

# สารบัญ

บทนำ .....	001
1. จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติจริง :	
ความฉลาดทางอารมณ์ในโลกแห่งความจริงมีหน้าตาเป็นอย่างไร .....	017
2. ควบคุมอารมณ์ของคุณ :	
ฝึกฝนและพัฒนาความสามารถทางอารมณ์ของคุณ .....	025
3. นิสัยอันชั่วช้ากาจ่าเจ :	
ความคิดและนิสัยส่งผลต่ออารมณ์ของคุณอย่างไร .....	058
4. เพชรในตม :	
เหตุผลที่คุณควรจะมองคำติชมทั้งหมดให้เป็นเหมือนกับของขวัญ .....	081
5. ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับการเข้าใจผู้อื่น :	
เรื่องดี ๆ เรื่องแย่ ๆ และเรื่องที่เข้าใจผิด.....	105
6. พลังของการสร้างอิทธิพล :	
ความสัมพันธ์ทางอารมณ์สามารถฟังหลายอุปสรรคและเปลี่ยนแปลง จิตใจผู้คนได้.....	141
7. พัฒนาความสัมพันธ์ :	
พัฒนาความสัมพันธ์ให้มีความลึกซึ้ง มีความสุข และซื่อตรงต่อกัน มากกว่าเดิม.....	169
8. ด้านมืด :	
จากดีเป็นร้าย .....	202
9. พัฒนาต่อไป :	
เปิดรับเส้นทางทางอารมณ์.....	236
ภาคผนวก : บัญญัติ 10 ประการของความฉลาดทางอารมณ์ .....	244
กิตติกรรมประกาศ.....	249
อ้างอิง .....	261
บรรณานุกรม.....	282
เกี่ยวกับผู้เขียน .....	297
ติดต่อและพบบรรยาย .....	298