

*Дэниел Гоулман*

# Эмоциональный интеллект

ПОЧЕМУ ОН МОЖЕТ  
ЗНАЧИТЬ БОЛЬШЕ, ЧЕМ IQ



**PSYCHOLOGIES**



**Эмоциональный ум –  
другая система  
познания, мощная и  
импульсивная, порой  
нелогичная.**



сдерживать порывы, несмотря на провалы



откладывать мгновенное удовлетворение



стремиться к достижению цели



не давать страданию лишиться себя  
возможности думать



контролировать свое настроение

+

ВЫРАБОТАННЫЙ  
ХАРАКТЕР

+ ТЕРПЕНИЕ

+ УМЕНИЕ

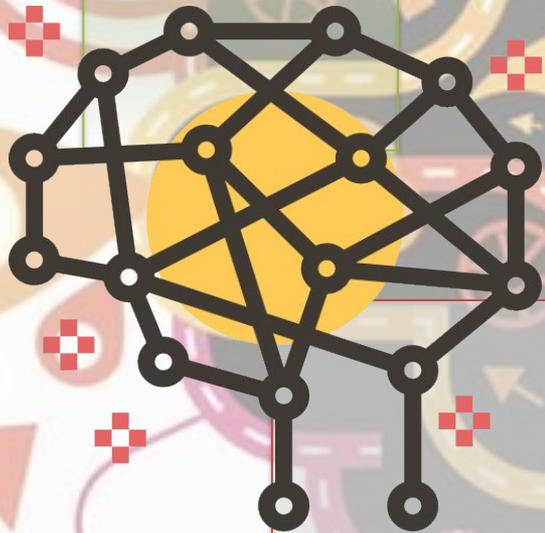
СПРАВИТСЯ С

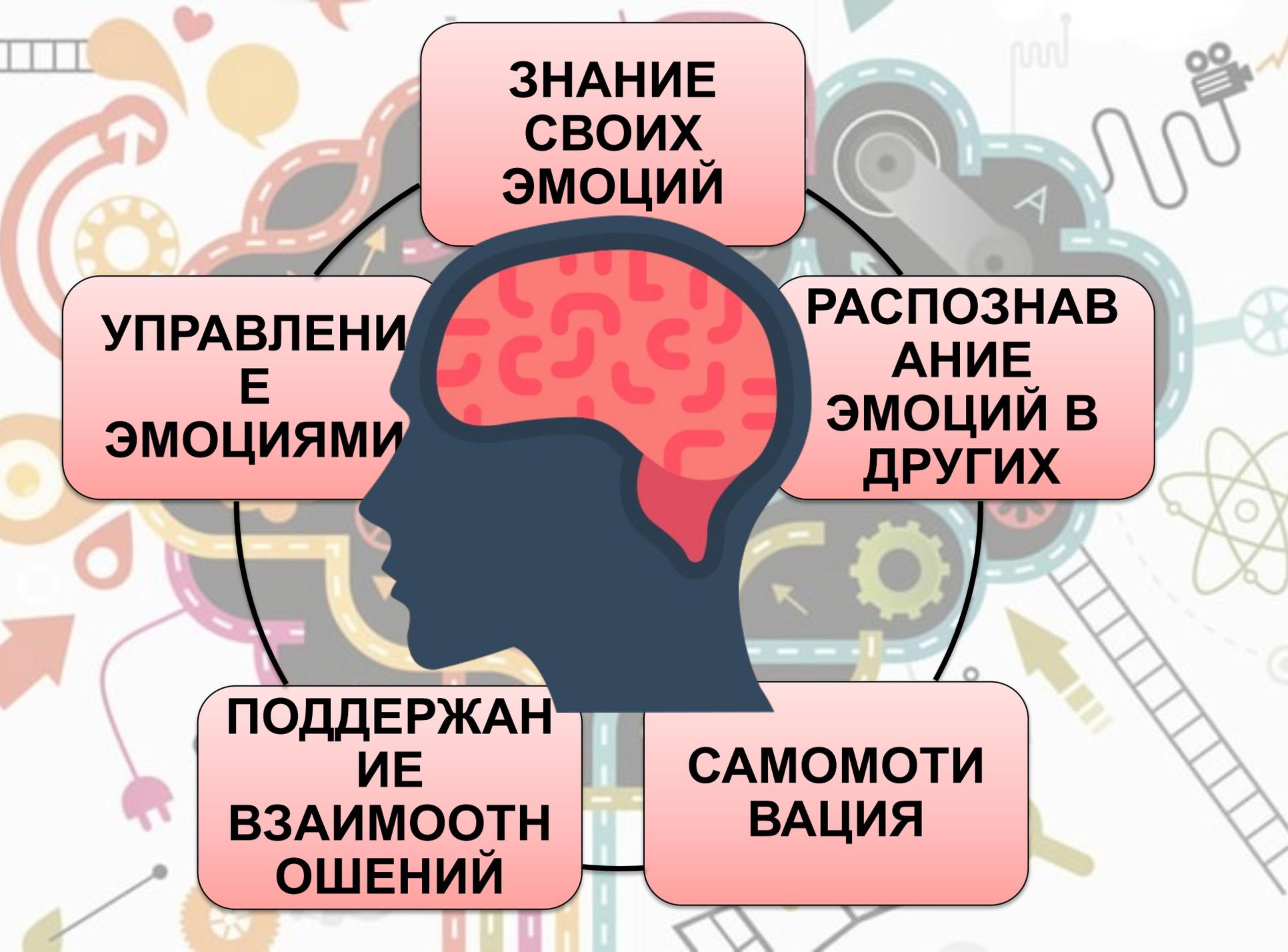
РАЗНЫМИ СИТУАЦИЯМИ  
СОСТОЯНИЯМИ  
ДЕПРЕССИИ

- НЕУМЕНИЕ  
УЖИВАТЬСЯ С  
ЛЮДЬМИ

- ОТСУТСТВИЕ  
СИЛЬНОГО

ХАРАКТЕРА



A central graphic of a human head in profile, facing left, with a red brain inside. The brain is filled with red circuit-like patterns. Five pink rounded rectangular boxes are connected to the head by black lines. Each box contains a component of emotional intelligence in Russian. The background is a light gray with various colorful icons: gears, arrows, a film camera, a ladder, a speech bubble, a heart, and a stylized atom.

**ЗНАНИЕ  
СВОИХ  
ЭМОЦИЙ**

**УПРАВЛЕНИЕ  
ЭМОЦИЯМИ**

**РАСПОЗНАВАНИЕ  
ЭМОЦИЙ В  
ДРУГИХ**

**ПОДДЕРЖАНИЕ  
ВЗАИМООТНОШЕНИЙ**

**САМОМОТИВАЦИЯ**

НАПРЯЖ

ТРЕВОЖ  
НОСТЬ

ХРОНИЧЕСКОЕ  
БЕСПОКОЙСТВО

РАЗВИТОЕ  
САМОСОЗ

НАЧИЕ  
РЕЛАКСА





**Занятие слишком  
пассивной позиции.**

**Полное  
игнорирование**

**Явное неуважение к  
чувствам ребенка.**



**ДЕПРЕССИЯ**

**НЕВЕРИ  
Е В  
СВОИ  
СИЛЫ**

**ПСИХИЧ  
ЕСКИЕ  
ТРАВМЫ**

**ХРОНИЧЕСКОЕ  
БЕСПОКОЙСТВО**



ОЦЕНКА И  
УПРАВЛЕНИЕ

ИДЕНТИФИКАЦИЯ И  
ВЫРАЖЕНИЕ

КОНТРОЛЬ  
И  
ОСЛАБЛЕНИЕ

**УМЕНИЕ СПРАВЛЯТЬСЯ  
С ЭМОЦИЯМИ**



ДА,  
ЭТО  
КОНЕЦ