

ทำไม EQ ถึงเป็นทักษะที่ต้องมีในศตวรรษนี้

# EQ

## for Success

### เก่งงาน

### เก่งคน



ใช้ EQ



เก่งคน



เก่งใจ



**ผู้จัดทำ : ศักดิ์สุตา จันทเตยานนท์**

**สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537**

**ห้ามทำซ้ำ คัดลอก ดัดแปลง เผยแพร่โดยไม่ได้รับอนุญาต**

# สารบัญ

## คำนำ — ทำไม EQ ถึงสำคัญกว่า IQ

ในศตวรรษนี้ ..... 7

## ภาค 1: เข้าใจ EQ — พลังอารมณ์ที่

### เปลี่ยนชีวิต

บทที่ 1 EQ คืออะไร และทำไมจึงเป็นตัวชี้วัดความสำเร็จ... 11

บทที่ 2 5 องค์ประกอบหลักของ EQ ที่ต้องรู้..... 18

บทที่ 3 EQ ต่างจาก IQ และ AQ อย่างไร ..... 27

บทที่ 4 เข้าใจสมองอารมณ์ (Emotional Brain)

กับสมองเหตุผล..... 34

## **ภาค 2: พัฒนา EQ ภายใน — เริ่มที่ตัวเราเอง**

|                                                               |    |
|---------------------------------------------------------------|----|
| บทที่ 5 รู้จักอารมณ์ของตัวเองให้ชัด ก่อนจะควบคุมได้....       | 42 |
| บทที่ 6 เปลี่ยนอารมณ์ลบให้กลายเป็นพลังบวก.....                | 49 |
| บทที่ 7 ฝึกความยืดหยุ่นทางอารมณ์ (Emotional Flexibility)..... | 56 |
| บทที่ 8 EQ ในการสื่อสาร.....                                  | 63 |

## **ภาค 3: ใช้ EQ เพื่อความสำเร็จในชีวิต**

### **และการทำงาน**

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| บทที่ 9 EQ ในการทำงานเป็นทีม.....              | 69 |
| บทที่ 10 EQ กับภาวะผู้นำ (Leadership EQ) ..... | 75 |
| บทที่ 11EQ กับการขายและการเจรจา.....           | 81 |
| บทที่ 12 EQ กับความสัมพันธ์ส่วนตัว .....       | 88 |

## **ภาค 4: EQ ในโลกยุคใหม่**

|                                                                 |     |
|-----------------------------------------------------------------|-----|
| บทที่ 13 EQ ในยุคดิจิทัล: เมื่ออารมณ์อยู่บนหน้าจอ .....         | 94  |
| บทที่ 14 AI, งาน, และ EQ แห่งอนาคต.....                         | 100 |
| บทที่ 15 EQ สำหรับผู้ประกอบการ และคนทำธุรกิจ.....               | 106 |
| บทที่ 16 EQ กับชีวิตที่มีความสุข (Happiness Intelligence) ..... | 112 |

## **ภาค 5: ฝึก EQ ให้เป็นนิสัย**

|                                                                  |     |
|------------------------------------------------------------------|-----|
| บทที่ 17 10 เทคนิคฝึก EQ รายวัน .....                            | 118 |
| บทที่ 18 EQ Checklist: คุณอยู่ระดับไหน?.....                     | 126 |
| บทที่ 19 Workshop:                                               |     |
| เปลี่ยนปฏิกิริยาเป็นการตอบสนองที่มีสติ .....                     | 134 |
| บทส่งท้าย — ความสำเร็จที่แท้จริงคือการเข้าใจ “คน” และ “ใจ” ..... | 143 |

## ภาคผนวก

- Daily EQ Journal (บันทึกอารมณ์ประจำวัน)..... 148
- EQ Tracker: 30 วันฝึก EQ..... 150
- วงล้ออารมณ์ (Emotion Wheel)..... 151
- Personal EQ Plan(แผนพัฒนา EQ ส่วนตัว).... 158
- เช็กลิสต์ทบทวน EQ รายเดือน..... 160
- สรุป 5 เสาหลัก EQ ..... 162

# คำนำ — ทำไม EQ ถึงสำคัญกว่า IQ ในศตวรรษนี้

EQ ไม่ได้แค่ทำให้คุณเข้าใจคนอื่น...แต่มันคือ “ระบบนำทางชีวิต” ที่ชี้ว่าคุณจะไปไกลแค่ไหน

ในโลกยุคที่ AI สามารถวิเคราะห์ข้อมูลแทนสมองมนุษย์ได้หลายเท่า ความฉลาดทางเชาวน์ (IQ) ไม่ใช่เครื่องมือวัดความสำเร็จเพียงอย่างเดียวอีกต่อไป หลายบริษัทระดับโลกเริ่มคัดเลือกผู้นำจาก "ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)" มากกว่าแค่ดีกรี หรือความสามารถเชิงเทคนิค เพราะในโลกที่ซับซ้อนขึ้นทุกวัน คนที่รู้วิธี “จัดการอารมณ์ตัวเองเข้าใจอารมณ์คนอื่น และสื่อสารได้อย่างเห็นอกเห็นใจ” ต่างหากที่สามารถสร้างความเปลี่ยนแปลงได้จริง

คุณอาจเคยรู้จักคนที่เรียนเก่ง ทำงานเก่ง แต่กลับพังเพราะ

จัดการอารมณ์ตัวเองไม่เป็น หรืออีกคนที่ไม่เคยมีเกรดเฉลี่ย  
โดดเด่นแต่ประสบความสำเร็จเพราะรู้จักคน รู้จักใจ และรู้  
จังหวะที่ต้องยืดหยุ่นหรือเข้มแข็ง — นี่คือสิ่งที่ EQ ทำได้  
และมันไม่ได้เป็นแค่ “ทักษะซอฟต์แวร์” อีกต่อไป แต่มันคือ  
“ทักษะชีวิต” ที่จะติดตัวคุณไปตลอด ไม่ว่าคุณจะอยู่ในสาย  
อาชีพไหน

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้สอนแค่ “ทฤษฎี EQ” แต่พาคุณเข้าใจ  
โครงสร้างภายในของอารมณ์, ความสัมพันธ์ระหว่าง EQ-  
IQ-AQ, ไปจนถึง วิธีฝึกใช้ EQ ในการทำงาน ความรัก  
การสื่อสาร และการตัดสินใจในโลกจริง พร้อม แบบฝึกปฏิบัติ  
จริงที่ทำให้ EQ กลายเป็นทักษะติดตัวคุณในทุกวัน

นี่ไม่ใช่หนังสือที่อ่านแล้วจบ แต่มันคือคู่มือที่คุณจะกลับมา

เปิดซ้ำครึ่งแล้วครึ่งเล่า — ทุกครั้งที่คุณอยากเข้าใจตัวเอง  
เข้าใจคน หรือสร้างชีวิตที่ก้าวไกลแบบไม่เสียสมดุลภายใน

# **บทที่ 1**

**EQ คืออะไร**

**และทำไมจึงเป็นตัวชี้วัดความสำเร็จ**

## ความหมายของ Emotional Quotient

EQ หรือ Emotional Quotient คือ “ความสามารถในการ  
เข้าใจ จัดการ และใช้พลังของอารมณ์อย่างชาญฉลาด” ทั้ง  
กับตัวเองและกับผู้อื่น ต่างจาก IQ ที่วัดความเฉลียวฉลาด  
ด้านเหตุผล EQ คือ “ความฉลาดด้านใจ” ที่ช่วยให้คุณตอบ  
สนองต่อความท้าทาย ความขัดแย้ง ความเครียด และความ  
สัมพันธ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีสติ ไม่ใช่แค่ตามสัญชาตญาณ

คนที่มี EQ สูง ไม่ได้แปลว่า “ไม่รู้สึอะไร” แต่คือคนที่ รู้ว่า  
ตัวเองกำลังรู้สึกอะไร **รู้ว่าจะควบคุมอารมณ์ยังไง และรู้ว่า**  
**เวลาเจอคนอื่นกำลังรู้สึกอะไร ควรพูดยังไงให้ไม่พัง** EQ  
ไม่ใช่แค่ทักษะทางใจ แต่คือ “เขมทิศภายใน” ที่นำพาชีวิต  
และความสัมพันธ์ให้เดินไปอย่างไม่หลงทาง

# งานวิจัยที่พิสูจน์ว่า EQ

## สำคัญกว่าความฉลาดทางเชาวน์

Daniel Goleman ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาองค์กร และผู้เขียนหนังสือ Emotional Intelligence ได้วิเคราะห์จากงานวิจัยหลายชิ้นที่แสดงให้เห็นว่า EQ มีผลกับ “ความสำเร็จในชีวิตจริง” มากกว่า IQ โดยเฉพาะในบริบทของการทำงานร่วมกับผู้อื่น การเป็นผู้นำ และการตัดสินใจในภาวะกดดัน

หนึ่งในงานศึกษาของ Harvard Business Review พบว่า **กว่า 90% ของผู้นำระดับสูงที่มีผลงานโดดเด่นล้วนมี EQ สูง** ส่วนงานวิจัยของ TalentSmart ยังระบุว่า **EQ เป็นตัวแปรที่อธิบายความสำเร็จได้ถึง 58%** ในเกือบทุกประเภทอาชีพ ไม่ว่าจะเป็นนักขาย วิศวกร ครู ผู้บริหาร หรือฟรีแลนซ์

ที่น่าสนใจกว่านั้นคือ งานศึกษาจาก Carnegie Institute of Technology เผยว่า**85%ของความสำเร็จทางอาชีพเกิดจากทักษะบุคคลและ EQ** ในขณะที่ IQ มีบทบาทเพียง 15% เท่านั้น

## ตัวอย่างคนที่ “EQ สูง” แล้วประสบความสำเร็จ

- **Satya Nadella (CEO, Microsoft)**

เมื่อเขาเข้ารับตำแหน่ง เขาไม่ได้เปลี่ยนองค์กรด้วยคำสั่ง แต่เปลี่ยนด้วย “ความเห็นอกเห็นใจ” (Empathy) เขาเริ่มจากการฟังพนักงาน เข้าใจวัฒนธรรม และสื่อสารแบบอ่อนโยน แต่มันคง EQ ของเขาทำให้ Microsoft กลับมายิ่งใหญ่อีกครั้ง

- **Oprah Winfrey**

แม้เติบโตมาในสภาพแวดล้อมที่ยากลำบาก แต่ Oprah ใช้ EQ สร้างพลังให้ตัวเองและผู้อื่น เธอเข้าใจคน เข้าใจอารมณ์ และสามารถสัมภาษณ์ใครก็ได้จนคนดูรู้สึกอิน นั่นคือเหตุผลที่เธอครองใจผู้ชมทั่วโลก

- **Jack Ma (Alibaba)**

เขาเคยพูดว่า “ถ้าคุณอยากเป็นผู้นำ คุณต้อง EQ สูงกว่าใคร” เพราะโลกธุรกิจไม่ใช่แค่เกมของตัวเลข แต่คือเกมของความสัมพันธ์ ความเชื่อใจ และการฟื้นตัวจากความล้มเหลว