АЛЕКСЕЙ ЯРЦЕВ

Эмоциональный интеллект

КАК РАСШИРИТЬ СВОЁ СОЗНАНИЕ



как повысить самооценку легально

ПСИХОЛОГИЯ ПОВЕДЕНИЯ

Алексей Валерьевич Ярцев

Эмоциональный интеллект. Как повысить самооценку легально. Как расширить своё сознание. Психология поведения

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68505815
SelfPub; 2025

Аннотация

Социальная философия, описывающая тенденции эмоциональной жизни жителей больших городов в наше время и прогнозы на ближайшее будущее.

Оценка численности населения и эволюционные изменения в психологии поведения человечества.

В книге приведены практические рекомендации, игры и упражнения на развитие мозга и мышления.

Проиллюстрированы истории обычных людей, стремящихся к самопознанию и повышению самооценки.

Книга будет полезна тем, кто увлечен работой над собой и ищет советов психолога для более эффективного личностного роста.

Подпишись на автора – новые статьи, заметки, игры, задания и упражнения на развитие эмоционального интеллекта выходят регулярно.

Алексей Ярцев – "стендап комик на пенсии", выпускник аспирантуры по кафедре Философия МГТУ СТАНКИН, наставник артистов и знатный тик-токер, делится своими недраматичными рассуждениями о нашем веке, наших современниках и типичных городских жителях.

Содержание

Лидерство в эпоху Эмоционального Интеллекта 5
Конец ознакомительного фрагмента. 14

Алексей Ярцев Эмоциональный интеллект. Как повысить самооценку легально. Как расширить своё сознание. Психология поведения

Лидерство в эпоху Эмоционального Интеллекта

Эмоциональный интеллект -это не только распознавание чужих эмоций, но еще и управление своими.

В том числе контроль над тем, чтобы они влияли на других с предсказуемым результатом.

Чтобы люди понимали вас. Сопереживали. Или реагировали требуемым образом.

Чтобы вы не психовали, когда вас пытаются нарочно выбесить.

Чтобы не уходили в агрессию, столкнувшись с махинатором, который принимает вас за просточка.

Чтобы вы не стеснялись подойти к нужному человеку, прикрываясь отмазками вроде «будет неловко», «ему сейчас неудобно».

Чтобы ваши эмоции стали инструментом получения нужной реакции от других людей.

Потому что если вы шутите, а люди вокруг вас закатывают глаза – что-то не так. Если вы серьезный, а люди думают, что вы шутите – снова что-то не так.

А вот если после нескольких смешных и веселых тостов на юбилее или свадьбе, вы встаете, и уже по тому, как вы держите паузу, по вашему языку тела и выражению лица гости понимают, что сейчас будет лирическая нотка и перестраиваются на новый лад – то поздравляю – у вас отличное сцепление с аудиторией.



Показателем этого может быть не только ваше умение «попасть в струю», поддержать уже сложившееся настроение в компании, но управление вайбом коллектива. Высший пилотаж – это когда вы можете изменять настроение у публики

с одного полюса на другой и ведете его словно пилот формулы один.

Не случайно ведущий на свадьбе – такая важная роль. Ведь публика на свадьбе, выпившая и разгоряченная – это гоночный болид, который несется на полной скорости. И нередко его надо «подруливать».

Чудеса эмоционального интеллекта это пара или команда людей, семья например, которые молниеносно могут переключаться между ржачем и серьезной скрупулёзной работой.

Примеры вы можете увидеть в шоу «Что? Где? Когда?» например, когда в паузах игроки улыбаются и шутят с ведущим или пританцовывают под музыку, а во время обсуждения кипят серьезные страсти.

Таким образом эмоциональный интеллект это новая адекватность.

И вы можете за счет тренировок и грамотного подхода к своему лайвстайлу сделать из своей психики формулу один, которая способна на мультитаске по телефону общаться на повышенных тонах, чтобы заставить ленивого клерка сделать свою работу, в переписке обмениваться милыми мемами со своей второй половинкой и еще успевать подмигнуть начальнику.

Все эти чудеса, которые принято называть артистизмом или харизмой базируются на высокоразвитом эмоциональном интеллекте.

В книге Дэниэла Гоулмана вы найдете массу негативных примеров того, как эмоции выходившие из-под контроля мешали людям. Как неумение понять самих себя приводило к неадекватному и деструктивному поведению.

Однако нельзя ограничиваться изучением только лишь негативного опыта, исследуя то или иное явление. Поэтому давайте вынесем из книги Гоулмана главное: Не стоит недооценивать эмоции. Это не просто «шуточки». Эмоции влияют на наши решения и действия напрямую. А значит эмоции формируют ваш лайвстайл. И, если вы хоть чем-то недовольны в своей текущей рутинной жизни – обратите внимание на эмоциональный фон, внутри которого вы проживаете свою жизнь.

В 2023 году мы можем оглянуться на десятилетие видео в интернете.

Вы сможете оценить, как на ютубе произошла эволюция от блогеров, которые читали по телетексту написанные тексты к блогерами, которые «жили в кадре».

От рубленных фраз, каждая из которых заканчивалась монтажом и сменой плана, до влогов, подкастов и круглых столов, где люди спорят и звучат значительно более натурально.

В другой, запрещенной социальной сети, где любят постить свои селфи девочки, с приходом видео, так же произошла революция: модели, которые не смогли разговаривать на камеру уступали в популярности тем, кто мог играть не толь-

ко 2D картинкой, но и «анимировать» своего персонажа.

Другими словами, девушки, которые могли играть мимикой, походкой, движениями, голосом,– эмоциями в кадре – резко росли в популярности. Те же, кто не выкладывал сторис, а только статичные фотографии – стали отставать в популярности.

Отдельно стоит сказать о том, как сильно связан эмоциональный интеллект и чувство юмора.

Ведь умение пошутить требует невероятно мощного интеллекта: это можно сравнить с боевым вылетом на истребителе: тебе необходимо не только мастерски управлять собой: темпом, паузами, тембром голоса, интонацией, подбором слов, вордингом (порядком расстановки слов), смыслом говоримого, но и… следить за полетом чужого истребителя, чужой психики.

Необходимо просчитать, а что этому человеку смешно? А как пройти по грани, чтобы и не обидеть слишком резкой остротой и не быть пресным слишком беззубой шуткой?

Сказать, что-то свежее и непроверенное еще ни на ком?

Или наоборот рассказать проверенный временем панчлайн?

А что, если он это уже слышал? Есть риск прослыть баянистом.

Наблюдать за тем, какая тема и какая подача наиболее «заходит» и на ходу каннотировать (тюнинговать смысл – от слова каннотация) свой материал.

Смешить людей, особенно незнакомых, особенно, если ты еще пока что не узнаваемый артист (а может и не артист вообще) со сложившимся имиджем и ожиданиями от тебя публики – это очень сложно.

Поэтому чувство юмора так сильно и ценится. И доступно только смелым, ведь натренировать его можно исключительно рискуя. Только рискуя.

Вспомните хотя бы одну ситуацию в вашей собственной жизни, когда вам удалось рассмешить незнакомого человека: может быть удачный комментарий в лифте или выкрик на корпоративе.

Похвалите себя: ваш эмоциональный интеллект сработал на пятерку.

Вместе с тем, стоит понимать, что мы называем чувством юмора две очень разные вещи: умение шутить и умение понимать чужие шутки.

Эти два понятия требуют дифференциации.

Точно так же, как быть искусствоведом и быть талантливым художником это не одно и то же.

Обозревать политические события в своем саркастичном телеграм блоге и быть политиком не одно и то же.

Быть футбольным комментатором и быть полезным футболистом на поле не одно и то же. Спросите у Василия Уткина.

Точно так же – просмотр комедийных телешоу делает вас ближе к карьере стендап комика ровно настолько же, на-

сколько просмотр диснеевских мультфильмов делает из вас художника, или поедание шоколадок – кондитером.

Еще раз подчеркну: конечно просмотр огромного количества кинофильмов приближает вас к тому, чтобы вы и сами стали эмоционально гибкими, как голливудский актер, но без регулярной практики, грамотной нагрузке на вашу психику – прогресс будет слишком медленным.

А вот если нагружать себя необычными задачами, может быть совсем немного, но регулярно, то ваша жизнь изменится кардинально.

Страх Публичных Выступлений или Посмотри Мне в Глаза

Чтобы не быть голословным, вот вам пример одного моего ученика Валеры, у которого были большие психологические сложности с публичными выступлениями и с тем, чтобы вообще смотреть человеку в глаза при общении.

Мы обсудили с Валерой и саму проблему и ту драму из детства, что к ней привела.

– Вот с психологом даже занимаюсь раз в неделю…

– Но, понимаешь, психологи занимаются тем, что было. Капаются в прошлом. Психология как учебник истории: даже если выучишь наизусть все даты – никак тебе это не поможет предсказать, что будет завтра.

– А чо делать тогда?

– Вот именно. Важно, что ты будешь «делать». Смотри есть такое простое упражнение: идешь в людное место. Ни-

кольская или Красная Площадь. Или переход на какой-нибудь популярной станции метро. Например на Киевской или на Курской.

– Ну…

– Стоишь спокойно, никого не трогаешь, но если видишь людей, которые замешкались и смотрят по сторонам, то подходишь и говоришь: «Вам что-нибудь подсказать?»

– Хм… Да им же не надо это.

– Это только так кажется. Половина будет адресовать свой внутренний вопрос тебе. Будешь подсказывать и пробовать смотреть в глаза. Смотреть в глаза людям, которым ты нужен, которые ищут от тебя помощи, гораздо проще. А когда ты еще и грамотно дорогу укажешь, то увидишь благодарность. Улыбку. «Спасибо».

– Кстати да, у меня было пару раз такое.

– Главное, что твой мозг будет тренироваться. И выстроятся новые нейронные связи: «Я говорил с человеком и смотрел в глаза – он улыбался». Вместо старых.

Валера не сразу конечно, но начал так делать. Через полгода это вошло в привычку – помогать тем, кто рядом замешкался.



И через девять месяцев его поведение на сцене в стендапе сильно изменилось. Ушел этот взгляд прячущийся в листочек или в пол. Он стал чаще с улыбкой смотреть в глаза поддерживающим его людям. Находить их, а не тех, кто сидит насупившись в зале и опираться на них. Развивать коммуникацию со сцены именно с ними. Все изменилось. И зритель конечно же не поймет почему.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.