

ความฉลาดทางอารมณ์ EQ (Emotional Quotient) 4 ประการ

นำเสนอเมื่อ : 21 พ.ค. 2552

ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)

EQ (Emotional Quotient)

แดเนียล โกลแมน นำคำนี้มาใช้ในปี 2538 โดยให้ความหมายว่า

ความฉลาดทางอารมณ์ของมนุษย์นั้น

เป็นความสามารถหลายๆด้าน ที่จะทำให้เกิด :-

1. กระตุ้นตัวเองให้ไปสู่เป้าหมายชีวิตที่ดี สร้างแรงบันดาลใจให้ตัวเองได้
2. สามารถควบคุมความขัดแย้งของตนเองได้
3. สามารถรอคอย เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีกว่าเดิมได้
4. สามารถจัดการกับอารมณ์ที่ไม่พอใจ อารมณ์ที่ทำให้ไม่สบายใจได้