

Эмоциональный интеллект.

Почему он может значить больше, чем IQ

(Даниэль Гоулман)

Эмоции

Приводят человека в движение

Преобладают над разумом в критической (стрессовой) ситуации

Homo sapiens

Во взрослом возрасте эмоции начинают сильно отличаться от действий

Правила и законы - попытка обуздать эмоции

Эволюция

При решении проблем мы используем опыт предыдущих “поколений”

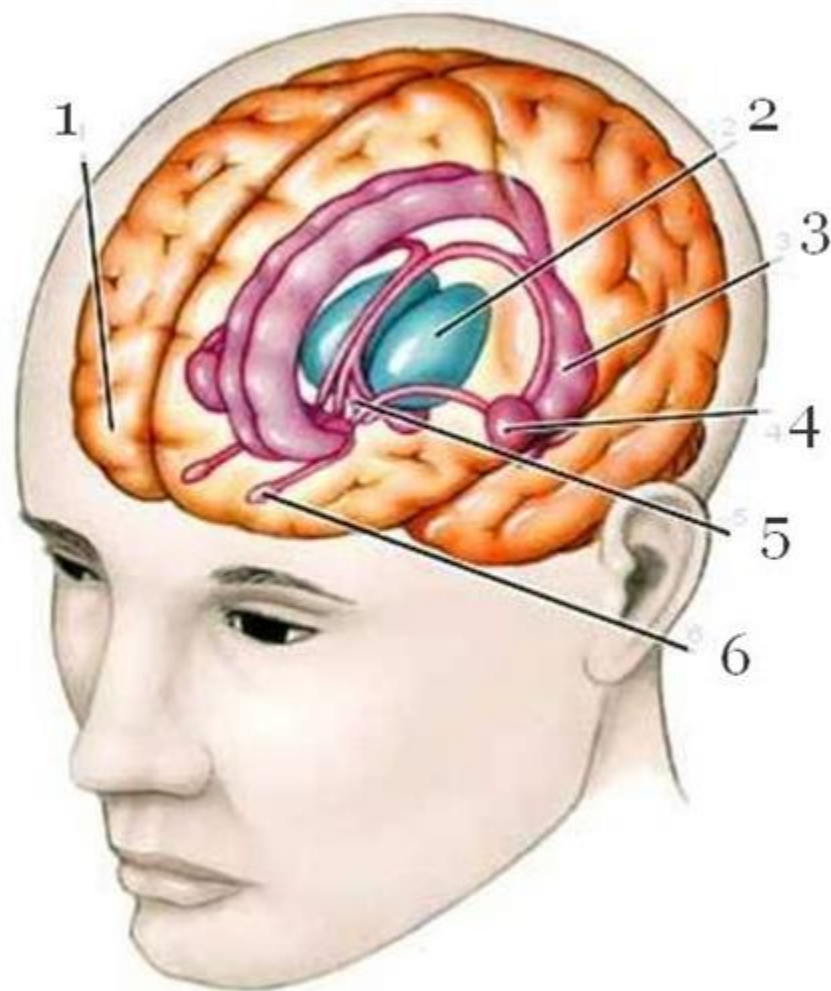
Гнев раньше помогал выжить, а теперь с учетом доступности автоматического оружия возникают катастрофы

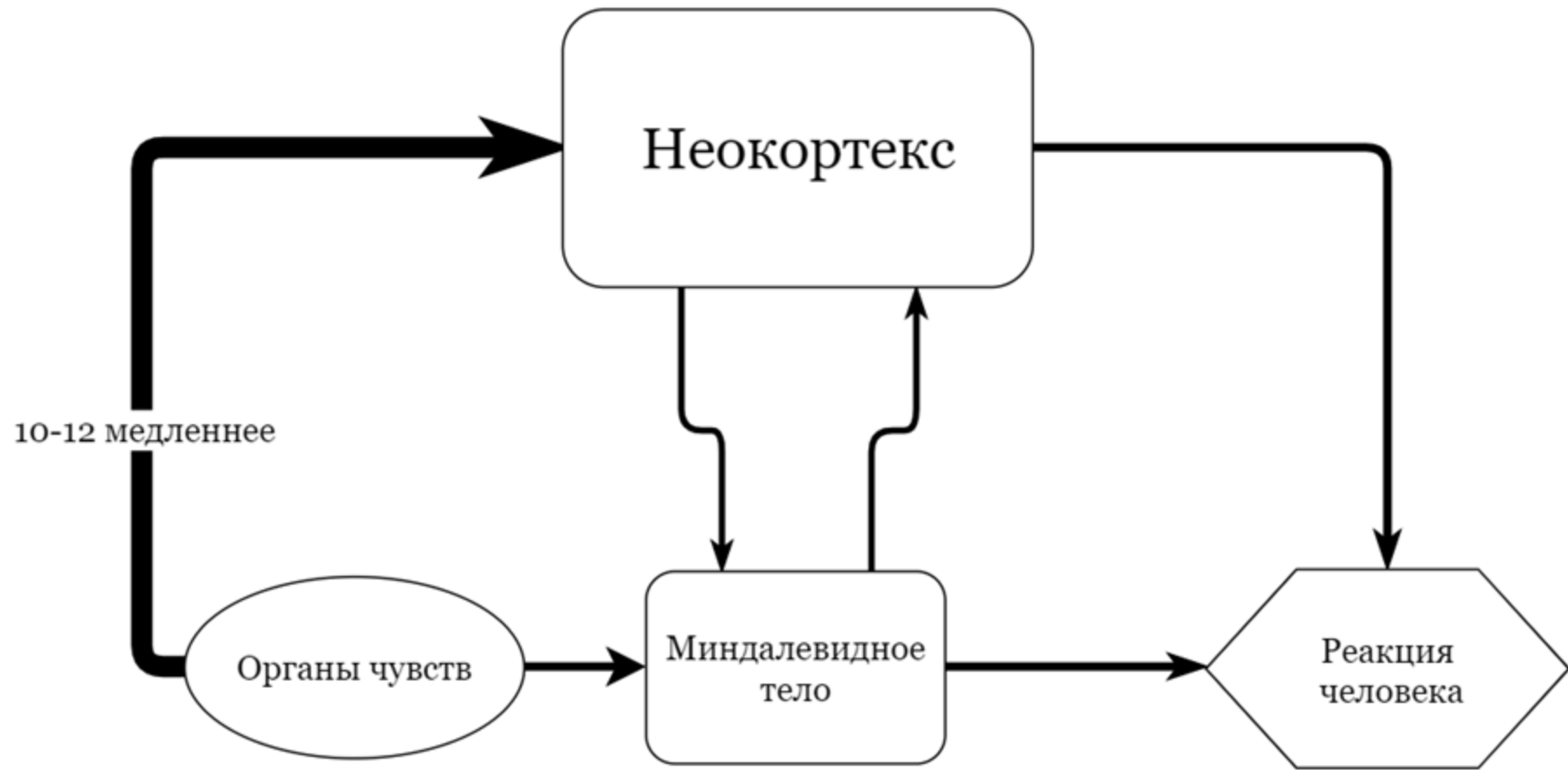
Рефакторинг мозга не проводился, одно прилеплено на другое

Мозг рептилий не может обучаться и не содержит материнских привязанностей

Переживать относительно переживаний могут только люди

- 1 - лобная доля
- 2 - таламус
- 3 - гиппокамп
- 4 - миндалевидное тело
- 5 - гипоталамус
- 6 - обонятельная луковица

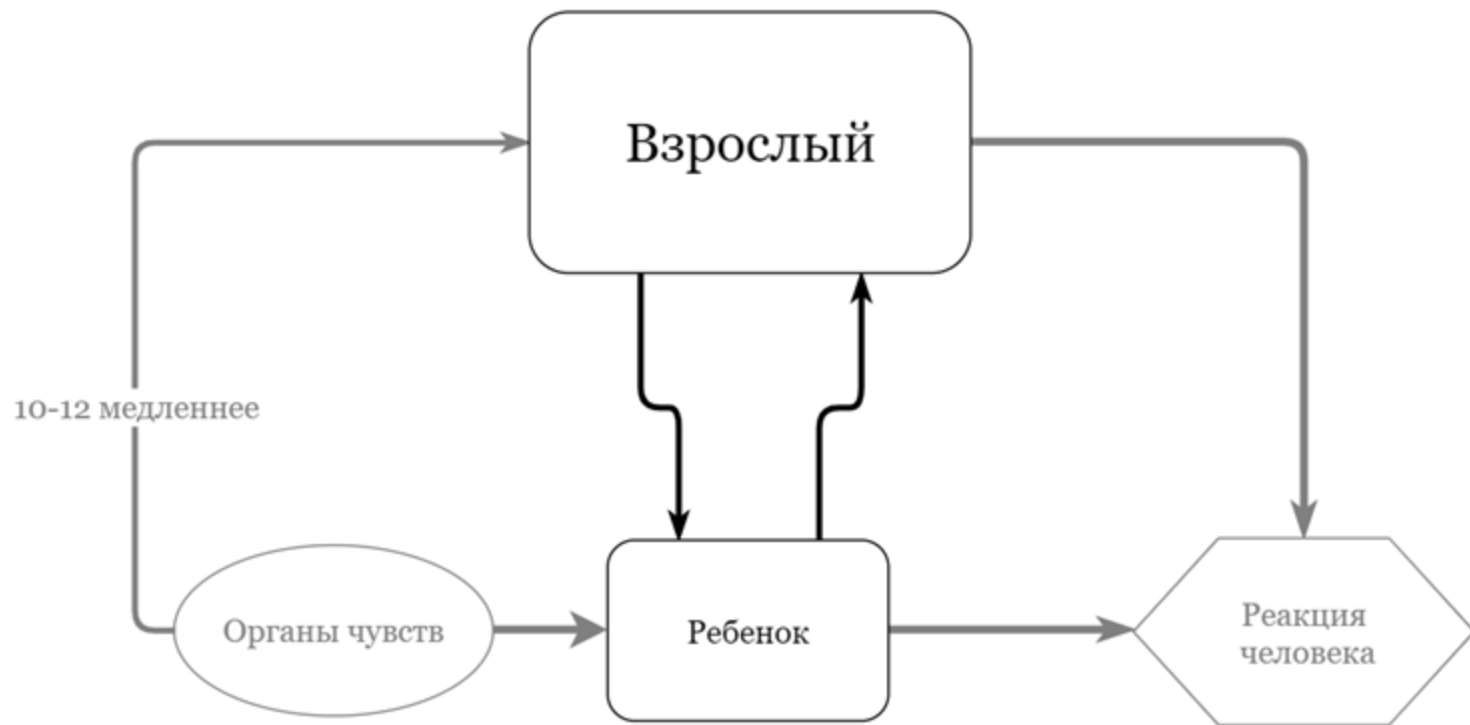




2 ума



2 ума



Не компьютер, а желе



Память

Неокортекст: лучше осведомлен; тонконастроенные, но медленные реакции.

Гиппокамп: хранит факты (без эмоций); отвечает за узнавание.

Миндалевидное тело: хранит эмоциональный размытый отпечаток; быстрые реакции.

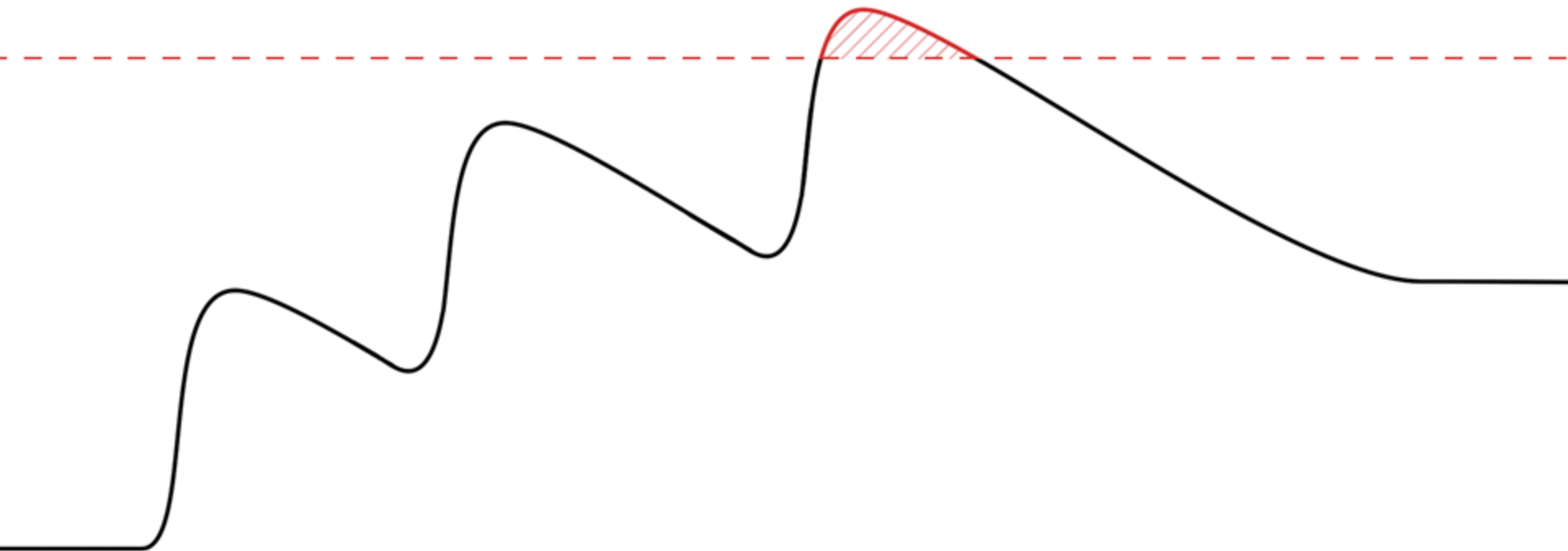
Эмоциональный бандитизм

Обычно 2 ума действуют согласованно, но иногда эмоциональный может начать доминировать.

Эмоции в 24 раза сильнее разума (Эразм Роттердамский)

- Гормональный фон
- Усталость рационального ума

Волны по нарастанию



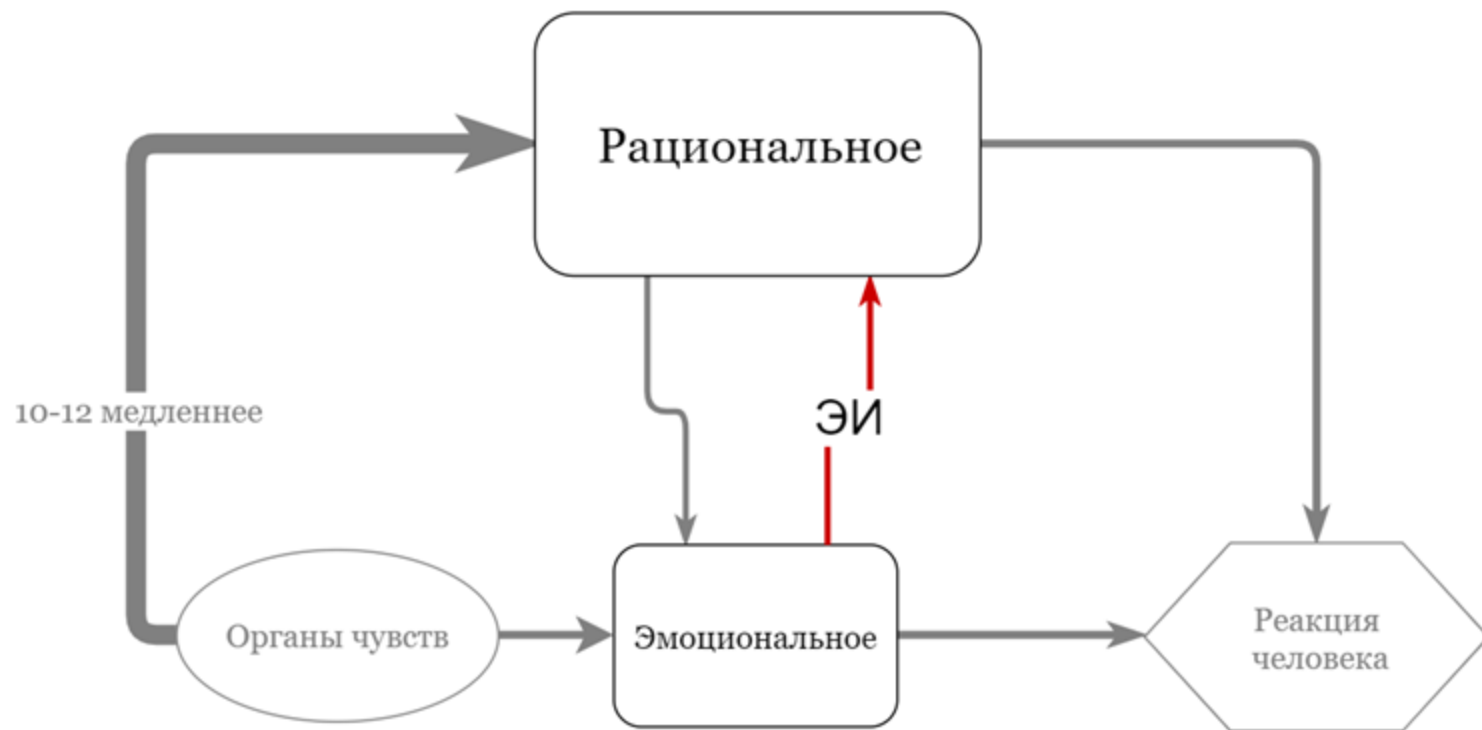
IQ

Появился во времена первой мировой войны

Современные исследования показали, что он не влияет на судьбу и успешность человека.

Отличники достаточно не часто преуспевают по жизни (они просто приспособились к обучающей системе).

Эмоциональный интеллект



Познай самого себя



Познай самого себя

Самоосознание - есть «осведомленность как о своем настроении, так и о мыслях о настроении».

Существует логическое различие между осведомленностью о чувствах и действиями, направленными на их изменение.

- Знающие себя. Отдают отчет в своих настроениях, когда таковые возникают
- Поглощенные эмоциями. Они часто ощущают, что эмоции захлестывают их.
- Принимающие эмоции как нечто неизбежное.

Вспыльчивые и индифферентные

Эмоциональная жизнь богаче у тех людей, которые больше замечают. Повышенная чувствительность ведет к тому, что малейшее раздражение вызывает у таких людей эмоциональные бури, иногда божественные, иногда адские.

Алекситимия - неспособность описать эмоции, которые испытывает человек. При этом физиологически они присутствуют.

Бесстрасная логичность - потеря способности понимать собственные чувства, не остается никаких предпочтений.

Гнев и ярость

Надо погасить, пока не вышло из под контроля

Поможет:

1. Придумать оправдание поступку человека
2. Физические-аэробные упражнения (пешая прогулка, бег и проч.)
3. Медитация (глубокое дыхание), самоосознание

Скорее не поможет:

1. Просмотр телевизора, серфинг в интернете (50/50)
2. Одиночество

Катарсис

Излияние гнева – один из наихудших способов успокоиться.

Гораздо более действенной оказывалась следующая методика: сначала люди успокаивались, а потом встречались лицом к лицу с тем, кто вызвал их гнев, чтобы уже в более конструктивной или убедительной манере разрешить спор.

Беспокойство → беспокойство → беспокойство

Тревожность двух видов: **когнитивная** (вызывающие тревогу мысли) и **соматическая** (физиологические симптомы тревоги, например, потливость, отчаянное сердцебиение или напряжение мышц).

Кортикальная ригидность – дефицит способности эмоционального мозга гибко реагировать на изменяющиеся обстоятельства.

1. Самоосознание.
2. Сочетание вдумчивости и здорового скептицизма.
3. Лекарственное лечение для выхода из цикла.

Уныние (меланхолия)

Переживание тяжелой утраты или потери мотивировано; полнейшая депрессия – нет.

Сами по себе симптомы депрессии свидетельствуют о жизни в режиме ожидания.

Обдумывать обычно бесполезно, цикл замыкается.

Варианты решения:

1. Общение с людьми, отказ от одиночества
2. Когнитивная терапия, направленная на изменение моделей мыслей
3. Лекарственные препараты (?)

Способы поднять настроение

Ассоциация мыслей происходит не просто по содержанию, но и по настроению.

Идея «полезного плача» неверна: плач, который подкрепляет психическое переживание, только удлиняет страдание.

1. Действенными оказываются развлечения, разрывая цепь уныния
2. Аэробика, относится к средствам от легкой депрессии
3. Организация скромной победы или легкого успеха (сделать отложенные дела)
4. Сравнение себя с людьми в существенно худшей ситуации

Жизнерадостное отрицание

Метод вытеснения - придумывание оправдания для причин плохих поступков других людей может делать человека невозмутимым.

Невозмутимость – своего рода оптимистичное отрицание, позитивное отмежевание.

Зеркалирование эмоций и поведения

Основано на “зеркальных” нейронах.

Контроль побуждений: тест с зефиром

- Ребенок один в комнате с зефиром
- Если выдержит 15 минут, то получит в два раза больше

Дети, устоявшие перед соблазном в четыре года, через 12-14 лет, стали в социальном отношении более компетентными, то есть более успешными в личном плане, уверенными в себе и способными лучше справляться с жизненными передрягами.

Дурные настроения, путаное мышление

- Тревожность подтачивает интеллект.

Умственно-психические ресурсы, затрачиваемые на беспокойство, попросту уменьшают духовные ресурсы для обработки другой информации.

- **Хорошее настроение, усиливает способность к гибкому и более сложному мышлению**, облегчая поиск решения проблем, причем не важно каких – интеллектуальных или межличностных.

Один из способов помочь кому-нибудь как следует обдумать проблему – рассказать анекдот.

Надежда - сила позитивного мышления

Надежда является лучшим предсказателем оценок за первый семестр, чем оценки, полученные на вступительном экзамене.

Надежда, согласно изысканиям ученых, помогает человеку, попавшему в беду, гораздо лучше, чем все слова утешения.

С точки зрения эмоционального интеллекта надеяться означает не поддаваться непреодолимой тревоге или депрессии и не теряться в периоды трудных испытаний или неудач.

Оптимизм как великий мотиватор

Оптимизм подразумевает наличие непоколебимого ожидания, что все в жизни в общем сложится хорошо, несмотря на неудачи и разочарования.

Оптимизм – установка, которая удерживает людей от впадения в апатию, безнадежность или депрессию перед лицом суровых обстоятельств.

Именно сочетание умеренного таланта и способности продолжать двигаться к цели перед лицом поражения ведет к успеху.

Эмоциональная реакция на поражение оказывается решающей и определяет, найдет ли человек достаточно мотивов, чтобы продолжить работу.

Всё можно изменить

Считая причиной неудачи в конкретной ситуации не себя, а нечто другое, можно изменить свой подход в следующей аналогичной ситуации.

Оптимизму и надежде – как и беспомощности и отчаянию – можно научиться.

Самозффективность – верой в то, что ты обладаешь совершенным умением справляться с событиями своей жизни и смело смотреть в лицо испытаниям.

«Мнение людей о своих способностях оказывает огромное влияние на способности. Способность – не закрепленное качество, не надо беспокоиться о том, что нечто может не получиться».

Поток вдохновения: нейробиология выдающегося мастерства

В потоке вдохновения эмоции не просто сдерживаются и направляются в нужное русло. Они позитивны, пропитаны энергией и нацелены на решение насущной задачи.

Вдохновение – состояние, свободное от эмоциональных помех, если не считать захватывающего, чрезвычайно стимулирующего чувства легкого экстаза.

Одним из способов входа в поток заключается в намеренном сосредоточении внимания на том, чем вы занимаетесь, поскольку состояние высшей концентрации составляет сущность вдохновения.

Поток - не страшно и не скучно



Обучение и вдохновение: новая модель образования

В ходе эксперимента установлено: лишь те, кто в студенческие годы испытывал подлинную радость от процесса рисования, стали в итоге серьезными художниками. Если же мотивом к обучению служили мечты о славе и богатстве, то после окончания большинство уходит искусства.

Для достижения мастерства в ремесле, профессии или искусстве **вдохновение необходимо** так же, как **и для усвоения знаний**.

Модель вдохновения предполагает, что достижение мастерства в идеале должно реализовываться естественным путем. Ребенок испытывает влечение к занятиям, которые его захватывают спонтанно и которые ему нравятся. **Первый интерес может стать началом высоких достижений.**

Как раскрывается эмпатия

Эмпатия зиждется на самоосознании. Чем больше мы поддаемся собственным эмоциям, тем с большим знанием дела будем прочитывать чувства других людей.

Человеческие эмоции редко бывают облечены в слова - гораздо чаще они выражаются с помощью иных сигналов.

Способ выражения рационального ума заключается в словах, ну а эмоции всегда выражаются невербальными средствами.

Если слова человека не согласуются с тем, что передается посредством тона его голоса, жестов или других невербальных сигналов, эмоциональная истина заключается в том, как он говорит, а не в том, что он высказывает.

Эмпатия и этика: источник альтруизма

Корни нравственного поведения следует искать в эмпатии. Только умение поставить себя на место потенциальных жертв – побуждает людей действовать так, чтобы помочь им.

Эмпатии, как правило, катастрофически недостает тем, кто совершает самые низкие преступления.

Если по мере возрастания гнева частота сердечного ритма снижается - это психологическая аномалия.

Брак с его и ее точек зрения: корни, уходящие в детство

Эмоциональные различия, хотя отчасти являются и биологическими, также уходят корнями в детство и в отдельные эмоциональные миры.

В ходе исследования детских дружеских отношений было обнаружено: ...

Девочки овладевают хитрыми агрессивными тактиками: остракизм (гонение неугодных), распространение злостных сплетен и скрытая вендетта.

Мальчики в основном продолжают в раздражении лезть в драку...

Девочки, разделяются на **маленькие замкнутые группы**, в которых сводится к минимуму враждебность и **поощряется сотрудничество**.

Мальчики объединяются в большие группы, где **царит дух соперничества**.

Девочки «преуспевают в умении считывать как вербальные, так и невербальные эмоциональные сигналы, в выражении и передаче своих чувств». Мальчики набираются опыта в «сведении к минимуму эмоций, имеющих отношение к уязвимости, чувству вины, страху и обиде».

Растущая молчаливость со стороны мужей отчасти объясняется тем, что мужчины обычно смотрят сквозь розовые очки на состояние своего брака, тогда как их жены сосредоточены на трудностях и неприятностях супружеской жизни.

Объедините оптимистичный взгляд мужчин на собственный брак с отвращением к эмоциональным стычкам, и вы поймете, почему жены так часто жалуются, что мужья всячески стараются увильнуть от обсуждения неприятных моментов в отношениях.

Неправильные линии поведения в супружестве

Самым ранним предупредительным сигналом, что брак находится в опасности, является грубая критика. В здоровом браке муж и жена открыто и спокойно выражают недовольство.

Высказывая жалобу, жена конкретно указывает, что ее расстраивает, и критикует действие своего мужа, а не его самого.

Ситуация усугубляется, если критические замечания высказываются с презрением – особенно разрушительной эмоцией. Привычные критика и презрение или отвращение служат признаками опасности.

Каменная стена молчания обнаруживалась главным образом в брачных союзах, неумолимо двигавшихся навстречу беде.

Ядовитые мысли

Мысли о статусе невинной жертвы, исполненные справедливого негодования, типичны для супругов, несчастливых в браке, и постоянно подпитывают гнев и обиду. Как только тревожащие мысли, к примеру, справедливое негодование, станут возникать автоматически, они сразу же начнут подкреплять сами себя.

Необходимо прибегать к методикам описанным выше: **объяснять неприятный момент обстоятельствами, а не качествами человека.**

«Затопление»: брак тонет

Установки, выводящие из душевного равновесия, неизбежно приводят к кризису, которому нет конца. Они чаще запускают механизм, которые сами же и вызывают.

В спокойном состоянии ЧСС у женщин 82, а у мужчин 72 удара в минуту (эта величина меняется в зависимости от размеров тела). «Затопление» начинается при возрастании этого показателя на 10 ударов.

«Затопленный» партнер дошел до того, что практически все время думает о супруге худшее. Когда супружеская пара попадает в него многократно, это чаще всего означает близость разрыва.

Мужчины: ранимый пол

Мужья подвержены «затоплению» уже при более низкой интенсивности негативного отношения, чем их жены.

Мужчины чаще, чем женщины, реагируют «затоплением» на критику своей половины. Как только мужей «затопило», у них начинается выделение в кровь большего количества адреналина.

После «затопления» мужьям требуется больше времени, чтобы вернуться в нормальное физиологическое состояние.

Когда мужа воздвигают стену молчания, они тем самым включают механизм «затопления» в своих женах. И круговой процесс семейных баталий идет по нарастающей.

Мужчинам: информация для супругов

Мужчинам советуют не уклоняться от конфликта, а понять: когда их жены начинают обсуждать какие-то обиды или разногласия, они проявляют любовь, желая сохранить хорошие и прочные отношения.

Мужьям надлежит также осознать, что эмоции жен зачастую служат показателем глубины их переживаний.

Мужчинам не следует слишком рано предлагать практическое решение, жене важнее чувствовать, что муж слушает ее жалобы и проникается чувствами.

Женщинам: информация для супругов

Женщинам: жалобы не должны превращаться в критические замечания по поводу характера, они должны представлять собой четко сформулированное заявление о том, что какое-то конкретное действие или поступок причиняет страдание.

Женам полезно также вкраплять жалобы в более широкий контекст уверенций в любви к мужу.

Продолжение следует

- Плодотворные сражения

- Плодотворные сражения
- Спокойствие
- Разговор с самим собой, нейтрализующий ядовитые мысли
- Мирное общение: слушать и говорить, не прибегая к обороне
- Практика