

کتاب بزرگ هوش هیجانی

راهنمای دوست شدن با احساسات و بالابردن هوش هیجانی تان

نویسنده: دانیل گلمن

مترجم: نیلوفر زندگی

ویراستار: عاطفه شفیعی نیکی آبادی

www.ketab.ir

فهرست مطالب

۸.....	مقدمه
۱۴.....	بخش ۱: درک هوش هیجانی
۱۵.....	هوش هیجانی چیست؟
۱۵.....	ویژگی‌های هوش هیجانی چیست؟
۱۵.....	خودآگاهی
۱۶.....	مدیریت هیجان‌ها یا خودتنظیمی
۱۷.....	انگیزش
۱۷.....	همدلی
۲۶.....	بخش ۲: شناسایی هیجانات خود
۲۷.....	روز ۱: یادداشت کردن وقایع روزانه
۲۸.....	روز ۲: ذهن و روان‌تان را چک کنید
۳۳.....	روز ۳: ذهن آگاهی
۳۸.....	روز ۴: گرفتن بازخورد
۳۹.....	روز ۵: مشاهده رابطه بین هیجانات و اعمال‌تان
۴۲.....	بخش ۳: مدیریت کردن هیجان‌هایتان

- روز ۶: پذیرش چیزی که نمی‌تواند تغییر کند ۴۳
- روز ۷: تمرین فکر کردن خنثی و بی‌طرف ۴۵
- روز ۸: پرهیز کردن از نقش قربانی ۵۰
- روز ۹: ترکیب کردن منطق و احساس هنگامی که در حال گرفتن تصمیم
اساسی و مهم هستید ۵۱
- بخش ۴: مدیریت کردن هیجانات افراد دیگر ۵۶
- روز ۱۱: تمرین کنید که منطقی‌تر و انعطاف‌پذیرتر باشید ۵۹
- روز ۱۲: همدلی بیشتری را توسعه بدهید ۶۴
- روز ۱۳: تأثیری که در دیگر افراد می‌گذارید را درک کنید ۶۸
- روز ۱۴: برای به پایان رساندن یا داشتن همکاری، هدف گذاری کنید ۷۰
- بخش ۵: رازهای ساختن روابط اجتماعی ۷۴
- روز ۱۵: یک مهارت را مجزا کنید ۷۵
- روز ۱۶: خودتان را پذیرای ساختن یک رابطه بکنید ۷۶
- روز ۱۷: زمانی را به دور از فضای مجازی بگذرانید ۷۷
- روز ۱۸: از شکایت کردن دوری کنید ۷۸
- روز ۱۹: بر چیزی که می‌خواهید بگویید تمرکز کنید ۸۰

روز ۲۰: بیان کردن احساسات چالش برانگیز را تمرین کنید ۸۴

روز ۲۱: استرس‌تان را کاهش بدهید و با نشاط‌تر باشید ۸۶

نتیجه‌گیری ۸۹