

فهرست تفصیلی

۲۱	مقدمه
۲۲	درباره‌ی هوش هیجانی به زبان آدمیزاد
۲۳	فرض‌های بدیهی
۲۳	اصول مورد استفاده در این کتاب
۲۳	چه قسمت‌هایی را مجبور نیستید بخوانید
۲۴	ساختار این کتاب
۲۴	بخش یک: شکل تازه‌ای از هوش در شهر وجود دارد
۲۴	بخش دو: ضروریات هوش هیجانی
۲۵	بخش سه: بردن هوش هیجانی به محل کار
۲۶	بخش چهار: استفاده از هوش هیجانی در خانه
۲۷	بخش پنج: ده‌تایی‌ها
۲۷	نشانه‌های به‌کاررفته در این کتاب
۲۸	از اینجا به کجا برویم؟
۲۹	بخش ۱: شکل تازه‌ای از هوش در شهر وجود دارد
۳۱	فصل ۱: احساس هوشمندی
۳۲	تعریف هوش هیجانی
۳۳	شروع به مدیریت هیجانات‌تان کنید
۳۶	درک هیجانات دیگران
۳۸	تأثیر گذاری روی هیجانات یک فرد
۳۹	اطاعت از قوانین طلایی
۴۰	استفاده از هوش هیجانی در محل کار
۴۰	فواید هوش هیجانی در محل کار
۴۱	مزیت‌های محل کار دارای هوش هیجانی بالاتر
۴۳	برقراری تعاملات خانوادگی موفق
۴۵	فصل ۲: ارزیابی هوش هیجانی‌تان
۴۵	اندازه‌گیری هوش هیجانی
۴۸	احساس، تفکر و رفتاری مانند فرد دارای هوش هیجانی
۴۹	احساس کردن همانند شخصی دارای هوش هیجانی
۴۹	فکر کردن مانند یک شخص دارای هوش هیجانی
۵۰	رفتار کردن مانند شخص دارای هوش هیجانی
۵۱	تشخیص یک فرد بدون هوش هیجانی
۵۵	فصل ۳: یافتن شادی
۵۵	تعریف شادی
۵۶	درک فواید شاد بودن
۵۸	تغییر هیجانات‌تان

۵۹	با خوش بینی متوجه مشکل شدن
۶۰	شناخت نقاط ضعف و قوت
۶۱	یافتن شادی صحیح
۶۵	بخش ۱۲: ضروریات هوش هیجانی
۶۷	فصل ۴: بررسی علم پشت هوش هیجانی
۶۸	درک تفاوت بین هوش هیجانی و بهره‌ی هوشی
۶۹	شناخت این‌که چگونه هیجانات‌تان بر شما تأثیر می‌گذارند
۷۲	ایجاد موقعیت برای هوش هیجانی
۷۳	درک روش کار تست‌های بهره‌ی هیجانی (EQ)
۷۹	درک اینکه تست‌های EQ در مقایسه با تست‌های شخصیت چگونه کار می‌کنند
۸۱	تمایز شخصیت از مهارت‌های هیجانی
۸۲	دنبال کردن مسیر شخصیت در طول مسیر زندگی
۸۳	تغییر هوش هیجانی
۸۷	فصل ۵: آگاهی بیشتر از هیجانات‌تان
۸۸	تعریف احساسات
۹۰	تشخیص هیجانات‌تان
۹۳	کندوکاو عمیق‌تر در هیجانات‌تان
۹۳	تفسیر رفتارها
۹۵	ارزیابی رفتارهای خود ویرانگرانه
۹۸	درک زبان بدن
۱۰۱	پی بردن به احساسات خود با کمک دیگران
۱۰۳	تغییر هیجانات منفی
۱۰۴	تشخیص احساسات منفی
۱۰۵	استفاده از تئوری الف. ب. پ. ت. احساسات
۱۰۷	فصل ۶: مدیریت هیجانات‌تان
۱۰۷	خیلی خوب، من حزین، خشمگین یا غیرمتین هستم! حالا که چه؟
۱۰۸	استفاده از بازسازی شناختی
۱۱۲	روش‌های حواس‌پرتی
۱۱۳	آرمیدگی، تمرکز و فعالیت‌های مشابه
۱۱۹	پیدا کردن راهی برای خروج از یک وضعیت بد
۱۲۰	روش‌های کوتاه‌مدت
۱۲۱	راه‌حل‌های بلندمدت
۱۲۲	تغییر هیجانات‌تان به سمتی بهتر
۱۲۳	شناخت اهمیت تمرین
۱۲۴	طراحی کردن روان‌شناسی مثبت
۱۲۷	فصل ۷: درک همدلی
۱۲۸	شناخت تفاوت بین همدلی و همدردی
۱۲۸	شروع با تو، نه با من

۱۲۸	دانستن علت اهمیت تفاوت
۱۳۱	خواندن هیجانات افراد دیگر
۱۳۳	راه رفتن با کفش های فرد دیگر
۱۳۴	شروع با آنچه آن ها می گویند
۱۳۵	درک آنچه چهره ی آن ها به شما می گوید
۱۳۷	کشف رمز زبان بدن
۱۳۷	به مردم نشان دهید که احساسات آن ها را می فهمید
۱۳۸	چک کردن
۱۳۹	دریافت تأیید
۱۴۰	جست و جوی موقعیت هایی که در آن ها همدلی می تواند به راحتی به شما کمک کند
۱۴۰	تقویت روابط صمیمی
۱۴۲	درک دوستان و خویشاوندان
۱۴۲	پرداختن به موقعیت هایی که غریبه ها در آن حضور دارند

فصل ۸: مدیریت هیجانات دیگران

۱۴۶	تغییر نحوه ی واکنش به دیگران
۱۴۶	آگاهی از واکنش درونی
۱۴۸	به کارگیری واکنش های جایگزین
۱۴۹	مدیریت هیجانات دیگران
۱۵۱	تشخیص اینکه افراد دیگر چه احساسی دارند
۱۵۲	بنا نهادن یک رفتار جایگزین واقع گرایانه
۱۵۳	رسیدن شخصی به تمایل به تغییر
۱۵۵	مواجهه با افراد منفور
۱۵۶	تصمیم گیری در مورد بهترین خروجی در مواجهه با یک فرد سرسخت
۱۵۶	طرح روش هایی برای ارتباط با افراد سرسخت
۱۵۹	ارتباط با دوستان و خویشان سرسخت
۱۶۰	با آخر بازی شروع کنید
۱۶۱	وارد شدن به رابطه ای که می خواهید

بخش ۳: بردن هوش هیجانی به محل کار

فصل ۹: پرداختن به وضعیت های سخت در محل کار

۱۶۵	داشتن احساسات در محل کار؟
۱۶۶	ارتباط با احساسات تان در محل کار
۱۶۷	به دست آوردن کنترل هیجانات تان
۱۷۰	جست و جوی موقعیت هایی که در محل کار بدترین حالت را برای شما ایجاد می کند
۱۷۱	آزار دیدن
۱۷۴	غلبه بر ترس
۱۷۵	جست و جوی موقعیت هایی که در محل کار بهترین حالت را برای شما ایجاد می کنند
۱۷۹	مدیریت هیجانات دیگران در محل کار

فصل ۱۰: موفقیت از طریق هوش هیجانی

۱۸۴	یافتن شغل مناسب
-----	-----------------

۱۸۴		ارزیابی علایق، شخصیت و هوش
۱۸۸		بهره‌ی هیجانی می‌تواند چه چیزی را به معادله‌ی شغلی اضافه کند
۱۹۲		ارزیابی زندگی شغلی
۱۹۲		درک این که شما آن چیزی هستید که خود احساس می‌کنید
۱۹۳		شناخت این که شغل‌تان احساس درستی ایجاد می‌کند یا خیر
۱۹۴		به دست آوردن احساسی در مورد آنچه به بهترین نحو انجام می‌دهید
۱۹۶		بهبود عملکردتان هنگامی که با مردم کار می‌کنید
۱۹۷		شناخت اینکه آیا مردمی هستید یا خیر
۱۹۹		ارتباط مؤثر با افراد در محل کار
۲۰۰		بهبود عملکرد در هنگام انجام انفرادی کار
۲۰۰		دانستن این که آیا ترجیح می‌دهید تنها کار کنید یا خیر
۲۰۱		بهرتر شدن در کار انفرادی
۲۰۳		تأثیر گذاشتن روی افراد در محل کار
۲۰۴		استفاده از همدلی برای فروش
۲۰۵		درک جسارت
۲۰۶		بهرتر شدن در کار تیمی
۲۰۷		درک تیم‌های کاری
۲۰۷		مناسب تیم بودن
۲۰۸		کمک به اعضای تیمتان

فصل ۱۱: تبدیل شدن به یک رهبر دارای هوش هیجانی

۲۱۱		و داشتن دیگران به انجام کار در محل کار
۲۱۲		تصمیم‌گیری در مورد این که آیا می‌خواهید یک مدیر باشید یا خیر
۲۱۳		و داشتن یک شخص به گوش سپردن به شما
۲۱۵		جلب همکاری دیگران
۲۱۶		رهبری کردن دیگران
۲۱۹		تعریف یک رهبر مؤثر در محل کار
۲۲۳		شناخت مهارت‌های رهبریتان
۲۲۴		شناخت ضعف‌هایتان در رهبری
۲۲۶		دانستن اینکه آیا مناسب رهبری محل کار هستید یا خیر
۲۲۷		رسیدن به موقعیت یک رهبری خوب

فصل ۱۲: ایجاد یک محل کار دارای هوش هیجانی

۲۳۱		تعریف یک محل کار دارای هوش هیجانی
۲۳۴		نگاهی به محل کار معمولی
۲۳۶		نگاهی به محل کار دارای هوش هیجانی
۲۳۸		تعیین این که آیا محل کار شما دارای هوش هیجانی است یا خیر
۲۴۰		نقاط قوت محل کار خود را مستند کنید
۲۴۰		فهرست‌بندی حوزه‌ها برای بهبود
۲۴۲		شناخت اینکه آیا محل کار شما دارای هوش هیجانی است یا خیر
۲۴۳		مدیریت اقدام برای تعادل کار و زندگی
۲۴۴		شناخت ارزش‌های خودتان

۲۴۵	نگاهی به زمان کاری تان
۲۴۷	نگاهی به عمرتان
۲۴۹	چگونه می‌توانید کار و زندگی را متعادل کنید
۲۴۹	ایجاد تیمی دارای هوش هیجانی
۲۵۰	تعریف تیم کاری
۲۵۱	درک این که چه چیز تیم را به کار وامی‌دارد
۲۵۲	افزایش هوش هیجانی تیمتان
۲۵۳	محل کار خود را دارای هوش هیجانی بیشتری کنید
۲۵۴	شروع با شما
۲۵۴	تأثیر گذاشتن روی همکارانتان
۲۵۶	مدیریت مدیرتان
۲۵۸	ارتباط با سطوح بالا

فصل ۱۳: به پایان رساندن دانشگاه با کمک هوش هیجانی

۲۶۰	چرا تعداد زیادی از دانشجویها در سال اول دانشگاه موفق نمی‌شوند
۲۶۰	نگاهی به نمرات مدرسه و آزمون‌های ورودی
۲۶۱	ما دیگر در هتل نیستیم: به دانشگاه خوش آمدید
۲۶۳	مشکلاتی که دانشجویان سال اول با آن‌ها مواجه می‌شوند
۲۶۴	آمادگی برای پرداختن به مسائل هیجانی و اجتماعی
۲۶۶	هشدار در مورد علامت‌های خروج از خط دانشگاه
۲۶۷	وفق دادن خود با سال اول دانشگاه
۲۶۷	چگونه بفهمید اولین سال خوب پیش نمی‌رود
۲۶۸	پیشنهادهایی برای بازگشت به مسیر
۲۶۹	تشخیص مشکلات احتمالی
۲۷۰	دارایی منابع خود را چک کنید
۲۷۲	وارد شدن به مرحله‌ی عمل
۲۷۳	شناخت اهداف بلندمدت خود
۲۷۴	فهرست‌بندی نقاط قوت
۲۷۶	تشخیص نقاط قوت و ضعف‌تان
۲۷۷	ایجاد اهداف بلندمدت
۲۷۸	رسیدن به اهداف بلندمدت

بخش ۱۳: استفاده از هوش هیجانی در خانه

فصل ۱۴: ایجاد روابط دارای هوش هیجانی

۲۸۱	ارزیابی روابط صمیمانه‌تان
۲۸۲	درک اینکه چرا هوش هیجانی در یک رابطه اهمیت دارد
۲۸۴	ارزیابی روابط خود
۲۸۶	درک این که چگونه هیجانات بر روابط تأثیر می‌گذارند
۲۸۷	هیجانات: عناصر چسبیده به روابط
۲۸۹	هیجانات چگونه به شما کمک می‌کنند به یکدیگر نزدیک شوید
۲۹۰	چرا گاهی اوقات هیجانات از یکدیگر دور می‌شوند
۲۹۲	درک و مدیریت احساسات شریکتان

۳۹۳	اندازه گیری دمای هیجانی همسران.....
۳۹۳	آگاهی از این که کجا مدیریت هیجانات همسران را آغاز کنید.....
۳۹۵	از بین بردن محدودیت های مدیریت هیجانات همسران.....
۳۹۶	استفاده از مهارت های هیجانی در رابطه.....
۳۹۶	اندازه گیری دمای هیجانی خودتان.....
۳۹۷	شناختن این که کدام جدال ها به دعوا می ارزند.....
۳۹۸	دانستن این که چه هنگام جلوی زبانتان را بگیرید.....
۳۹۹	استفاده از همدلی برای تقویت رابطه.....
۳۰۰	ایجاد روابط اجتماعی سالم از لحاظ هیجانی.....
۳۰۰	استفاده از مهارت های هیجانی در روابط اجتماعی.....
۳۰۱	یافتن تعادل مناسب بین مهارت های هیجانی و اجتماعی.....
۳۰۵	فصل ۱۵: پرورش کودکان با کمک هوش هیجانی.....
۳۰۵	چگونه افراد باهوش والدینی فاقد هوش هیجانی می شوند.....
۳۰۷	چه چیزی در مورد کودکان به شما آموزش داده نشده.....
۳۰۸	مدیریت هیجانات.....
۳۰۹	درک این که همسران چه حالی دارد.....
۳۱۰	تیمی کار کردن.....
۳۱۲	مدیریت هیجانات یکدیگر.....
۳۱۴	حفظ خونسردی در برخورد با کودکان.....
۳۱۵	استفاده از مهارت های هیجانی برای مدیریت فرزندان.....
۳۱۶	مدیریت کنترل محرک خود.....
۳۱۷	استفاده از همدلی به عنوان راهنما.....
۳۱۸	حل مشکل، راه شما در بحران ها.....
۳۱۹	درک هنگام ارتباط با نوجوانان.....
۳۱۹	آنچه باید در مورد انعطاف پذیری بدانید.....
۳۲۰	مدیریت اضطراب چه هنگام سودمند می شود.....
۳۲۲	مدیریت ترن هوایی سال های نوجوانی.....
۳۲۲	حفظ عزت نفس پایدار.....
۳۲۳	ارزیابی مهارت های میان فردی نوجوانان.....
۳۲۴	آموزش مسئولیت پذیری اجتماعی به فرزندان.....
۳۲۷	فصل ۱۶: پرورش یک کودک دارای هوش هیجانی.....
۳۲۸	درک کردن فرزندان.....
۳۲۸	ابتدا، مدلسازی همدلی.....
۳۳۰	کشف روحیه ی فرزندان.....
۳۳۱	کمک به فرزندان برای آگاهی بیشتر از هیجاناتش.....
۳۳۲	استفاده از تمریناتی در مورد خودآگاهی.....
۳۳۳	ارتباط دهی هیجانات و پیامدها.....
۳۳۵	مدیریت رفتار درون گرایانه ی کودک.....
۳۳۶	چرا برخی از کودکان خجالتی اند.....
۳۳۶	بیرون آوردن فرزندان از پوسته اش.....

۳۳۷	مدیریت رفتار بیش فعالانه یا پر خاشگرانه‌ی کودکان
۳۳۸	بیماری همه گیر بیش فعالی - کم توجهی
۳۳۹	دانستن این که آیا کودک شما ADHD دارد یا خیر
۳۴۰	چرا تعداد زیادی از کودکان رفتار پر خاشگرانه دارند
۳۴۲	در چه صورت کودک شما بیش از اندازه پر خاشگر است
۳۴۴	اهمیت بی عاطفه و غیر هیجانی بودن
۳۴۵	ترغیب فرزندان به مخالفت و سرسختی کمتر
۳۴۶	آگاه کردن بیشتر نوجوانان از هوش هیجانی
۳۴۷	صحبت با نوجوانان در مورد هیجانات
۳۴۹	ترغیب فرزندان به خواندن کتاب‌هایی مانند این
۳۵۰	کمک به نوجوانان برای این که دارای هوش هیجانی بیشتری شود
۳۵۱	عملی کردن تنوری‌ها
۳۵۱	فرصت دادن به آن‌ها برای کشف هوش هیجانی خود

بخش ۵: ده تایی‌ها ۳۵۳

فصل ۱۷: ده روش برای بهبود هوش هیجانی تان ۳۵۵

۳۵۶	خود آگاه تر شوید
۳۵۶	تفکرات، احساسات و باورهایتان را بیان کنید
۳۵۷	اشتیاق‌های درونی خود را کشف کنید
۳۵۸	نقاط ضعف و قوت خود را پیدا کنید
۳۵۹	خودتان را جای فرد دیگر بگذارید
۳۶۰	مدیریت هیجانات شخصی دیگر
۳۶۱	از لحاظ اجتماعی مسئولیت پذیر باشید
۳۶۲	محرك‌های خود را کنترل کنید
۳۶۴	انعطاف پذیر تر باشید
۳۶۵	شاد باشید

فصل ۱۸: ده راه برای کمک به هوش هیجانی افراد سرسخت ۳۶۷

۳۶۸	استفاده از روش غیر مستقیم
۳۶۹	گفت‌وگو داشتن
۳۷۰	آگاهی از این که سخنان شنیده شده است یا خیر
۳۷۰	ارزیابی قصد تغییر
۳۷۰	اراهه‌ی باز خورد
۳۷۱	فراهم آوردن استراتژی
۳۷۲	کنترل پیشرفت
۳۷۳	در نظر گرفتن تأثیر رفتار ضعیف
۳۷۳	توضیح دادن راه‌های مختلف
۳۷۴	فروش بر اساس فواید

فصل ۱۹: ده راه برای تبدیل جهان به مکانی با هوش هیجانی بیشتر ۳۷۷

۳۷۷	اهمیت دادن به دیگران
-----	----------------------