое следствие склонности к эмпатии, то есть умения ставить себя на место собеседника. Благодаря ей эмоционально развитые люди гораздо легче налаживают контакт с окружающими.

3. Вы открыты изменениям

* Обладатели высокого EQ постоянно меняются и приспосабливаются к обстоятельствам. Вместо того чтобы бояться изменений, они ждут их и продумывают свои действия наперед.

4. Вы умеете отказывать

- * Эмоциональный интеллект, помимо прочего, подразумевает самоконтроль. Умение отказывать себе и другим - важнейший признак эмоционального развития.
- * Необходимость сказать «нет» вызывает напряжение, однако люди с высоким EQ умеют отказывать прямо, избегая обтекаемых формулировок типа «Я не думаю», «Не уверен, что смогу». Прямо отказавшись от новой задачи, мы тем самым показываем, насколько нам важны уже взятые на себя обязательства

5. Вы отдаете, не ожидая ничего взамен

* Неожиданный подарок всегда производит сильнейшее впечатление. К примеру, вы обсуждали со знакомым какого-то писателя, чью последнюю книгу он еще не читал. Вы заканчиваете разговор, вполне довольные друг другом, и договариваетесь когда-нибудь еще встретиться. В следующий раз вы берете с собой ту самую последнюю книгу и вручаете своему знакомому. Чем не идеальное начало для дружбы?

6. Вы наслаждаетесь тем, что у вас есть

* Полезно иногда задуматься о том, что у вас есть и за что вы благодарны. Это не только гораздо более жизнеутверждающее занятие, чем жаловаться на жизнь; оно значительно (до 23%) снижает в крови уровень гормона стресса кортизола, что, в свою очередь, улучшает физическое и психическое самочувствие.

7. Вы никому не позволяете портить вам радость

* Если то, счастливы вы или печальны, зависит от мнения других людей, вы больше не контролируете собственную жизнь. Эмоционально развитый человек радуется без оглядки на других, пусть даже вокруг все считают, что радуется он совершенно напрасно. Конечно, совершенно игнорировать внешний мир и чужие мнения невозможно, но никто не запретит вам относиться к ним с долей иронии - и тогда никто не сумеет отнять у вас чувства собственного достоинства.

8. Вы умеете переключаться

* Умение отвлечься от суеты повседневности - тоже признак высокого эмоционального интеллекта. Этот навык важен потому, что если вы на связи 24/7, все время что-нибудь делаете, переделываете, подрабатываете - ваш уровень стресса довольно скоро зашкалит. Необходимо время от времени отключаться - уехать на дачу, выключить ноутбук, не подходить к телефону: дайте своему телу и разуму передышку. Они отблагодарят вас сторицей.

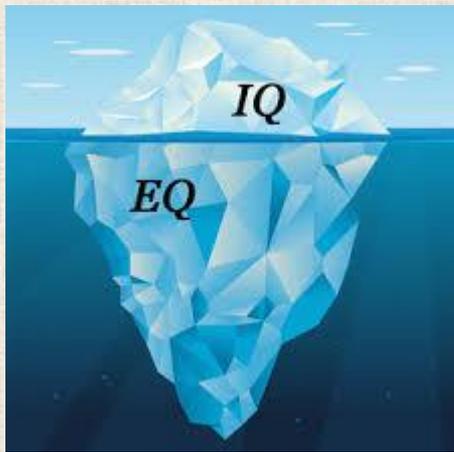
9. Вы не стремитесь к совершенству

* Эмоционально развитые люди знают, что совершенства не существует, и не пытаются достичь его. Все мы не без греха и все мы несовершенны, так что если в качестве цели поставить недостижимый идеал, результат оставит у нас гложущее чувство незаконченности и неудачи, с которым не захочется браться за новое дело. Гораздо правильнее не стремиться к идеалу, а действовать поэтапно, разбив большую задачу на несколько маленьких, чтобы радоваться уже достигнутому и предвкушать будущие успехи.

10. Вы достаточно спите

* Мало что так сильно вредит EQ, как недостаток сна. Во сне мозг буквально перезаряжается, проматывая и сортируя воспоминания дня (результатом чего являются сны). Люди с высоким EQ понимают, что недосып снижает их интеллектуальные и эмоциональные способности и повышает уровень стресса, поэтому они всегда заботятся о том, чтобы как следует выспаться.

* Д. Гоулман «Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ»
Искусству понимать чувства других людей и управлять своими эмоциями можно научиться.



* Самооценка эмоционального интеллекта

* Используя пятибалльную шкалу, оцените, в какой мере вы обладаете каждой из указанных ниже способностей. Прежде чем выставить оценку, вспомните реальные ситуации, в которых вы проявляли данное качество:

1 — отсутствует;

2 — проявляется в незначительной степени;

3 — проявляется в средней степени;

4 — проявляется в значительной степени;

5 — присутствует постоянно.

Самооценка эмоционального интеллекта

1. Я связываю внутренние психологические состояния с различными эмоциями.

2. Я умею снять внутреннее напряжение, находясь в сложных ситуациях.

3. Я знаю о том, как мое поведение влияет на других людей.

4. При возникновении конфликта я стремлюсь первым разрешить его.

5. Когда меня охватывает гнев, я могу быстро взять себя в руки.

6. Я замечаю, когда собеседник начинает злиться.

7. Я вижу, когда человек испытывает стресс.

8. Я достигаю консенсуса с другими людьми.

9. Я распознаю эмоции окружающих.

10. При выполнении неинтересной работы я умею найти мотивацию.

12. Я помогаю окружающим почувствовать себя комфортно.

13. Я замечаю, когда у собеседника меняется настроение.

14. Я сохраняю спокойствие, когда собеседник начинает злиться.

15. Я могу поставить себя на место другого человека.

16. При необходимости я могу дать совет и оказать эмоциональную поддержку другим людям.

17. Я замечаю, когда собеседник начинает занимать оборонительную позицию.

18. Я могу оценить, насколько поступки человека соответствуют его словам.

19. Я веду доверительные беседы с другими людьми.

20. Я отвечаю человеку точно теми же чувствами, которые он проявляет по отношению ко мне.

Подсчитайте сумму баллов по всем двадцати пунктам, чтобы определить общий уровень эмоционального интеллекта.

- * Самосознание оценивается пунктами 1, 6, 9, 13 и 17;
 - * владение собой — пунктами 2, 5, 10, 14 и 18;
 - * социальное сознание — пунктами 3, 7, 11, 15 и 19;
 - * менеджмент взаимоотношений — пунктами 4, 8, 12, 16 и 20.
- * Интерпретация результатов

Эта анкета позволяет определить уровень эмоционального интеллекта. Если вы набрали более 80 баллов, у вас высокий уровень эмоционального интеллекта. Если вы набрали 50-80 баллов, у вас есть прочный фундамент для развития эмоционального интеллекта и задатков лидера. Сумма баллов ниже 50 указывает, что, по вашему мнению, вы обладаете эмоциональным интеллектом ниже среднего.

- * Для каждого из компонентов результат более 20 является высоким, а менее 10 — низким. Что вы предпримете, чтобы улучшить ваши результаты?