

Что такое эмоциональный интеллект и Как узнать свой уровень EQ?

Понятие эмоционального интеллекта существует в психологии довольно давно, но большую популярность в странах Западной Европы и США оно обрело в середине 90-х годов прошлого века.

Эмоциональный интеллект – EQ – это показатель нашей способности к общению, умению осознавать свои эмоции и понимать чувства других людей.

EQ считается эмоциональным эквивалентом **познавательного** интеллекта (**IQ**).

Если **IQ** отражает способности левого полушария нашего мозга, отвечающего за логику и рациональное мышление, то **EQ** измеряет правополушарное интуитивное мышление, эмоциональность.

Раньше считалось, что именно высокий IQ определяет успех в жизни. Однако сегодня на Западе соществует поговорка: «**IQ** дает тебе работу, а **EQ** – карьеру».

Высокий уровень IQ, несомненно, помогает добиться определенных успехов – окончить школу с золотой медалью и институт с красным дипломом, устроиться на престижную высокооплачиваемую работу. Но для успешного продвижения по карьерной лестнице нужны иные качества.

IQ определяет лишь четверть нашего жизненного успеха, остальное зависит от нашего EQ, или, проще говоря, здравого смысла, умения общаться с людьми и принимать правильные решения.

Особенно активно знание об эмоциональном интеллекте используется в психологическом консультировании бизнеса, когда речь идет о лидерстве и управлении

персоналом. Очевидно, что человек с низким EQ не способен стать ни лидером, ни хорошим руководителем.

Для того чтобы определить EQ, существуют специальные психологические тесты, но на данный момент все они экспериментальны и не имеют единого, принятого во всем мире варианта, как тест на IQ.

Никто не знает вас лучше, чем вы сами, поэтому узнать примерный уровень своего EQ можно даже без использования тестов. Для этого попробуйте взглянуть на себя со стороны. Какие вам свойственны черты характера? Как ваше поведение зависит от тех или иных ситуаций? Ответив на эти вопросы, вы сможете оценить свой EQ и сделать для себя какие-то выводы. Возможно, это поможет вам решить проблемы, связанные с работой и карьерой.

Итак, человек с высоким EQ умело находит выход из сложных ситуаций, легко и конструктивно решает проблемы, доброжелателен и приятен в общении, старается избегать конфликтных ситуаций, самодостаточен и независим, реалистично оценивает свои способности, инициативен.

Человек с низким EQ часто агрессивен, конфликтен, неприятен в общении, плохо контролирует свои сиюминутные желания и мимолетные импульсы, не уверен в себе, не доволен жизнью, не стремится к самосовершенствованию и не знает, чего хочет в жизни, не умеет говорить о чувствах и не желает понимать чувства других людей, часто испытывает беспокойство, сожаление, чувство вины, холоден, закрыт, с трудом идет на контакт.

Конечно, EQ во многом зависит от характера и темперамента, но не является статичной величиной, данной нам от рождения. С жизненным опытом EQ неизбежно растет и развивается.

Поэтому при желании каждый может подняться по карьерной лестнице и достичь больших успехов в жизни!

Что такое эмоциональный интеллект и Как узнать свой уровень EQ

Автор: admin

17.04.2011 23:36 - Обновлено 01.11.2014 10:23

Автор - **Виктория Белкина**

[Источник](#)