



คำนำ

อีคิว หรือ ความฉลาดทางอารมณ์ ได้รับความสนใจเป็นอย่างมาก ทั้งในกลุ่มนักวิชาการ และบุคคลทั่วไป เนื่องจากความตึงเครียดในการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน ทำให้บุคคลเริ่มหันมาตระหนักถึงความสำคัญของภาวะอารมณ์ที่มีผลต่อชีวิตของตนเอง และผลกระทบต่อบุคคลอื่น

กรมสุขภาพจิตได้ตั้งคณะทำงานเพื่อศึกษาองค์ความรู้เรื่อง **ความฉลาดทางอารมณ์** ที่มีความสอดคล้องกับสังคมไทยเพื่อให้ผู้ที่มีความสนใจได้อ่านหาความรู้และสร้างความเข้าใจเพื่อนำไปสู่การประเมินความสามารถทางอารมณ์ของตนเองและพัฒนาความสามารถของตนเอง

กรมสุขภาพจิตหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์และช่วยกระตุ้นเตือนให้ทุกคนได้ดำเนินชีวิตร่วมกันอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

กรมสุขภาพจิต



สารบัญ

1. อีคิวคืออะไร	1
2. อีคิวกับไอคิว ต่างกันอย่างไร	5
3. ทำไมเราต้องเรียนรู้เรื่องอีคิว	9
4. คนที่มีอีคิวสูงแตกต่างจากคนที่มีไอคิวสูงอย่างไร	11
5. จะรู้ได้อย่างไรว่าเรามีอีคิวอยู่ในระดับไหน	14
6. อีคิวดีมีผลต่อเราอย่างไรบ้าง	15
7. อีคิวดีไม่ดีมีสาเหตุมาจากอะไร	28
8. อีคิวไม่ดีแก้ไขได้ไหม	31
9. เลี้ยงเด็กอย่างไรให้มีอีคิวดี	34
10. พุทธศาสนากล่าวถึงเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่าอย่างไร	38