शैक्षणिक बुद्धिमत्ता म्हणजे आकलन, स्मरणख्‍ विचारक्षमता हे तर आपल्न्याला माहीतच असतं. पण भावनिक बुद्धिमत्ता म्हणजे तणावावर मात करण्याची, हितसंबंध जोपासण्याची क्षमता. या क्षमतेचे साधेसेच पैलू आहेत. सर्वप्रथम स्वत:च्या भावना समजून घेऊन त्या व्यक्त करता येणे. दूसऱ्यांच्या भावना समजून घेऊन त्यांच्याशी योग्य पद्धतीनं संवाद साधता येणं, आपल्या सकारात्मक आणि नकारात्मक दोन्ही भावनांना योग्य पद्धतीनं सामोंर जाता यायला हवं. उदाहरणार्थ, छोट्‌याशा यशाच्या आनंदानं हुरळून जायंच नाही, तसंच एवढ्‌याशा अपयशाच्या दु:खानं एकदम खचूनही जायंच नाही. थोडासा कठीण पसंग आला तर, हात-पाय गाळून बसायंच नाही. तसंच सगळीकडं मलाच महत्त्व मिळायला हवं असा अदृाहासही धरायला नाही, दुसऱ्यांच्या आनंदात आनंद मानायचा, तो मानता यायला हवा. स्वत:चा आनंद दुसऱ्यांबरांबर वाटून घ्यायचा तसा घेता यायला हवा.

बऱ्याचदा होतं असं की पालक स्वत:च आपल्या मुलांमध्ये काही न्यूनगंड किंवा अहंगंड निर्माण करतात मग ही मुलं स्वत:च्या भावनाकंडे त्याच दृष्टीनं पहायला लागतात.