

心灵的连接: 人际互动中的情绪智力

要点回顾

1

情绪智力指识别并管理自己与他人情绪的能力。

情绪智力可以改善:



人际关系



心理健康



身体健康

2

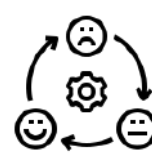
情绪智力积极指标



强烈的自我意识



能够积极接纳变化



能够管理情绪



渴望个人发展



能够表现出同理心和同情心



高超的人际交往技能



有效化解冲突

心灵的连接: 人际互动中的情绪智力

要点回顾

3

情绪智力的五个要素

1



自我意识

了解自己的想法、感受和动机

2



自我调节

能够在各种情况下调节自身情绪和行为

3



动机

了解自己的内在动机, 激励自己实现目标

4



同理心

能够展现同理心并欣赏他人的观点

5



人际交往技能

强大的社交人脉和人际关系
培养技能, 能够建立融洽的关系

需要更多帮助吗？

与导师讨论, 获取更加个性化的策略来提高情绪智力！



即刻开始管理心理健康！

前往 Intellect 网站 (<https://app.intellect.co>) 或下载 Intellect 应用程序, 踏上维护身心健康之旅。

