

thông minh
CẢM XÚC để
hạnh phúc &
thành công

TRAVIS BRADBERRY & JEAN GREAVES

Emotional
Intelligence
Quickbook

DỊCH GIẢ:
ÔNG XUÂN VY - TRẦN ĐĂNG KHOA



TRAVIS BRADBERRY
& JEAN GREAVES

THÔNG MINH CẢM XÚC ĐỂ
HẠNH PHÚC & THÀNH CÔNG

HỖ TRỢ THỰC HIỆN:

Bùi Hoàng Thanh Dung

Đình Hải Đăng

Nguyễn Hồng Vân

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

TRÍ TUỆ CẢM XÚC (EQ)

DỰ BÁO SỐ 1 VỀ THÀNH CÔNG TRONG SỰ NGHIỆP VÀ CUỘC SỐNG

Trong thế giới phát triển nhanh như ngày nay, nơi mà công sở đầy rẫy áp lực cạnh tranh cộng với cuộc sống cá nhân hỗn loạn, mỗi người chúng ta đều đi tìm những công cụ hiệu quả để có thể quản lý lịch trình, hành vi và các mối quan hệ của mình tốt hơn. Quyển sách cho thấy việc tìm hiểu và áp dụng trí tuệ cảm xúc là chìa khóa giúp chúng ta đạt được mục tiêu trên mong đợi và phát huy tối đa tiềm năng của mình.

Tác giả Bradberry và Greaves sử dụng nhiều năm kinh nghiệm của mình với tư cách là những nhà nghiên cứu, chuyên gia tư vấn và diễn giả về trí tuệ cảm xúc để thổi một luồng gió mới vào mở kiến thức hiện hữu của chúng ta về trí tuệ cảm xúc. Các tác giả đã kết hợp những nghiên cứu mới nhất về trí tuệ cảm xúc với cách viết ngắn gọn, dễ hiểu và những thông tin cô đọng súc tích, nhằm chứng tỏ loại trí thông minh khác này có thể giúp chúng ta giảm bớt căng thẳng, gia tăng hiệu suất, nắm bắt cảm xúc của mình khi nó xảy ra và tương tác một cách tích cực với những người xung quanh.

Thông Minh Cảm Xúc Hơn Để Thành Công Hơn mang đến những cách tiếp cận mới lạ – làm cho trí tuệ cảm xúc trở nên thực tiễn và dễ ứng dụng trong mọi khía cạnh cuộc sống hàng ngày. Quyển sách này, vì vậy, sẽ giúp bạn:

- Hiểu rõ bốn lĩnh vực của trí tuệ cảm xúc: nhận thức về bản thân, làm chủ bản thân, nhận thức về xã hội và làm chủ các mối quan hệ.
- Nâng cao trí tuệ cảm xúc của bạn thông qua việc sử dụng những kỹ thuật dựa trên các kỹ năng này.

- Áp dụng trí tuệ cảm xúc vào công việc để phát triển kỹ năng lãnh đạo, cải thiện khả năng làm việc nhóm, giúp bạn trở thành một nhà quản lý giỏi hơn và một nhân viên xuất sắc hơn.
- Thực hành trí tuệ cảm xúc bên ngoài môi trường làm việc để cải thiện các mối quan hệ với những người thân yêu, giúp bạn trở thành người bạn đời và bậc phụ huynh tốt hơn.
- Mở ra mối liên kết giữa trí tuệ cảm xúc và thể chất để nâng cao sức khỏe toàn diện của bạn.

Tiến sĩ Travis Bradberry và **Tiến sĩ Jean Greaves** là hai nhà đồng sáng lập ra công ty TalentSmart. Tiến sĩ Bradberry có bằng tiến sĩ kép trong hai lĩnh vực tâm lý học (sức khỏe thần kinh và tổ chức doanh nghiệp). Tiến sĩ Greaves có bằng tiến sĩ trong lĩnh vực tâm lý học về tổ chức doanh nghiệp. Cả hai đang sống tại San Diego.

THE EMOTIONAL INTELLIGENCE QUICK BOOK
Everything You Need To Know To Put Your EQ To Work

by Travis Bradberry and Jean Greaves

Vietnamese Language Translation Copyright © 2011 by TGM Corporation

Copyright © 2003 by TalentSmart. All Rights Reserved.

Published by arrangement with the original publisher, Fireside, a Division of Simon & Schuster Inc.

THÔNG MINH CẢM XÚC ĐỂ HẠNH PHÚC & THÀNH CÔNG

Tác giả: Travis Bradberry và Jean Greaves

Dịch giả: Uông Xuân Vy - Trần Đăng Khoa

TGM Corporation giữ bản quyền xuất bản và phát hành ấn bản tiếng Việt trên toàn thế giới theo hợp đồng chuyển giao bản quyền với Simon & Schuster Inc. Bất cứ sự sao chép nào không được sự đồng ý của TGM và Simon & Schuster Inc. đều là bất hợp pháp và vi phạm Luật Xuất Bản Việt, Luật Bản Quyền Quốc Tế và Công Ước Bảo Hộ Bản Quyền Sở Hữu Trí Tuệ Berne.

TGM CORPORATION

www.tgm.vn

Văn phòng tại TP. Hồ Chí Minh

Tầng 4, Tòa nhà Mirae Business Center

268 Tô Hiến Thành, Phường 15, Quận 10, TP. Hồ Chí Minh

Tel: (08) 6264 7902 – Fax: (08) 6264 7906

Văn phòng tại Hà Nội

Tầng 6, trường Tiểu học Ngôi Sao Hà Nội

Lô T1, Khu đô thị Trung Hòa Nhân Chính, Quận Thanh Xuân, Hà Nội

Tel: (04) 3771 2162 – Fax: (04) 3555 8594

Văn phòng tại Đà Nẵng

17 Lý Tự Trọng, Tp. Đà Nẵng

Tel: (0511) 3843 478

<http://sach.tgm.vn>

Chúng tôi xin đề tặng quyển sách này cho E. L. Thorndike, người mà gần một thế kỷ trước đã biết được rằng IQ (chỉ số thông minh) không phải là chỉ số duy nhất.

www.tgm.vn

MỤC LỤC

CẢM NHẬN VỀ QUYỂN SÁCH	9
VÀI DÒNG TỪ CÁC TÁC GIẢ	13
LỜI NÓI ĐẦU	17
PHẦN MỘT	
TRÍ TUỆ CẢM XÚC THẬT SỰ LÀ GÌ?	19
CHƯƠNG 1	
KHÁM PHÁ	21
PHINEAS GAGE	21
MỘT TAI NẠN BI THẢM HÉ LỘ NHỮNG BÍ MẬT CỦA TRÍ TUỆ CẢM XÚC	21
PHÍA BÊN KIA CỦA SỰ THÔNG THÁI	30
THỂ NÀO LÀ THÔNG MINH CẢM XÚC?	30
CHƯƠNG 2	
NHỮNG ĐIỀU ĐÁNG KINH NGẠC VỀ TRÍ TUỆ CẢM XÚC	45
NỬA TRIỆU CUỘC KHẢO SÁT	
ĐÃ CHO CHÚNG TA THẤY ĐƯỢC GÌ VỀ SỰ CẦN THIẾT CỦA TRÍ TUỆ CẢM XÚC?	45
TÁC ĐỘNG CỦA TRÍ TUỆ CẢM XÚC	53
TRÍ TUỆ CẢM XÚC ẢNH HƯỞNG ĐẾN SỨC KHỎE	
VÀ HẠNH PHÚC CỦA BẠN RA SAO?	53

PHẦN HAI

KHÁM PHÁ VỀ TRÍ TUỆ CẢM XÚC CỦA BẠN	61
--	-----------

CHƯƠNG 3

NHỮNG CÂU HỎI QUAN TRỌNG	63
---------------------------------------	-----------

SÁU CÂU HỎI THEN CHỐT	63
------------------------------------	-----------

PHẦN BA

NÂNG CAO TRÍ TUỆ CẢM XÚC	69
---------------------------------------	-----------

CHƯƠNG 4

THAY ĐỔI TƯ DUY	71
------------------------------	-----------

NĂO BỘ CỦA BẠN LÀ CHẤT DẸO	71
---	-----------

TÔI CÓ THỂ THẬT SỰ THAY ĐỔI NÃO BỘ CỦA MÌNH CHĂNG?	71
---	-----------

KẾT QUẢ LÂU DÀI	77
------------------------------	-----------

TÔI CÓ THỂ BIẾN ĐỘNG LỰC THÀNH SỰ THAY ĐỔI LÂU DÀI BẰNG CÁCH NÀO?	77
--	-----------

CHƯƠNG 5

XÂY DỰNG KỸ NĂNG	81
-------------------------------	-----------

NĂNG LỰC CÁ NHÂN	81
-------------------------------	-----------

CẢI THIỆN CÁCH BẠN HIỂU VÀ KIỂM SOÁT BẢN THÂN	81
--	-----------

NĂNG LỰC XÃ HỘI	93
------------------------------	-----------

BIẾT CÁCH LẮNG NGHE ĐỂ NGƯỜI KHÁC NÓI, VÀ BIẾT CÁCH NÓI ĐỂ NGƯỜI KHÁC LẮNG NGHE	93
--	-----------

PHẦN BỐN

ỨNG DỤNG TRÍ TUỆ CẢM XÚC	99
---------------------------------------	----

CHƯƠNG 6

ỨNG DỤNG TRÍ TUỆ CẢM XÚC TRONG CÔNG VIỆC	101
---	-----

NÂNG VỊ TRÍ CỦA BẠN LÊN MỘT TẦM CAO MỚI.....	101
--	-----

SỬ DỤNG TRÍ TUỆ CẢM XÚC ĐỂ THĂNG TIẾN TRONG SỰ NGHIỆP	101
--	-----

NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG LÀM VIỆC NHÓM	110
---	-----

LÀM THẾ NÀO ỨNG DỤNG TRÍ TUỆ CẢM XÚC ĐỂ ĐẠT ĐƯỢC MỤC TIÊU CHUNG CỦA NHÓM ?	110
---	-----

CHƯƠNG 7

ỨNG DỤNG TRÍ TUỆ CẢM XÚC TRONG CUỘC SỐNG GIA ĐÌNH	121
--	-----

NHỮNG MỐI QUAN HỆ THÔNG MINH CẢM XÚC	121
--	-----

THẮT CHẶT SỢI DÂY TÌNH CẢM VỚI NGƯỜI BẠN ĐỜI	121
---	-----

NUÔI DẠY CON CÁI MỘT CÁCH THÔNG MINH CẢM XÚC	127
--	-----

NUÔI DẠY MỘT ĐỨA TRẺ HẠNH PHÚC	127
---	-----

LỜI CẢM ƠN.....	135
-----------------	-----

VỀ CÁC TÁC GIẢ.....	137
---------------------	-----

GHI CHÚ	138
---------------	-----

CẢM NHẬN VỀ QUYỂN SÁCH

“Trí tuệ cảm xúc là một kỹ năng đặc biệt quan trọng để thành công trong sự nghiệp và cuộc sống. Đây là một quyển sách tuyệt vời mà bạn nên đọc.”

- ✎ Ken Blanchard, tác giả của những quyển sách về kinh doanh bán chạy nhất mọi thời đại, đồng tác giả quyển sách *The One Minute Manager* (Vị Giám Đốc Một Phút)

“Quyển sách này chứa đựng những lời khuyên sáng suốt đầy cảm hứng và thiết thực, bắt nguồn từ những nghiên cứu công phu. Những phương pháp hiệu quả mà các tác giả đưa ra có sức mạnh thay đổi cách bạn nhìn nhận cuộc sống, công việc và thế giới!”

- ✎ Thuyền trưởng D. Michael Abrashoff, tác giả quyển sách bán chạy nhất *It's Your Ship (Con Tàu Của Bạn)* và *Get Your Ship Together (Lèo Lái Con Tàu)*

“Với nhịp sống nhanh đến chóng mặt ngày nay, người ta dành nhiều thời gian cho bàn phím máy tính, điện thoại di động và các cuộc gọi hội đàm hơn là gặp mặt nói chuyện. Chúng ta phải ráp nối những mảnh đối thoại không đầu không đuôi, những hộp thư thoại khó hiểu và những mẩu tin nhắn đầy chữ viết tắt để biết phải làm gì tiếp theo. Trong mạng lưới ngày càng phức tạp này, trí tuệ

cảm xúc trở nên quan trọng hơn bao giờ hết. Quyển sách cung cấp những thông tin và hiểu biết vô giá mà không ai có thể bỏ qua.”

✎ **Rajeev Peshawaria, giám đốc điều hành Goldman Sachs International**

“Tôi đã mua quyển sách này cho cả nhóm của mình. Nó giúp chúng tôi làm việc với nhau và với khách hàng nội bộ tốt hơn... Nếu bạn mong muốn trở thành một nhà lãnh đạo được mọi người tin tưởng và nghe theo, quyển sách này sẽ giúp bạn phát triển cả sự nghiệp lẫn các mối quan hệ cá nhân.”

✎ **Regina Sacha, phó chủ tịch, bộ phận nhân sự, FedEx Custom Critical**

“Tiến sĩ Bradberry và Greaves đã tạo ra một quyển cẩm nang vừa hiệu quả vừa dễ đọc. Quyển sách này thu tóm những điều quan trọng nhất trong cuộc sống. Thành công ở Hollywood cũng khó khăn như trong bất cứ ngành kinh doanh nào, thế nên kỹ năng về trí tuệ cảm xúc là vô cùng cần thiết. Tôi thật lòng khuyên bạn nên đọc quyển sách này.”

✎ **Matt Olmstead, sản xuất chương trình, phim truyền hình NYPD Blue and Blind Justice của ABC**

“Cuối cùng cũng có một quyển sách nói về phương pháp chứ không chỉ là lý thuyết. Chúng ta không cần được thuyết phục thêm về mức độ quan trọng của trí tuệ cảm xúc đối với thành công trong cuộc sống. Điều chúng ta cần là những cách thức thực tế để tăng cường trí tuệ cảm xúc. Quyển sách mới và xuất sắc của tác giả Bradberry và Greaves mà bạn đang cầm trên tay đúng là của trời cho. Nó sẽ thay đổi cuộc đời bạn.”

✎ **Joseph Grenny, đồng tác giả sách bán chạy nhất tờ New York Times, Crucial Conversations (Những Cuộc Đối Thoại Cốt Yếu) và Crucial Confrontations (Những Cuộc Chạm Trán Cốt Yếu)**

“Quyển sách này là tiếng gọi thức tỉnh dành cho bất kỳ ai muốn có sự cải tiến đáng kể trong công việc và củng cố các mối quan hệ. Tiến sĩ Bradberry và

<http://sach.tgm.vn>

Greaves, thông qua những nghiên cứu đáng tin cậy, đã đưa ra những phương pháp thực tế và những câu chuyện lôi cuốn làm thay đổi cách chúng ta suy nghĩ về bản thân và tương tác với những người mà chúng ta quan tâm nhất.”

- ✎ **Jim Loehr, tác giả sách bán chạy nhất tờ New York Times, The Power of Full Engagement (Sức Mạnh Của Toàn Tâm Toàn Ý) và Stress for Success (Áp Lực Để Thành Công)**

“Đây là một quyển sách tuyệt vời, thiết thực và hữu ích trong đó chứa đựng nhiều công cụ và kỹ thuật mà bạn có thể sử dụng để hòa hợp với tất cả những người bạn tiếp xúc trong cuộc sống.”

- ✎ **Brian Tracy, tác giả sách bán chạy nhất Eat That Frog (Để Hiệu Quả Trong Công Việc) và TurboCoach (Huấn Luyện Cấp Tốc)**

“Trí tuệ cảm xúc là một khái niệm quan trọng mà bạn cần nắm vững – tuy vậy nhiều người vẫn chưa nhận ra được điều đó. Các tác giả đã làm tốt công việc giải thích sức mạnh phi thường của trí tuệ cảm xúc và làm thế nào áp dụng nó để đạt được những mục tiêu quan trọng của bạn. Tôi đã sử dụng quyển sách này để khai thác tối đa tiềm năng của mình và tôi muốn giới thiệu nó đến những ai mong muốn thành công thật sự.”

- ✎ **Richard La China, giám đốc điều hành iTech, đạt danh hiệu Doanh Nhân Của Năm do Ernst & Young Entrepreneur bình chọn năm 1999**

“Bạn hãy sẵn sàng giấy bút để ghi chép những thông tin tràn ngập trong sách. Quyển sách tuyệt vời này chứa đựng vô số kiến thức có giá trị và lời khuyên cực kỳ hữu ích – dựa trên những chứng cứ khoa học vững chắc. Nói một cách chính xác thì đây là quyển sách quý giá nhất mà lâu lắm rồi tôi mới được đọc. Tôi sẽ tặng nó cho tất cả bạn bè và khách hàng của mình như một quyển sách không thể bỏ lỡ.”

- ✎ **Jim Belasco, đồng tác giả sách bán chạy nhất tờ New York Times, Flight of the Buffalo (Chú Trâu Bay Lên)**

www.tgm.vn

<http://sach.tgm.vn>

“Các khách hàng của tôi thường là những người thành công và vô cùng bận rộn. Quyển sách này chuyển tải vốn hiểu biết quý báu mà không hề làm lãng phí thời gian của bạn. Những huấn luyện viên của tôi và bản thân tôi đã đạt được những thành tích to lớn nhờ vào quyển sách này. Đây là những kỹ năng quan trọng để làm việc hiệu quả.”

✎ **Marshall Goldsmith, tác giả sách bán chạy nhất và là nhà đào tạo hàng đầu theo xếp hạng của các tạp chí Forbes, The Wall Street Journal, The Harvard Business Review và Fast Company**

“Tiến sĩ Bradberry và Greaves đã thành công trong việc tạo ra một tài liệu thực tiễn về trí tuệ cảm xúc. Đơn giản nhưng không sơ lược, đây là quyển sách dành cho những nhà quản lý và nhân viên muốn tìm hiểu nhanh nhưng vẫn đầy đủ về trí tuệ cảm xúc. Quyển sách này và chương trình đào tạo của TalentSmart® góp phần quan trọng trong chương trình đào tạo nhân viên và ban quản lý tại Nokia.”

✎ **Thạc sĩ Jennifer Tsoulos, bộ phận nhân sự, Nokia Mobile Phones**

“Quyển sách này là tài liệu tuyệt vời đối với chúng tôi, những người cung cấp dịch vụ cứu hỏa cho công chúng. Thông qua những bước đơn giản, hiệu quả nêu trong sách, tôi có thể học và thực hành kỹ năng trí tuệ cảm xúc cần thiết để hỗ trợ khách hàng tốt hơn trong những tình huống dầu sôi lửa bỏng. Chương sách về trí tuệ cảm xúc nhóm là công cụ có ích nhất cho hầu hết các đội trưởng trong việc tăng cường hiệu quả làm việc theo nhóm và đẩy mạnh tinh thần đồng đội.”

✎ **Dominick Arena, đội trưởng cứu hỏa, phòng cứu hỏa, thành phố Escondido, bang California**

VÀI DÒNG TỪ CÁC TÁC GIẢ

Khi bạn nghiên cứu hơn nửa triệu con người, bạn sẽ nhận ra được những khuynh hướng nổi bật từ các dữ liệu. Người ta cho rằng càng thu thập được nhiều thông tin bao nhiêu thì quyển sách sẽ càng dày bấy nhiêu. Nhưng chúng tôi lại phát hiện một điều ngược lại: đó là càng có nhiều dữ liệu thì mọi việc càng trở nên đơn giản và sáng tỏ. Các giáo sư môn thống kê ở trường đại học cũng dạy sinh viên như thế. Những kết quả mà chúng tôi tìm thấy phổ biến đến mức chúng tôi không còn lựa chọn nào khác ngoài việc viết một quyển sách phản ánh những thông điệp cô đọng và mạnh mẽ thu được từ công trình nghiên cứu lớn về trí tuệ cảm xúc này.

Có vẻ lạ khi thừa nhận rằng, thoạt đầu mọi người phải thúc đẩy chúng tôi thực hiện quyển sách này, nhưng đó là sự thật. Mặc dù dành toàn bộ tâm huyết của mình vào lĩnh vực trí tuệ cảm xúc, nhưng chúng tôi chưa bao giờ cố gắng viết gì nhiều hơn những bản đánh giá. Thành thật mà nói, đã có khá nhiều quyển sách khai thác đề tài này. Chúng tôi thường chỉ tổ chức những buổi hội thảo về trí tuệ cảm xúc. Chúng tôi luôn tập trung vào việc truyền đạt chủ đề phức tạp này sao cho thật dễ hiểu và dễ ứng dụng, kể cả với những người không quan tâm lắm đến việc “phát triển kỹ năng bản thân”. Điều này đã và đang tiếp tục là một vai trò toàn vẹn đối với chúng tôi. Tuy nhiên, càng tiếp xúc với nhiều khán thính giả thì càng có nhiều ý kiến (đôi khi yêu cầu) chúng tôi đưa những ý tưởng và nghiên cứu độc đáo của chúng tôi vào một quyển sách để đời.

<http://sach.tgm.vn>

Thế là bạn đang cầm trên tay kết quả của một sức ép trong quá khứ (nhưng giờ đây không còn là sức ép nữa) về việc mang trí tuệ cảm xúc vào những trang sách. Chúng tôi đã có một trải nghiệm đáng nhớ từ việc chuyển hóa kết quả khảo sát của hơn 500 ngàn người thành những phương pháp đã được chứng minh hiệu quả mà bất cứ ai cũng có thể sử dụng được. Dù đây chỉ là một quyển sách mỏng nhưng chúng tôi đã tiến hành việc nghiên cứu hết sức nghiêm túc. Trí tuệ cảm xúc là một kỹ năng cực kỳ quan trọng và hữu ích cho vô số người biết cách áp dụng nó. Vì thế, mỗi câu chuyện bạn đọc trong quyển sách này không chỉ đơn giản là để chứng tỏ quan điểm. Đó là những câu chuyện có thật đã được chúng tôi nghiên cứu thấu đáo và cẩn thận đến từng chi tiết. Trí tuệ cảm xúc có vai trò to lớn trong cuộc sống hàng ngày đến mức chúng tôi không phải tìm kiếm đâu xa những bằng chứng sống và chắc chắn một điều là chúng tôi không cần phải bịa đặt ra làm gì.

Trí tuệ cảm xúc là một khái niệm liên tục phát triển nhưng rất thực tế. Với sự hiểu biết và tập trung đúng đắn, bạn có thể học được những kỹ năng mới trong một thời gian tương đối ngắn và đạt được những kết quả ấn tượng. Nếu bạn có ý thức thực hành và rèn luyện những kỹ năng trí tuệ cảm xúc của mình, chắc chắn bạn sẽ gặt hái được những thành quả lâu dài từ nỗ lực ấy.

Thông Minh Cảm Xúc Hơn Để Thành Công Hơn đã thực hiện một bước đi mới táo bạo để cung cấp cái nhìn ngắn gọn và tổng quan về trí tuệ cảm xúc dưới dạng tài liệu thực hành. Bạn hãy tận hưởng cuộc hành trình khám phá trí tuệ cảm xúc này! Bước đi đầu tiên này sẽ khá nhanh chóng nhưng tác động từ những điều bạn học được sẽ thay đổi cuộc đời bạn.

Thân ái,
Travis và Jean
San Diego, California

Tái bút: Chúng tôi mong nhận được thông tin phản hồi từ bạn đọc. Hãy gửi thư và email để chia sẻ với chúng tôi liệu quyển sách này có giúp ích được gì cho bạn. Vui lòng liên hệ chúng tôi theo địa chỉ dưới đây:

www.tgm.vn

<http://sach.tgm.vn>

Để liên hệ các tác giả qua email:

Tiến sĩ Travis Bradberry: tbradberry@talentsmart.com

Tiến sĩ Jean Greaves: jgreaves@talentsmart.com

Hoặc liên hệ các tác giả qua hộp thư bưu điện:

TalentSmart Quick Book Feedback – Suite G

11526 Sorrento Valley Road

San Diego, CA 92121

LỜI NÓI ĐẦU

Không phải học vấn. Không phải kinh nghiệm. Không phải kiến thức hoặc trí thông minh. Không có một điều nào trong số những điều trên là lời dự đoán đầy đủ cho việc tại sao người này thành công còn người kia thì không. Xã hội dường như đã bỏ lỡ một điều gì khác đang hiện hữu.

Chúng tôi nhìn thấy những ví dụ minh họa cho điều này xuất hiện mỗi ngày nơi công sở, trong gia đình, nhà thờ, trường học và các vùng lân cận. Chúng tôi quan sát những người quả là tài giỏi, có học vấn cao nhưng phải vật lộn để kiếm sống trong khi những người khác rõ ràng là có ít kỹ năng hoặc kiến thức hơn lại thành công rực rỡ. Tại sao lại như vậy?

Câu trả lời gần như bao giờ cũng dẫn đến một khái niệm gọi là trí tuệ cảm xúc. Trong khi khái niệm này khó xác định và đo lường hơn chỉ số thông minh (IQ) hoặc kinh nghiệm và chắc chắn là khó thể hiện rõ ràng hơn trong hồ sơ xin việc, sức mạnh của nó lại là điều không thể phủ nhận.

Giờ đây, trí tuệ cảm xúc không còn là một bí ẩn nữa. Người ta đã bàn nhiều về trí tuệ cảm xúc, nhưng vì một lý do nào đó, họ vẫn không thể khai thác được sức mạnh của nó. Suy cho cùng, là một xã hội, chúng ta vẫn tiếp tục tập trung hầu hết sức lực dành cho việc phát triển bản thân để chạy theo kiến thức, kinh nghiệm, trí thông minh và học vấn – cũng là một hành động chính đáng nếu chúng ta có thể thành thật nói rằng chúng ta đã hiểu biết tường tận cảm xúc của

<http://sach.tgm.vn>

mình, chưa kể đến cảm xúc của người khác và việc cảm xúc tác động đến cuộc sống chúng ta một cách cơ bản mỗi ngày ra sao.

Tôi nghĩ có hai lý do tạo ra lỗ hổng giữa tính phổ biến của khái niệm trí tuệ cảm xúc và việc áp dụng nó vào cuộc sống. Thứ nhất, người đời không hiểu về trí tuệ cảm xúc. Họ thường nhầm lẫn giữa trí tuệ cảm xúc với sức thu hút cá nhân hoặc tài ăn nói. Thứ hai, họ không nghĩ trí tuệ cảm xúc có thể được cải thiện. Nhiều người quan niệm rằng hoặc là bạn sinh ra đã có sẵn trí tuệ cảm xúc hoặc là không.

Và đó chính là lý do tại sao quyển sách này lại có ích cho bạn. Bằng việc hiểu rõ trí tuệ cảm xúc thật sự là gì và làm thế nào để vận dụng nó vào cuộc sống, bạn có thể bắt đầu tận dụng tất cả sự hiểu biết, học vấn và vốn liếng kinh nghiệm mà bạn đã tích lũy trong bao năm qua.

Vì thế, cho dù bạn đã từng tìm hiểu ít nhiều về trí tuệ cảm xúc hay chưa biết gì về nó, quyển sách này cũng có thể thay đổi triệt để cách bạn suy nghĩ về thành công. Bạn có thể đọc đi đọc lại quyển sách này nhiều lần.

Patrick Lencioni

Tác giả quyển sách *The Five Dysfunctions of a Team*
(*Năm Rối Loạn Chức Năng Ở Một Nhóm Lãnh Đạo*),

Chủ tịch Table Group

<http://sach.tgm.vn>

www.tgm.vn

PHẦN MỘT

TRÍ TUỆ CẢM XÚC THẬT SỰ LÀ GÌ?

CHƯƠNG 1

KHÁM PHÁ

PHINEAS GAGE

MỘT TAI NẠN BI THẢM HÉ LỘ NHỮNG BÍ MẬT CỦA TRÍ TUỆ CẢM XÚC



Nếu các ông nghĩ rằng những phát hiện quan trọng này xứng đáng có được một vị trí trong tờ tạp chí của các ông thì các ông cứ tự nhiên.

Tiến sĩ JOHN HARLOW,
trao đổi với tạp chí Boston Medical and Surgical năm 1848

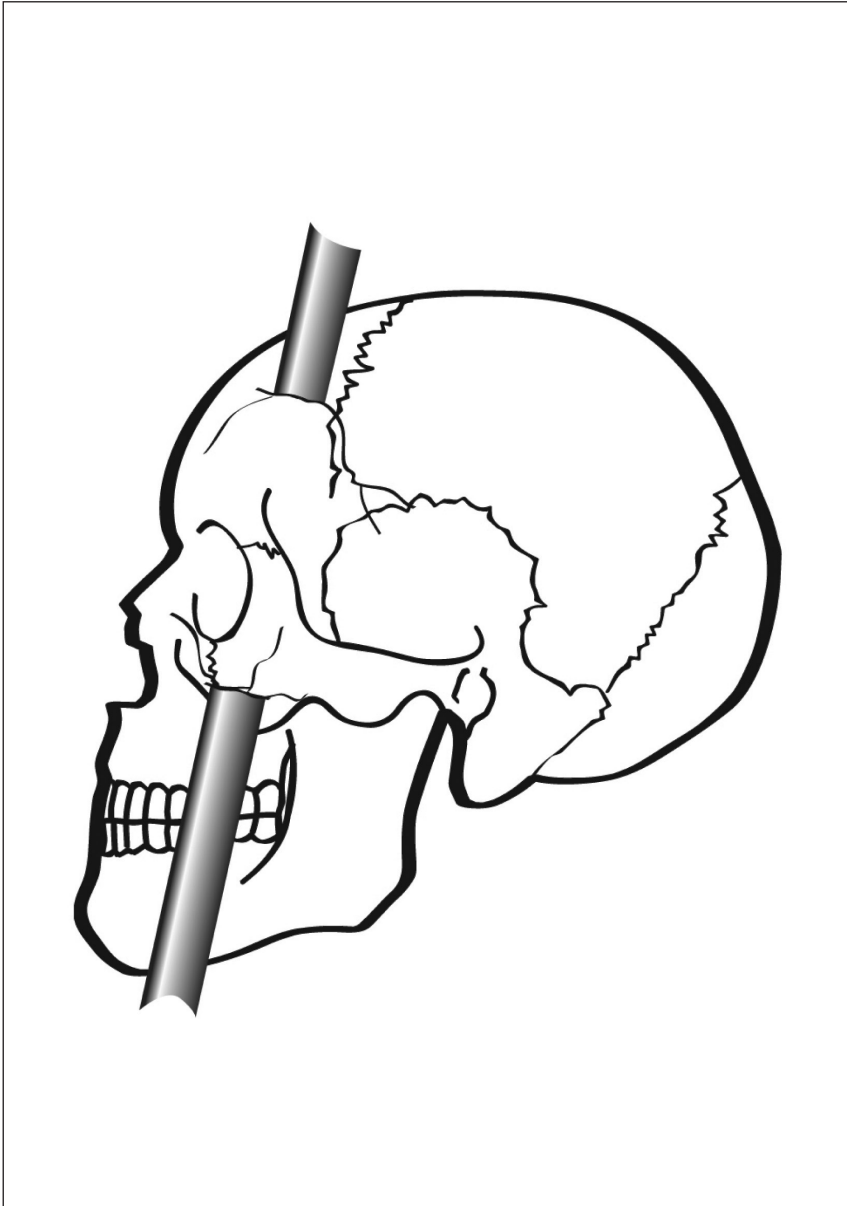
Buổi sớm tinh mơ giá lạnh và ẩm ướt hôm ấy là ngày cuối cùng Phineas Gage đi làm đúng giờ. Thọc sâu hai tay vào túi áo khoác để vượt qua cái lạnh tê tái, anh mãi mê suy nghĩ về những thách thức của dự án xây dựng đường xe lửa Burlington chạy ngang qua Vermont đang chờ đợi mình phía trước. Dưới sự quản lý của anh trong suốt 18 tháng, đội đường sắt đã đạt được những tiến độ đáng kể, nhưng đến thời điểm này thì họ phải đối diện với một đoạn đường lớn nhổn đá đầy hiểm trở.

Ánh ban mai của một ngày mới quyện vào hơi ẩm không khí tạo thành một thứ ánh sáng mờ ảo chiếu xuống con đường quanh co dẫn đến nơi Phineas làm việc. Anh mỉm cười khi nghe tiếng búa sắt đập nhịp nhàng vọng lại từ xa. Đội của anh đã làm việc được 15 phút trước khi tiếng còi hiệu đầu tiên vang lên. Phineas được tiếng là một đốc công có năng lực và mẫn cán nhất trong công ty. Niềm đam mê công việc và tính kỷ luật của anh chính là yếu tố đảm bảo cho các dự án hoàn tất đúng hạn. Cùng với thái độ lịch thiệp, hòa nhã, anh được tất cả nhân viên trong đội quý mến. Và vốn là một “người thông minh sắc sảo”, anh luôn biết giữ lời, tránh xa cám dỗ từ những quán rượu trong vùng nên càng chiếm được cảm tình của gia đình, bạn bè.¹

Một ngày làm việc hiệu quả trôi qua như mọi ngày. Phineas và đội của anh phá từng mét đá để đặt những đoạn đường ray mới nhằm giúp những hành khách bận rộn di chuyển nhanh hơn. Phineas liếc nhìn đồng hồ đeo tay, kim đồng hồ chỉ 16 giờ 30 phút và họ đã hoàn tất gần một cây số đường ray. Một cách thuận thực, Phineas đâm thanh sắt vào cái lỗ góc cạnh có chứa thuốc nổ và vui vẻ nghĩ về ngày anh nhận được thanh sắt đặc biệt này từ bác thợ rèn trong vùng. Bác thợ rèn có dáng người vạm vỡ đã hết sức hào hứng giải thích cho Phineas nghe rằng thanh sắt này không giống với những thanh sắt mà bác thường thấy.

Trước khi tiếp tục động tác quen thuộc thường ngày, Phineas ra hiệu cho người phụ tá đổ cát vào lỗ tiếp theo. Lốp cát này có tác dụng bảo vệ không cho thuốc nổ phát nổ sớm khi anh đâm thanh sắt vào. Khi Phineas đưa thanh sắt lên, anh bỗng giật mình vì có tiếng động lớn phát ra từ phía sau. Quay đầu lại nhìn, anh thấy đám công nhân trong hầm vừa làm đổ một đồng đá to khi di chuyển chúng lên xe. Phineas thở dài và tiếp tục công việc của mình mà không biết một điều rằng, người phụ tá cho anh cũng bị tiếng động ấy làm phân tâm. Anh ta quên không đổ cát vào lỗ, thế nên khi thanh sắt của Phineas chạm vào bề mặt đá trong kẽ hở tạo nên một tia lửa đủ mạnh để bắt cháy đồng thuốc nổ không được bảo vệ dưới đáy. Súc nổ mạnh đến nỗi thanh sắt anh đang cầm trên tay phóng đi như tên lửa. Nó cắm vào mặt anh, xuyên suốt từ dưới mắt trái lên đỉnh đầu và bay thẳng ra ngoài. Cuối cùng, thanh sắt rơi xuống bãi cỏ cách chỗ Phineas đứng khoảng 30 mét.

Cả thân hình của Phineas bay ra phía sau do tác động của cú va chạm, anh nằm yên một hồi rồi quần quai trong cơn đau. Anh muốn hét lên nhưng mọi người chỉ nghe một tiếng thì thảm nhẹ như không khí – đó là tất cả âm thanh mà anh có thể đẩy ra từ phổi. Phineas cảm nhận được vết thương dưới mắt trái, nơi thanh sắt nặng hơn 5 ký, dài hơn 1 mét với đường kính hơn 3 cm đâm xuyên qua mặt anh. Anh không hề có cảm giác gì về lỗ hổng lớn mà thanh sắt để lại khi nó bay ra khỏi đỉnh đầu anh, nhưng cái thế giới mà anh biết đã vĩnh viễn thay đổi từ buổi chiều hôm ấy. Những người đồng đội trung thành lao đến bên anh, họ cúi xuống nhìn vào mắt anh để tìm kiếm dấu hiệu của sự sống. Họ bật cười một cách lo âu khi thấy Phineas nhìn lại họ và rên rỉ, *“Tôi nghĩ mình cần đến gặp bác sĩ Harlow”*. Tính hài hước của anh vẫn còn nguyên vẹn, Phineas để cho mọi người khiêng mình lên chiếc xe bò chở anh vào thành phố. Khi đã ngồi ngay ngắn trên xe, Phineas nhận thấy người phụ tá của mình buồn bã đi bên cạnh. Anh nghiêng người qua thành xe và nói một câu quen thuộc mà bất cứ đốc công nào cũng nói khi rời khỏi nơi làm việc: *“Vui lòng đưa cho tôi quyển sổ trực”*. Chẳng khác gì những cậu bé trai há hốc mồm kinh ngạc khi thấy bố mình làm một việc khỏe như dũng sĩ Hercules, đám công nhân đường sắt tròn mắt chứng kiến cảnh Phineas ghi lại giờ về vào quyển sổ.



Đường bay của thanh sắt dài hơn 1 mét xuyên qua đầu của viên đốc công đường sắt Phineas Gage vào ngày 13 tháng 9 năm 1848. Thanh sắt này đã lấy đi phần não trước của anh. Hộp sọ của anh và thanh sắt đâm xuyên qua nó vẫn còn được trưng bày cho công chúng tại viện bảo tàng Warren Anatomical thuộc trường Đại học Y khoa Harvard ở Boston, bang Massachusetts.

Vào lúc 5 giờ 30 chiều thứ tư, ngày 13 tháng 9 năm 1848 - chỉ một tiếng đồng hồ sau tai nạn kinh khủng trên - Phineas đã tự đứng trong sân nhà mình mà không cần ai giúp đỡ. Trước đó, vị bác sĩ trong vùng nghĩ rằng Phineas không thể nói chuyện trôi chảy được nên đã quay sang hỏi những người làm việc cùng anh thông tin về vụ tai nạn. "*Bác sĩ chỉ cần biết là*", Phineas đột ngột xen vào trước khi bất cứ ai kịp mở miệng, "*thanh sắt đâm vào chỗ này và xuyên qua đầu tôi ở chỗ này*". Bất chấp sự thật là phần não trước của anh bị văng ra khỏi hộp sọ giống như người ta khoét một miếng dưa hấu từ ngoài vào trong, Phineas vẫn có khả năng suy nghĩ và nói năng bình thường như trước khi anh bị tai nạn. Suốt mấy tuần lễ sau đó, anh được bác sĩ Harlow chăm sóc tận tình và cuối cùng, vết thương trên cơ thể anh cũng lành hẳn. Tai nạn này dường như không để lại hậu quả gì ngoài mấy vết sẹo và thị lực mắt trái của anh bị yếu đi.

Gia đình và bạn bè của Phineas hết sức kinh ngạc trước việc anh vẫn sống sót và bình phục nhanh chóng sau tai nạn khủng khiếp trên. Nhưng khi anh trở lại làm việc thì họ nhận thấy một sự khác biệt rõ rệt. Biểu hiện khác thường đầu tiên là tính khí của anh. Phineas luôn miệng văng tục và đưa ra những mệnh lệnh mâu thuẫn, tùy thuộc vào tâm trạng thất thường của anh. Người đốc công gương mẫu chưa bao giờ đi làm trễ một ngày nay lại tỏ ra hờ hững với công việc. Những người thầu khoán trước đó vẫn thường ca ngợi anh như một trong những đốc công giỏi nhất của họ nay buộc phải cho anh nghỉ việc.

Trong suốt 11 năm Phineas sống sót sau vụ tai nạn, anh đã biến đổi thành một con người hoàn toàn khác. Bác sĩ Harlow đã ghi chép cẩn thận và chi tiết về sự thay đổi toàn diện trong hành vi của Phineas. Sự thay đổi này đúng là chỉ có thể giải thích được bằng phần não mà anh bị mất.

Tác động của vụ chấn thương có vẻ như đã phá hủy sự cân bằng giữa năng lực trí tuệ và bản năng động vật của Phineas. Giờ đây anh là một người tính khí thất thường, thô lỗ, thiếu khả năng tự chủ, luôn do dự... Cơ thể anh đã hồi phục hoàn toàn, nhưng những người trước giờ biết anh như một đốc công khôn khéo, thông minh, năng động và bền bỉ trong công việc đều nhận ra sự thay đổi rõ rệt trong tính cách của anh. Sự cân bằng trong tâm trí anh nay đã không còn nữa.²

Nói trắng ra, trí tuệ cảm xúc của Phineas đã rời bỏ anh mãi mãi sau vụ tai nạn xảy ra vào buổi chiều hôm ấy. Cùng với việc mang đi một phần não trước, thanh sắt cũng đã lấy đi của anh khả năng chuyển sự bốc đồng và cảm xúc thành những hành động hợp lý. Phineas vẫn đi đứng, nói chuyện và có tri giác như những người bình thường nhưng khả năng tự kiểm soát của anh còn rất ít. Vì một lý do nào đó, trí năng của anh vẫn không suy suyển. Anh có thể giải được những bài toán phức tạp và hiểu rõ các công đoạn xây dựng đường sắt. Anh vẫn sống độc lập như trước khi xảy ra vụ nổ. Những người gặp anh sau vụ tai nạn cho rằng cách hành xử thiếu suy nghĩ là đặc điểm tính cách của anh từ hồi nào đến giờ, chỉ có những người quen cũ mới biết được sự khác biệt. Họ nhận thấy con người mới của Phineas cực kỳ vô lý và thất thường. Mỗi tác nhân kích thích và cảm xúc nảy sinh dù nhỏ hay lớn dường như đều dẫn đến những phản ứng nóng nảy và thường thì điều này ảnh hưởng rất xấu đến chất lượng cuộc sống của anh.

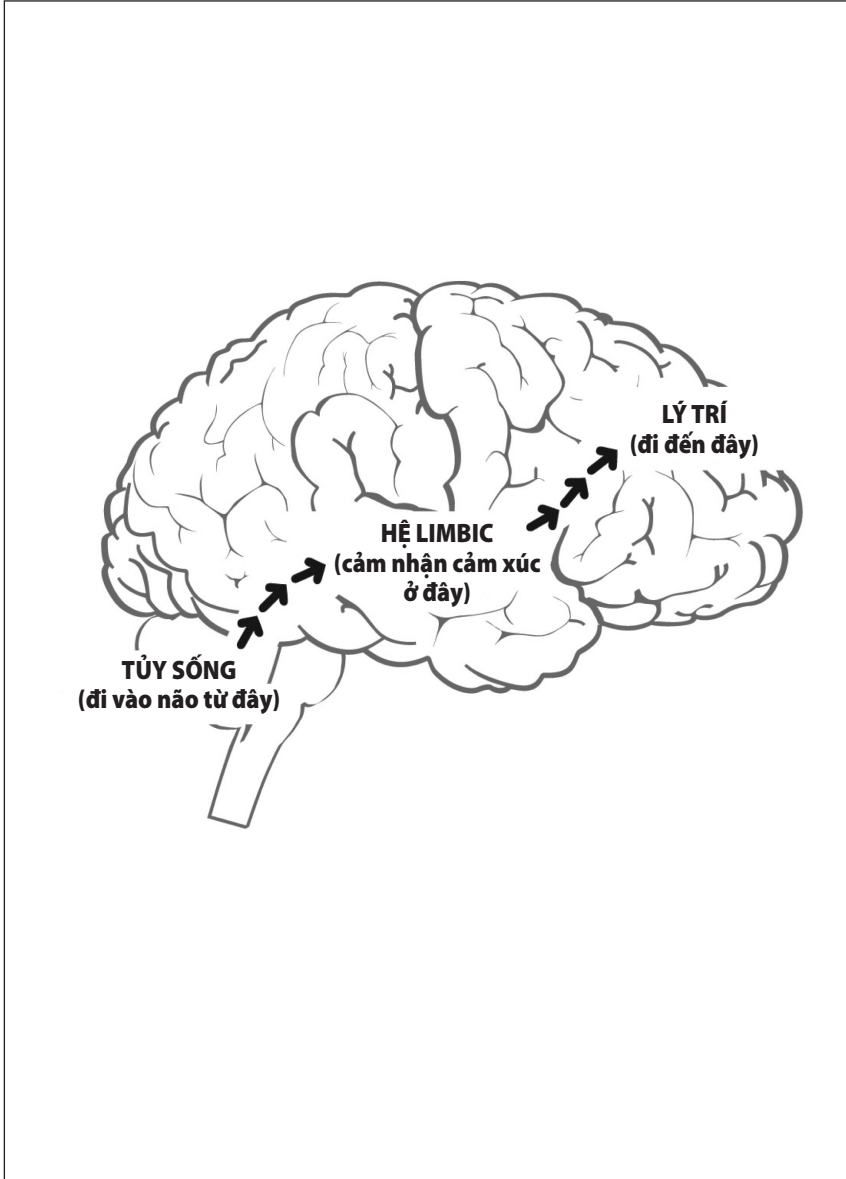
ĐƯỜNG NỐI GIỮA CẢM XÚC VÀ LÝ TRÍ

Cho đến nay, tai nạn kinh khủng mà Phineas gặp phải vẫn là một bài toán nan giải đối với các nhà nghiên cứu. Việc anh sống sót qua vụ tai nạn quả là một điều kỳ diệu và sự thay đổi trong hành vi của anh giúp chúng ta hiểu về bộ não con người nhiều hơn bất cứ kỹ thuật tiên tiến nào. Những thiết bị hiện đại có thể vẽ ra bản đồ não bộ, chỉ ra được những vùng não nào là quan trọng nhất đối với mỗi loại tư duy khác nhau, nhưng không một loại máy móc nào có thể phản ánh được cách hành xử của con người khi phần não trước bị mất đi. Tai nạn của Phineas không chỉ dừng lại ở một câu chuyện ly kỳ mà người ta truyền tai nhau nghe quanh ngọn lửa trại; nó còn cho chúng ta biết một điều quan trọng về cách con người suy nghĩ. Những thử thách trong việc làm chủ cảm xúc hàng ngày là một phần quan trọng của cuộc sống. Thậm chí ngay cả những người có bộ não nguyên vẹn vẫn có thể trở thành nạn nhân của cách hành xử vô lý.

Khác với Phineas, chúng ta có sự lựa chọn về cách chúng ta phản ứng lại với cảm xúc. Mỗi người chúng ta tiếp nhận thông tin từ thế giới bên ngoài thông qua năm giác quan. Tất cả những gì chúng ta nhìn thấy, ngửi thấy, nghe thấy, nếm được và chạm vào đều được truyền đi khắp cơ thể chúng ta bằng những tín hiệu điện. Những tín hiệu này di chuyển từ tế bào này sang tế bào khác cho đến khi đến được đích cuối cùng là não bộ. Nếu một con muỗi cắn vào chân bạn, cảm giác này sẽ tạo ra những tín hiệu truyền đến não bộ trước khi bạn nhận ra việc mình bị muỗi cắn. Cảm giác của chúng ta đi vào vùng não phía sau gáy, gần tủy sống. Những suy nghĩ phức tạp dựa trên lý trí diễn ra tại phần não đối diện, ở phía trước, đây chính là phần não mà Phineas bị mất. Khi những tín hiệu điện truyền đến não bạn, chúng phải đi qua phần não trước này trước khi bạn có thể suy nghĩ một cách logic. Vấn đề nằm ở chỗ là giữa cổng vào của các giác quan và vùng lý luận trong não bộ là hệ limbic. Hệ limbic là nơi chúng ta trải nghiệm cảm xúc. Các tín hiệu đi qua hệ limbic tạo ra những phản ứng cảm xúc đối với sự việc trước khi chúng đến được phần não trước. Phần não trước không thể ngăn được những cảm xúc diễn ra trong hệ limbic. Thay vào đó, hai khu vực này giao tiếp liên tục với nhau. Quá trình giao tiếp này chính là cơ sở của trí tuệ cảm xúc.

Sau vụ tai nạn, tất cả những gì mà Phineas đáng thương còn chỉ là cảm xúc. Vì mất đi toàn bộ phần não trước, anh mất luôn khả năng suy luận và phản ứng với cảm xúc. Thật vậy, tất cả những gì tác động đến anh, tất cả những gì mà anh trải nghiệm đều dẫn đến những phản ứng cảm xúc thiếu suy nghĩ. Phineas không còn khả năng kiểm soát cảm xúc của mình, hoặc thậm chí không hiểu được sự tồn tại của chúng. Mỗi giờ mỗi phút trong ngày, lúc nào anh cũng bị cảm xúc lấn át, tình trạng này tương tự như khi bạn đang bị hổ rượt hoặc trong lúc cố gắng cứu một đứa trẻ sắp chết đuối.

Não bộ của chúng ta được "cài đặt" để biến chúng ta thành những sinh vật có cảm xúc. Việc chúng ta trải nghiệm cảm xúc đầu tiên đối với một sự việc nào đó có nghĩa là cảm xúc tác động mạnh mẽ đến hành vi của chúng ta. Một số trải nghiệm mang lại những cảm xúc mà chúng ta dễ dàng nhận biết, nhưng cũng có những cảm xúc dường như không tồn tại. Hệ limbic đảm bảo các cung bậc cảm xúc đóng một vai trò quan trọng trong mọi khía cạnh hành vi của chúng ta.



Đường đi trong cơ thể của trí tuệ cảm xúc bắt đầu ở não, từ tủy sống. Những giác quan chính của bạn đi vào đây và được truyền đến phần não trước, sau đó thì bạn mới có thể suy luận về trải nghiệm ấy. Nhưng trước tiên, chúng đi qua hệ limbic, nơi các cảm xúc diễn ra. Trí tuệ cảm xúc đòi hỏi việc giao tiếp hiệu quả giữa hai trung tâm cảm xúc và lý trí trong não.

Có hàng tỷ nơ-ron thần kinh cực nhỏ nằm trên đường liên kết giữa hai trung tâm cảm xúc và lý trí của não bộ. Thông tin được truyền tải qua lại giữa hai trung tâm này giống như dòng xe cộ ngược xuôi trên những con đường trong thành phố. Khi bạn thực hành kỹ năng trí tuệ cảm xúc, dòng chảy thông tin sẽ trở nên thông suốt ở cả hai chiều. Lưu lượng thông tin càng nhiều thì mối liên kết giữa hai trung tâm cảm xúc và lý trí trong não bộ càng trở nên vững chắc. Khả năng giữ cho đoạn đường liên kết này thông suốt có ảnh hưởng to lớn đến trí tuệ cảm xúc của bạn. Bạn suy nghĩ về các cảm xúc của mình càng nhiều bao nhiêu – và phản ứng hữu ích với những cảm xúc đó – thì đường liên kết này càng phát triển bấy nhiêu. Một số người phải vật lộn trên những con đường hai làn xe, trong khi những người khác đã xây dựng được đường cao tốc năm làn xe. Lưu lượng thông tin dày đặc chính là nền tảng cho một trí tuệ cảm xúc cao. Lưu lượng thông tin quá ít từ cả hai chiều sẽ dẫn đến những hành vi không hiệu quả.

Tại sao con người bỏ quá nhiều thời gian phớt lờ cảm xúc của mình hoặc bị chúng chi phối? Đa số những sai sót về trí tuệ cảm xúc đơn giản xuất phát từ việc không am hiểu. Bạn có thể khám phá những kỹ năng cụ thể giúp bạn biết cách hành xử “khôn ngoan” khi đối diện trước thử thách. Việc khai thác sức mạnh của trí tuệ cảm xúc trong công việc và gia đình không còn là một lựa chọn nữa. Ngày nay, để thành công và có một cuộc sống trọn vẹn, bạn phải học cách tận dụng tối đa những kỹ năng này bởi vì chỉ có những người biết hòa hợp giữa cảm xúc và lý trí mới có thể đạt kết quả tột bậc.

PHÍA BÊN KIA CỦA SỰ THÔNG THÁI

THỂ NÀO LÀ THÔNG MINH CẢM XÚC?

Khám phá là nhìn thấy những gì ai cũng thấy và nghĩ ra những gì không ai nghĩ tới.

ALBERT VON SZENT-GYORGYI

Lily thức dậy vào một buổi sáng thứ hai tràn đầy nắng ấm ở San Francisco. Cô tắm rửa, thay quần áo đi làm và ngồi nhắm nháp ly cà phê trong lúc đọc báo. Thịnh thoảng, cô lại nghĩ về giải thưởng Biotech Bay, một thuật ngữ dùng để miêu tả ngành công nghệ sinh học mà cô đang gắn bó. Trong nhiều năm qua, Lily vẫn làm việc cho cùng một công ty. Thoạt đầu, cô chẳng có gì để than phiền, nhưng thời gian trôi qua, công việc của cô trở nên trì trệ. Niềm đam mê chế tạo ra những loại thuốc chống lại căn bệnh ung thư vẫn là một phần quan trọng trong cuộc đời cô, nhưng chỉ có vậy thôi, cô không còn yếu tố động lực nào khác. Cô thấy mình quanh đi quẩn lại chỉ làm chùng ấy việc hết tuần này sang tuần khác mà không hề có bất cứ cơ hội nào để nâng cao và phát triển kỹ năng của mình.

Càng ở vị trí này lâu, Lily càng nhận thấy ban quản lý hiếm khi trao đổi về những vấn đề mà nhân viên quan tâm. Đội ngũ trong phòng thí nghiệm luôn miệt mài ca thán về sự thiếu vắng các cơ hội thăng tiến trong công việc. Họ bị mắc kẹt vào vị trí hiện tại của mình như những con chuột trong phòng thí nghiệm. Lily mong ước có được cơ hội phát triển và làm những việc mới mẻ. Cô muốn có lại cảm giác đứng trước một công việc đầy thử thách. Thế mà trong nhiều tháng qua, công việc của cô chẳng mang lại được gì ngoài nỗi thất vọng.

Nhưng ngày hôm nay, mọi chuyện sẽ thay đổi: hôm nay Lily bắt đầu vị trí mới ở một công ty khác. Cô đã quyết định đổi việc cách đây sáu tuần, khi David, sếp cũ của cô, mời cô tham gia vào một công ty nhỏ mà anh thành lập. Trước đây, anh cũng rời bỏ công ty trước của cô vì thất vọng với đường hướng phát triển của công ty. Anh thuyết phục cô rằng công ty mới này sẽ giúp cô thực hiện những ý tưởng của mình bằng những cách thức mới mẻ và táo bạo.

Khi Lily lật tờ báo đến mục kinh doanh, cô bất chợt thoát khỏi dòng suy tưởng miên man. Một đồ thị lớn về giá cổ phiếu đang rút nhanh của công ty cũ trên trang báo đập ngay vào mắt cô. Lily liếc nhìn đồng hồ đeo tay, chụp lấy ly cà phê và vội vã đi ra cửa.

Năm đầu tiên Lily làm việc ở công ty mới giống như một ngày trôi qua trong thành phố lớn. Thật thú vị, có quá nhiều việc phải làm mà thời gian thì có giới hạn, thế nên cô đều cảm thấy mệt mỏi mỗi khi về tới nhà. Đúng như những gì David hứa, Lily có thể ảnh hưởng đến sự phát triển của công ty. Cô nắm giữ vị trí quản lý phòng thí nghiệm, nơi sản xuất ra những loại thuốc chống ung thư mới và cô thường xuyên được mời tham gia vào các buổi họp của công ty về kế hoạch thử nghiệm thuốc trên người. Cô cảm thấy vinh dự khi được đóng góp ý kiến vào việc thử nghiệm này, vì chúng kiểm tra hiệu quả của những loại thuốc mới trong việc chữa trị bệnh ung thư. Quả thật, David đã mang lại cho Lily những cơ hội mà công ty cũ của cô không làm được.

Tuy nhiên, vào giữa năm làm việc thứ hai, mọi việc lại đi vào lối mòn. Đội ngũ trong phòng thí nghiệm dưới sự lãnh đạo của cô phối hợp với nhau rất ăn ý và các dự án được triển khai nhanh chóng, nhưng cô không tránh khỏi cảm giác nhàm chán. Cô tiếp tục được cấp trên tạo cơ hội đưa ra những đề xuất về việc thử nghiệm các loại thuốc mới trên người. Một vài lần, những kiến nghị của cô được thực hiện và cô cảm thấy rất vui. Nhưng các cuộc họp của công ty bắt đầu giống nhau kinh khủng. Cô chỉ được phép đóng góp ý kiến đến một mức độ nào đó về cách thức hoạt động của công ty. Kể cả khi kiến thức chuyên môn của cô trở nên sâu rộng hơn, những sáng kiến tốt nhất của cô vẫn bị bỏ xó. Lily rất thất vọng. Ban lãnh đạo đang làm những việc quan trọng, lên kế hoạch cho việc thử nghiệm thuốc, còn cô phải làm người giữ trẻ cho phòng thí nghiệm, nơi mà không có người chỉ huy vẫn có thể chạy tốt. Cô tiếp tục nghiên cứu về việc

thử nghiệm thuốc và nghĩ ra những ý tưởng sáng tạo. Nhờ đó, cô có thể thấy rõ những lỗ hổng lớn trong quy trình thử nghiệm thuốc của công ty. David và những người quản lý khác do quá bận rộn với việc phát triển công ty mà bỏ lỡ những yếu tố quan trọng.

Thời gian trôi qua, Lily bắt đầu cảm thấy tiếng nói của mình không còn trọng lượng nữa. Mặc dù có nhiều quyền lực hơn bao giờ hết, nhưng cô không thấy vui vẻ gì khi cứ phải làm những việc mà cô đã quá thành thạo. Cô cảm thấy cấp trên không coi trọng mình khi không cho cô tham gia góp ý nhiều hơn về quy trình thử nghiệm thuốc. Cô biết rằng mình có khả năng làm được nhiều hơn là chỉ đơn thuần phụ trách phòng thí nghiệm, nhưng cô tự hỏi liệu cô có bị đánh giá là không biết trân trọng những gì mình có nếu cô mở miệng nói ra vấn đề này không. Trong hàng tháng trời, cô giữ im lặng và luôn có cảm giác ngọt ngào trong công việc. Mọi việc trở nên tồi tệ hơn khi cô nhận ra mình đang lâm vào tình cảnh chán ngán mà cô đã thoát khỏi vài năm về trước. Một lần nữa, Lily lại thất vọng với công việc của mình.

Trong suốt giai đoạn này, bất chấp tâm trạng u sầu mỗi khi đến công ty làm việc, Lily vẫn duy trì việc được David hỗ trợ và chỉ bảo. Mặc dù cực kỳ bận rộn và thỉnh thoảng có vẻ hơi xa cách nhưng anh không bao giờ nói “không” khi cô yêu cầu gặp mặt. Cô cảm thấy hối tiếc vì đã ngần ngại không dám nói lên những khúc mắc của mình trong công việc. Đã đến lúc phải thành thật với David và thử xem anh có giúp gì được cho cô không. Bởi thế, cô sắp xếp một buổi nói chuyện với anh và có đúng hai tuần lễ để chuẩn bị.

Sâu thẳm trong lòng, cô biết mình cần phải thay đổi một điều gì đó. Cô không muốn bị nhốt trong phòng thí nghiệm suốt đời, nhưng cô không thấy một vị trí rõ ràng nào phù hợp với những kỹ năng của cô trong công ty đang phát triển này. Lily quyết định rằng việc rời khỏi phòng thí nghiệm là ưu tiên hàng đầu của cô. Cô dành ra hai tuần tiếp theo để lấy can đảm giải thích hoàn cảnh của mình cho David hiểu. Cho dù cảm xúc của cô có chính đáng hay không, cô biết anh sẽ lắng nghe cô nói. Còn sự việc có thật sự thay đổi hay không thì lại là chuyện khác. Nếu David không đồng ý với cô thì cô cũng không chấp nhận việc mình bị cô lập trong phòng thí nghiệm.

Trong suốt buổi nói chuyện, Lily ngồi cứng đờ trên ghế. Cô hăng giọng và hồi hộp giải thích cho David hiểu những giới hạn của công việc hiện tại khiến cô chán nản. Cô nhanh chóng nhấn mạnh rằng cô rất yêu quý công ty và đánh giá cao cơ hội dành cho mình nhưng trong mấy tháng qua, cô cảm thấy ngột ngạt. Lily dừng lại một chút rồi nói với David rằng cô muốn chuyển ra khỏi phòng thí nghiệm. Sự im lặng bao trùm căn phòng. Trong một khoảng thời gian dài như vô tận, David không nói một lời nào. Anh ngồi yên trên ghế và có vẻ như đang nhìn xuyên thấu cô. Anh cảm thấy sốc và khá giận dữ khi nghe cô tâm sự. Anh vẫn nghĩ Lily đang có một vị trí tốt trong một công ty phát triển nhanh. Mức lương hiện tại của cô cao gấp hai lần mức lương ở công ty cũ.

Để phá vỡ không khí im lặng đến khó thở, Lily đặt bản báo cáo lên bàn của David. Vừa lật nhanh qua từng trang, cô vừa trình bày những điểm thiếu sót của công ty trong những cuộc thử nghiệm thuốc mới đây. Cô đề nghị cải thiện quy trình thử nghiệm thuốc vì những sai lầm như vậy làm công ty tốn kém rất nhiều. Cuối cùng, cô kết thúc bằng cách chỉ ra ba lỗ hổng lớn có thể khiến cho việc thử nghiệm thuốc của công ty thất bại sớm. Thông thường, một cuộc thử nghiệm thuốc thất bại sẽ ngốn của công ty hàng trăm ngàn đô. Lily có thể thấy rằng những điều cô nói có tác động mạnh đến David. Sau một khoảng thời gian im lặng như tra tấn nữa, anh nói rõ rằng anh không hề biết là cô không hài lòng với công việc của mình. Do tốc độ tăng trưởng quá nhanh của công ty mà anh không có thời gian trao đổi với cô nhiều như anh mong muốn. Anh cũng nói với cô rằng mặc dù bản báo cáo của cô rất ấn tượng nhưng anh không thể hứa hẹn điều gì. Việc cô có được chuyển sang vị trí giám sát quy trình thử nghiệm thuốc mới của công ty hay không phụ thuộc vào toàn bộ ban lãnh đạo.

Bây giờ đến lượt Lily trầm ngâm suy nghĩ. Có phải David vừa nhắc đến vị trí giám sát việc thử nghiệm thuốc của công ty? Quả thật, vài ngày sau đó, David trao đổi với những người còn lại trong ban lãnh đạo. Lily được phép thử công việc mới. Chỉ sáu tháng sau, Lily ngồi vào ghế giám đốc nhờ khả năng quản lý quy trình thử nghiệm thuốc hiệu quả của cô. Việc tăng lương thưởng cùng với phạm vi áp dụng kiến thức vào công việc khiến cô cảm thấy vô cùng mãn nguyện.

Lily còn nhớ mãi câu nói của David vào cuối buổi gặp mặt hôm đó. Anh nói rằng anh ngưỡng mộ lòng can đảm của cô khi dám tin vào cảm giác của mình

và đối diện thẳng với vấn đề. Đó là nhận xét của một người đã rời bỏ công ty cũ với mức lương 250.000 đô/năm để thành lập công ty mới bằng số tiền dành dụm của mình.

Một thời gian sau, Lily phát hiện trí tuệ cảm xúc đóng một vai trò quan trọng trong việc giúp cô giải quyết tình huống khó khăn vừa qua. Với sự giúp đỡ của một nhà cố vấn, cô xem xét lại sự việc này và phân tích xem mình đã làm những việc cụ thể gì để đạt được kết quả tốt đẹp nói trên. Nhà cố vấn chỉ ra cho cô thấy cô đã tận dụng cả bốn kỹ năng của trí tuệ cảm xúc, đó là: **nhận thức về bản thân, làm chủ bản thân, nhận thức về xã hội và làm chủ các mối quan hệ**. Như phần lớn những người có ý thức khám phá và tìm hiểu trí tuệ cảm xúc, Lily cảm thấy hứng thú với việc chia nhỏ trí tuệ cảm xúc của mình ra thành bốn phần riêng biệt. Khi kết hợp với nhau, bốn kỹ năng này xác định khả năng nhận biết và thấu hiểu cảm xúc cũng như khả năng sử dụng những am hiểu này để kiểm soát hành vi và các mối quan hệ của chúng ta. Mô hình về bốn kỹ năng trí tuệ cảm xúc được Daniel Goleman, Richard Boyatzis và Annie McKee giới thiệu vào năm 2002 trong quyển sách của họ, Kỹ Năng Lãnh Đạo Nền Tảng (Primal Leadership). Từ đó, người ta dùng mô hình này làm chuẩn mực để tìm hiểu và thảo luận về trí tuệ cảm xúc ngày nay. Do đó, trong suốt quyển sách mà bạn đang cầm trên tay đây, chúng tôi sẽ miêu tả trí tuệ cảm xúc bằng bốn thuật ngữ này. Cũng giống như Lily và nhiều người khác mà chúng tôi có cơ hội làm việc cùng, chúng tôi chắc chắn bạn sẽ nhận thấy bốn thành phần này đưa ra một định nghĩa chính xác về trí tuệ cảm xúc. Kết hợp lại với nhau, những kỹ năng này sẽ giúp bạn sở hữu phần còn lại của cuộc sống mà những người “thông minh” thông thường không thể nào có được.

Lily đã sử dụng kỹ năng đầu tiên của trí tuệ cảm xúc – **nhận thức về bản thân** – thông qua việc nhìn nhận tình huống một cách khách quan. Thật đau lòng khi cô nhận ra rằng cô lại thất vọng và mắc kẹt trong công việc mới y hệt như lúc cô còn làm ở công ty cũ. Một khi cô thừa nhận được điều này và dành thời gian tìm hiểu về cảm xúc của mình, cô có trong tay tất cả những thông tin cần thiết để thực hiện một sự thay đổi. Sau đó, Lily sử dụng nhận thức của mình về tình huống hiện tại để tạo động lực hành động cho bản thân.

Tiếp theo, cô dùng kỹ năng trí tuệ cảm xúc thứ hai – **làm chủ bản thân** – để lập một bản kế hoạch hợp lý rồi thực hiện nó. Cô phải hy sinh những giờ nghỉ

ngơi buổi tối để viết bản báo cáo, rồi có những lúc cô đem lòng hoài nghi về chính bản thân mình, và cuối cùng là bước vào phòng nói chuyện với David. Tất cả những thử thách này, cô đều vượt qua được thông qua việc làm chủ cảm xúc. Cô đã hoàn thành tốt kế hoạch bằng cách giải quyết những cảm xúc tiêu cực mà cô gặp phải trong suốt đoạn đường và tiếp tục tiến về phía mục tiêu của mình.

Trong suốt hai tuần lễ chuẩn bị cho cuộc trao đổi với David, Lily dành thời gian thực tập kỹ năng trí tuệ cảm xúc thứ ba – **nhận thức về xã hội** – và cân nhắc mọi việc dưới góc nhìn của David. Nhờ vậy mà cô quyết định soạn ra một bản báo cáo công phu. Cô nhận ra rằng anh không thể nào đọc hết tất cả những suy nghĩ trong đầu cô – bất kể chúng có thuyết phục đến mức nào – nên cô phải tạo điều kiện để anh hiểu rõ những gì cô muốn nói.

Sau đó, cô dùng kỹ năng trí tuệ cảm xúc thứ tư – **làm chủ các mối quan hệ** – để đạt kết quả mong muốn. Cô biết rằng không một ai khác ngoại trừ David có thể giúp cô giải quyết việc này. Cô tin vào mối quan hệ giữa hai người và trực tiếp đến gặp anh để trình bày thẳng thắn về vấn đề của mình.

Khi Lily so sánh những việc cô đã làm trong hoàn cảnh này với những gì diễn ra trước đây trong quá khứ, cô nhận ra rằng việc cô áp dụng những kỹ năng trí tuệ cảm xúc có ảnh hưởng mạnh mẽ đến thành quả mà cô nhận được. Mặc dù lúc ấy, cô không hề biết rằng mình đang sử dụng các kỹ năng này, nhưng việc cô thành thật với những cảm xúc của chính mình, chuẩn bị cho buổi nói chuyện với David một cách chu đáo và tin tưởng vào mối quan hệ tốt đẹp bấy lâu nay giữa cô và anh đã giúp ích cho cô rất nhiều. Bên cạnh đó, cô cũng nghĩ đến bao nhiêu cơ hội mà cô đã bỏ lỡ, chỉ vì cô đã không hành động tương tự. Bằng cách khám phá trí tuệ cảm xúc của mình với sự giúp đỡ của nhà cố vấn, Lily học được cách xác định những kỹ năng này và phát huy chúng trong tương lai.



Bốn kỹ năng này kết hợp với nhau tạo thành trí tuệ cảm xúc. Hai kỹ năng phía trên, nhận thức về bản thân và làm chủ bản thân, nói về bản thân bạn nhiều hơn. Hai kỹ năng phía dưới, nhận thức về xã hội và làm chủ các mối quan hệ, chú trọng đến cách bạn tương tác với người khác.

CÁNH CỬA MỞ RA TRÍ TUỆ CẢM XÚC

Những tài liệu về trí tuệ cảm xúc cũng lâu đời như những nghiên cứu về hành vi con người vậy. Từ Kinh Thánh cho đến các nhà triết học Hy Lạp, nhà soạn kịch thiên tài Shakespeare, nhà chính luận Thomas Jefferson và các nhà tâm lý học hiện đại đều xem khía cạnh cảm xúc của lý trí như một yếu tố nền tảng nhất thuộc về bản chất con người.³ Thật vậy, dù ở thời đại nào, những người có công mài giũa kỹ năng trí tuệ cảm xúc đều có khả năng nổi bật vươn tới thành công, trong khi những người khác luôn gặp khó khăn trong cuộc sống. Trí tuệ cảm xúc là một “điều gì đó” khá mơ hồ trong mỗi con người chúng ta. Nó xác định cách chúng ta kiểm soát hành vi bản thân, giải quyết những vấn đề phức tạp nảy sinh ngoài xã hội, đưa ra những quyết định cá nhân để đạt được kết quả tích cực.

Vào những năm đầu thế kỷ 20, một trào lưu mới nổi lên nhằm tìm kiếm cách thức đo lường chỉ số thông minh của con người (Cognitive Intelligence – IQ). Các nhà khoa học thời đó xem IQ như là thước đo nhanh nhất phân biệt giữa những người trung bình và những người xuất sắc. Nhưng rồi họ nhanh chóng phát hiện ra điểm hạn chế của cách tiếp cận này. Trong thực tế, có rất nhiều người cực kỳ thông minh (họ giỏi đọc, viết và tính toán) nhưng khả năng kiểm soát hành vi bản thân và hòa hợp với người khác của họ lại rất kém. Các nhà khoa học cũng tìm thấy vô số ví dụ về những người có chỉ số thông minh trung bình nhưng lại thành công tốt bậc trong cuộc sống. Giáo sư E. L. Thorndike, giảng dạy ở Đại học Columbia, chính là người đầu tiên đặt tên cho các kỹ năng trí tuệ cảm xúc. Thuật ngữ do ông nghĩ ra, “thông minh xã hội”, phản ánh khả năng hòa hợp của chủ thể với những người xung quanh.⁴ Mãi đến tận những năm 1980, trí tuệ cảm xúc (EQ) mới có được tên gọi chính thức như ngày nay.⁵ Nhiều công trình nghiên cứu lập tức được tiến hành, trong đó có hàng loạt khảo sát ở Đại học Yale nhằm tìm ra mối liên hệ giữa trí tuệ cảm xúc với các thành tựu cá nhân, hạnh phúc và thành công trong sự nghiệp.⁶

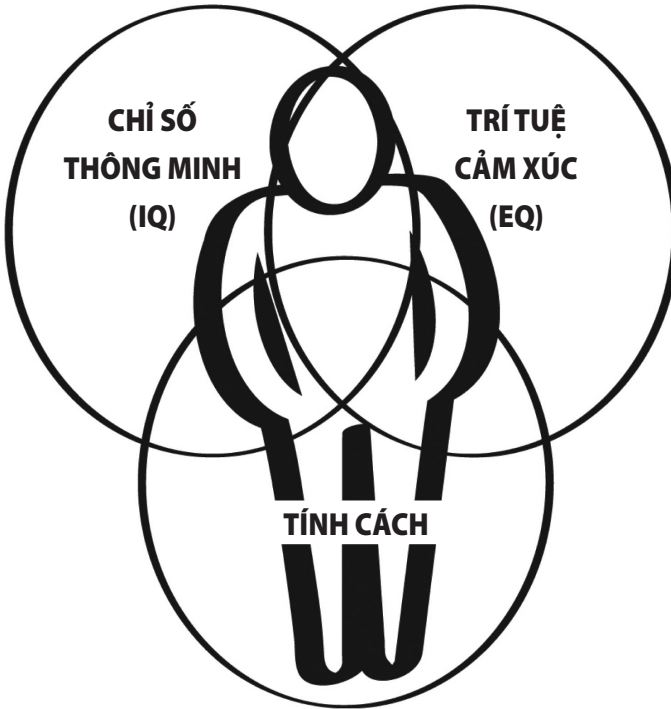
Khái niệm trí tuệ cảm xúc giải thích lý do tại sao hai người có cùng chỉ số thông minh (IQ) lại đạt được những mức độ thành công khác xa nhau trong cuộc sống. Trí tuệ cảm xúc (EQ) để cập tới một thành tố quan trọng trong

hành vi của con người, khác biệt với trí năng. Người ta chưa phát hiện ra mối liên hệ nào giữa IQ và EQ; điều đó có nghĩa là bạn không thể nào đoán được trí tuệ cảm xúc của một người mà chỉ đơn giản dựa vào mức độ thông minh của người đó.

Điều đáng mừng là trí tuệ cảm xúc là một kỹ năng có thể học được. Mặc dù đúng là có những người sinh ra đã thông minh cảm xúc hơn những người khác, bạn vẫn có thể tăng cường trí tuệ cảm xúc của mình nếu bạn không phải tự nhiên mà có.

Tính cách cá nhân là miếng ghép cuối cùng để hoàn chỉnh bức tranh về con người. Đó chính là “dấu ấn riêng” của mỗi chúng ta. Tính cách của bạn là kết quả của những gì bạn thích hay không thích, chẳng hạn như bạn có khuynh hướng hướng nội hay hướng ngoại. Cũng giống như chỉ số thông minh (IQ), tính cách cá nhân không thể được dùng để ước đoán về trí tuệ cảm xúc. Người ta thường cho rằng một số nét tính cách thể hiện trí tuệ cảm xúc cao, nhưng những người thích gặp gỡ người khác không hẳn là người thông minh cảm xúc hơn những người thích ở một mình. Đặc điểm tính cách có thể giúp ích cho sự phát triển trí tuệ cảm xúc nhưng bản thân trí tuệ cảm xúc lại không phụ thuộc vào tính cách. Như vậy, chỉ số thông minh (IQ), trí tuệ cảm xúc (EQ) và tính cách, kết hợp với nhau, sẽ thể hiện hình ảnh chân thực nhất về con người. Trong cùng một người, ba yếu tố này không trùng lặp nhau nhiều. Thay vào đó, mỗi yếu tố giải thích về một khía cạnh riêng biệt, đặc trưng của người đó.

ĐÁNH GIÁ MỘT CON NGƯỜI TOÀN DIỆN



Chỉ số thông minh (IQ), tính cách và trí tuệ cảm xúc (EQ) là ba phẩm chất riêng biệt mà tất cả chúng ta đều sở hữu. Kết hợp với nhau, chúng xác định rõ cách chúng ta suy nghĩ và hành động. Khó có thể đoán được yếu tố này dựa trên yếu tố kia. Một người có thể rất thông minh, nhưng lại có trí tuệ cảm xúc thấp, và con người, dù thuộc bất cứ loại tính cách nào, cũng có thể có chỉ số EQ cao và/hoặc IQ cao.

Bốn kỹ năng trí tuệ cảm xúc có thể được chia ra làm hai cặp thuộc hai nhóm năng lực cơ bản: **năng lực cá nhân** và **năng lực xã hội**. Năng lực cá nhân là kết quả của kỹ năng nhận thức về bản thân và làm chủ bản thân. Nói cách khác, đó là khả năng nhận thức về cảm xúc, đồng thời kiểm soát hành vi và xu hướng của bạn. Năng lực xã hội là kết quả của kỹ năng nhận thức về xã hội và làm chủ các mối quan hệ. Đó chính là khả năng hiểu rõ hành vi, động cơ của người khác và làm chủ các mối quan hệ của bạn.⁷ Bốn kỹ năng này thường hay đi đôi với nhau để tạo thành năng lực cá nhân và năng lực xã hội nhiều đến nỗi chúng không xuất hiện độc lập trong các bản phân tích thống kê. Bạn sẽ nhận thấy mình thường sử dụng những kỹ năng này theo từng cặp. Và tương tự như Lily, bạn cũng sẽ phát hiện ra những tình huống mà trong đó một kỹ năng riêng lẻ không đủ để giúp bạn đạt được kết quả mong muốn. Nghiên cứu của chúng tôi khẳng định điều mà vô số những thính giả khôn ngoan đã trao đổi với chúng tôi sau khi tham dự buổi nói chuyện: *“Có phải là một số kỹ năng trí tuệ cảm xúc thường đi đôi với nhau?”*

NĂNG LỰC CÁ NHÂN

Năng lực cá nhân chính là sản phẩm của hai kỹ năng quan trọng: nhận thức về bản thân và làm chủ bản thân. Cặp kỹ năng này tập trung vào cá nhân bạn hơn là mối quan hệ tương tác giữa bạn với người khác. Nhận thức về bản thân là khả năng nhận biết những cảm xúc của bạn một cách chính xác vào một thời điểm cụ thể và hiểu rõ bạn có khuynh hướng hành động như thế nào trong tình huống đó. Bên cạnh đó, nhận thức về bản thân có nghĩa là nắm vững phản ứng thông thường của bạn đối với những sự việc, thử thách và thậm chí đối với những người cụ thể. Việc tìm hiểu về khuynh hướng ứng xử của bạn là điều hết sức quan trọng, nó giúp bạn nhanh chóng hiểu được cảm xúc của mình. Kỹ năng nhận thức về bản thân ở mức độ cao đòi hỏi bạn phải sẵn sàng chấp nhận cảm giác khó chịu khi đối diện trực tiếp với những cảm xúc có thể là tiêu cực. Đây cũng là điều kiện cần thiết trong việc nhận biết và thấu hiểu cảm xúc tích cực của bạn.

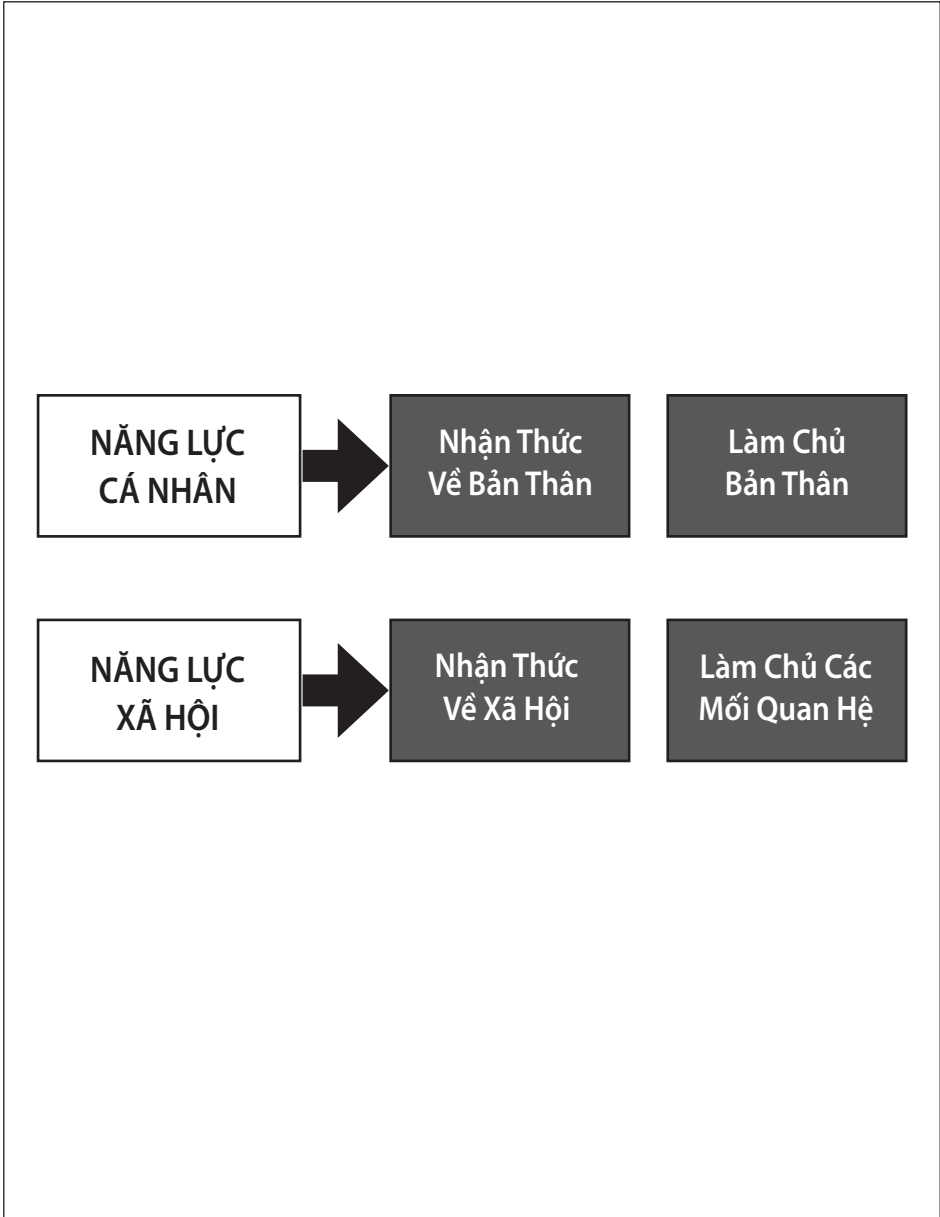
Cách duy nhất giúp bạn thật sự hiểu được cảm xúc của mình là dành thời gian suy nghĩ xem những cảm xúc đó từ đâu mà có và tại sao chúng lại xuất hiện. Cảm xúc bao giờ cũng phục vụ cho một mục đích nào đó. Bởi vì cảm xúc chính là phản ứng của bạn trước những trải nghiệm trong cuộc sống, chúng thường đến từ một nơi nào đó. Đôi khi, cảm xúc của chúng ta xuất hiện không rõ nguyên do, vì vậy điều quan trọng là bạn phải tìm hiểu lý do tại sao hoàn cảnh hiện tại của bạn lại có tác động đủ mạnh khiến bạn có những phản ứng nhất định. Những người làm được điều này thường nhanh chóng hiểu được cảm xúc của mình. Các tình huống tạo ra những cảm xúc mạnh bao giờ cũng đòi hỏi chúng ta phải suy nghĩ thấu đáo. Thật khó cho Lily khi phải thừa nhận với chính mình rằng công việc mới của cô sau một thời gian đã trở nên tồi tệ. Phải mất nhiều tuần lễ cô mới nhận ra rằng cô thất vọng trước sự thật là công việc mới của mình lại rơi vào tình trạng trì trệ giống công việc cũ. Khoảng thời gian nhận thức kéo dài này đã mở ra con đường cho một sự thay đổi tích cực và ngăn chặn việc cô lựa chọn sai lầm có thể dẫn đến chỗ hủy hoại sự nghiệp của cô.

Kỹ năng làm chủ bản thân diễn ra khi bạn hành động – hoặc không hành động. Nó phụ thuộc vào khả năng nhận thức về bản thân bạn và là thành phần quan trọng thứ hai trong năng lực cá nhân. Làm chủ bản thân chính là khả năng sử dụng những nhận thức về cảm xúc của bạn để có thể ứng biến linh hoạt và hành động một cách tích cực. Điều này có nghĩa là kiểm soát những phản ứng cảm xúc của bạn trong những tình huống nào đó và đối với những đối tượng nào đó. Một số cảm xúc kéo theo nỗi sợ hãi khiến bạn bị tê liệt và làm cho suy nghĩ của bạn trở nên rối rắm, mờ mịt đến mức bạn không biết mình nên làm gì, mặc dù bạn biết mình cần làm một điều gì đó. Trong những hoàn cảnh như vậy, kỹ năng làm chủ bản thân được thể hiện qua việc bạn dũng cảm đối diện với cảm xúc của mình. Một khi bạn đã hiểu rõ và cảm thấy thoải mái với những cảm xúc của bản thân, chắc chắn bạn sẽ tìm ra được cách hành động tốt nhất.

NĂNG LỰC XÃ HỘI

Năng lực xã hội tập trung vào khả năng hiểu được người khác và làm chủ các mối quan hệ. Đó chính là sản phẩm của hai kỹ năng trí tuệ cảm xúc còn lại: nhận thức về xã hội và làm chủ các mối quan hệ. Nhận thức về xã hội là khả năng cảm nhận được cảm xúc của người khác một cách chính xác và hiểu được điều gì đang thật sự diễn ra với họ. Điều này thường có nghĩa là nhận biết người khác đang nghĩ gì và đang cảm thấy thế nào, kể cả khi bạn không hề có cùng cảm xúc đó. Ai cũng dễ dàng bị chìm đắm trong những cảm xúc của chính mình mà quên đi việc tìm hiểu quan điểm của người khác. Mặc dù hết sức thất vọng về phần mình nhưng Lily vẫn dùng kỹ năng nhận thức về xã hội bằng cách dành thời gian xem xét mọi việc từ góc nhìn của David. Bất kể ai đúng hay sai, cô nhận ra ngay được cơn giận và sự bối rối của anh từ lúc đầu; chính vì thế cô quyết định cần phải làm một việc gì đó để thuyết phục anh: ở đây là chỉ cho anh xem những dữ kiện và số liệu mà cô đã tổng hợp lại. Kỹ năng nhận thức về xã hội của cô đã giúp cho cuộc nói chuyện thành công tốt đẹp.

Làm chủ các mối quan hệ là kết quả của ba kỹ năng trí tuệ cảm xúc đầu tiên: nhận thức về bản thân, làm chủ bản thân và nhận thức về xã hội. Đó chính là khả năng sử dụng những nhận thức của bạn về cảm xúc của bản thân và cảm xúc của người khác để tương tác với họ một cách thành công. Điều này dẫn đến việc giao tiếp rõ ràng và giải quyết mâu thuẫn hiệu quả. Trong buổi gặp mặt với David, Lily đã làm chủ mối quan hệ giữa hai người bằng cách phản ứng khéo léo trước cơn giận và sự bối rối của David sau khi nghe cô đề nghị được chuyển ra khỏi phòng thí nghiệm. Lily tiến hành các bước theo kế hoạch và kiểm soát được cảm giác gượng gạo không thoải mái mà hầu hết chúng ta đều gặp phải khi tiếp xúc với cấp trên. Làm chủ các mối quan hệ, vì thế, cũng có nghĩa là bạn cần phải vun đắp và nuôi dưỡng sợi dây liên kết với người khác qua thời gian. Người làm chủ các mối quan hệ tốt là người trung thành với những giá trị sống của mình và có thể nhìn thấy lợi ích của việc kết nối với những người khác nhau, thậm chí với cả người mà họ không thích. Những mối quan hệ vững chắc là điều mà ai cũng nên tìm kiếm và trân trọng. Đó là thành quả của việc bạn hiểu người khác, đối xử tốt với họ và chia sẻ với họ nhiều điều.



Trí tuệ cảm xúc là kết quả của hai dạng năng lực chính: năng lực cá nhân và năng lực xã hội. Năng lực cá nhân tập trung vào bản thân bạn và bao gồm hai kỹ năng: nhận thức về bản thân và làm chủ bản thân. Năng lực xã hội, trong khi đó, tập trung vào cách thức bạn ứng xử với người khác và bao gồm hai kỹ năng: nhận thức về xã hội và làm chủ các mối quan hệ.

Câu chuyện của Lily cho thấy những điều tốt đẹp có thể xảy ra khi bạn tận dụng trí tuệ cảm xúc của mình. Đồng nghiệp trong công ty sững sốt trước sự thăng tiến bất ngờ cũng như ngưỡng mộ sự can đảm của cô trong việc tạo ra cơ hội cho mình. Còn Phineas Gage lại là ví dụ tiêu biểu cho một cuộc sống không có trí tuệ cảm xúc. Trong suốt 11 năm anh sống sót sau vụ tai nạn, những người xung quanh vẫn không hết ngạc nhiên về một người đàn ông đang sống với một “lỗ thủng trên đầu”, nhưng không ai dám đến gần anh.

Sau khi Phineas chết, cái xác không đầu của anh được chôn cất ở Nghĩa trang Lone Mountain thuộc San Francisco và không bị ai quấy rầy trong một trăm năm. Hộp sọ của anh và thanh sắt đâm xuyên qua nó được trưng bày ở trường Đại học Y khoa Harvard. Vào năm 1940, chính quyền thành phố San Francisco buộc phải di dời những ngôi mộ nằm trong nghĩa trang này để giải phóng mặt bằng làm nhà ở cho dân. Những tấm bia mộ ở đây được đổ ra biển làm đê chắn sóng. Kể từ đó, hàng năm cứ đến tháng hai – đúng cái tháng mà Phineas bị ốm nặng – thủy triều xuống và bãi biển bị xói mòn vào mùa đông khiến những tấm bia mộ lại đội cát trôi lên dọc bờ biển. Trong số những tấm bia ấy có một tấm bia đơn độc khắc tên Phineas Gage. Giống như cuộc đời anh, nó tiếp tục nổi lên mặt nước như một lời nhắc nhở kỳ bí về sức mạnh của trí tuệ cảm xúc.

43

Uông Xuân Vy

<http://sach.tgm.vn>

Dịch giả Uông Xuân Vy là một phụ nữ trẻ tràn đầy nhiệt huyết. Từng là học sinh lớp chuyên Anh trường Bùi Thị Xuân và được tuyển thẳng vào Đại học Kinh tế, chị lại tiếp tục thi đậu vào khoa Quản trị kinh doanh (School of Business Administration) của trường Đại Học Quốc Gia Singapore (National University of Singapore).



Niềm đam mê thật sự của chị là mang kho tàng kiến thức của thế giới về Việt Nam thông qua những quyển sách được chuyển ngữ với chất lượng cao nhất. Do đó, chị đã từ bỏ công việc tại tập đoàn Yahoo! Đông Nam Á ở Singapore, trở về quê hương để nắm giữ vai trò Giám đốc Xuất bản tại **TGM Corporation**.

Với phương châm “**Mang chất lượng vào kiến thức**”, những quyển sách do chị xuất bản được đầu tư công phu từ việc chọn lọc nội dung kỹ lưỡng đến công đoạn dịch thuật chính xác, rồi biên tập lại với ngôn từ trong sáng, dễ đọc, dễ hiểu, gần gũi với văn hóa Việt Nam... để mang lại những giá trị hữu ích cho độc giả người Việt. Vì vậy, TGM nói chung và chị nói riêng luôn tự hào về những quyển sách liên tục nằm trong danh sách bán chạy nhất và được độc giả cả nước yêu thích.

Chị là dịch giả của những quyển sách nổi tiếng như: **Tôi Tài Giỏi Bạn Cũng Thế!**, **Con Cái Chúng Ta Đều Giỏi**, **Làm Chủ Tư Duy Thay Đổi Vận Mệnh**, **Bí Quyết Tay Trắng Thành Triệu Phú**, **Bí Quyết Gây Dựng Cơ Nghiệp Bạc Tỷ**, **Những Bước Đơn Giản Đến Ước Mơ**, **Mặt Phải** và **Bí Quyết Thành Công Dành Cho Tuổi Teen**, **Giải Pháp Đột Phá**... Cho đến nay, những quyển sách của chị (bao gồm cả sách in và sách điện tử) đã đến với hơn **1.000.000 độc giả** trên khắp cả nước.

Bạn có thể tìm hiểu thêm về dịch giả Uông Xuân Vy tại trang web:

www.uongxuanvy.com

hoặc trên Facebook:

www.tgm.vn
www.facebook.com/dichgia.uongxuanvy

GIỚI THIỆU DỊCH GIẢ

Trần Đăng Khoa

Trần Đăng Khoa không chỉ là một chuyên gia đào tạo đầy tài năng, mà còn là một doanh nhân trẻ thành đạt, một dịch giả được yêu quý. Chỉ mới quay về Việt Nam chưa đầy hai năm, nhưng những quyển sách, những bài diễn thuyết và những khóa học của anh đã tạo nên nhiều ảnh hưởng tích cực mạnh mẽ đến hàng trăm nghìn người, khiến anh được xem như một hiện tượng của giới trẻ Việt Nam. Anh trở thành tấm gương thành đạt trước tuổi 30 được yêu mến nhờ ý chí và khát vọng vươn lên không ngừng từ hai bàn tay trắng.



Trong vai trò dịch giả, Trần Đăng Khoa đã giúp **Tôi Tài Giỏi, Bạn Cũng Thế!** nhanh chóng trở thành quyển sách bán chạy nhất tại Việt Nam chỉ sau hơn một tháng ra mắt. Sau đó, quyển sách này đã được công nhận như một “hiện tượng giáo dục” với hơn 200.000 bản sách in được bán ra và hơn 400.000 bản sách điện tử được phân phối. Không những thế, những quyển sách tiếp theo của anh trong năm 2009-2012 như: **Con Cái Chúng Ta Đều Giỏi, Làm Chủ Tư Duy Thay Đổi Vận Mệnh, Bí Quyết Tay Trắng Thành Triệu Phú, Bí Quyết Gây Dựng Cơ Nghiệp Bạc Tỷ, Những Bước Đơn Giản Đến Ước Mơ, Mặt Phải, Bí Quyết Thành Công Dành Cho Tuổi Teen, Giải Pháp Đột Phá...** đều đang là những quyển sách bán chạy nhất, được hàng trăm ngàn độc giả trên cả nước yêu thích. Cho đến nay, những quyển sách của anh (bao gồm cả sách in và sách điện tử) đã đến với hơn **1.000.000 độc giả** trên khắp cả nước.

Trong vai trò chuyên gia đào tạo, Trần Đăng Khoa đã được công nhận là Master Trainer của Tập đoàn Giáo dục và Đào tạo hàng đầu khu vực – Adam Khoo Learning Technologies Group (có trụ sở chính đặt tại Singapore và chi nhánh ở khoảng 15 thành phố trên thế giới).

Chỉ sau hơn một năm quay về Việt Nam, anh đã diễn thuyết trực tiếp cho hơn 20.000 khán thính giả trên cả nước. Những buổi diễn thuyết và khóa học của anh đều được thính giả đánh giá rất cao về sự lôi cuốn hấp dẫn, tính hữu ích và hiệu quả thực tế. Đặc biệt, khóa học **Tôi Tài Giỏi!** đã chính thức trở thành một hiện tượng thật sự trong lĩnh vực huấn luyện và đào tạo kỹ năng sống. Chính vì thế, Trần Đăng Khoa đã nhanh chóng được biết đến và công nhận như là chuyên gia đào tạo hàng đầu được nhiều người yêu mến nhất Việt Nam hiện nay.

Trong vai trò doanh nhân, chỉ trong vòng chưa đầy 2 năm, Trần Đăng Khoa đã đưa **TGM Corporation** từ một công ty non trẻ chỉ có 4 nhân viên khi mới được thành lập vào đầu năm 2009 trở thành một công ty trị giá hàng triệu đô la với gần 100 nhân viên và hàng trăm huấn luyện viên. Hiện nay, có mặt tại TP. Hồ Chí Minh và Hà Nội, sở hữu hai Trung tâm Đào tạo Kỹ năng sống chất lượng quốc tế đầu tiên và duy nhất tại Việt Nam, và hàng loạt các đầu sách bán chạy nhất, TGM tự hào là công ty hàng đầu Việt Nam trong lĩnh vực xuất bản và đào tạo phát triển bản thân.

Thông tin về anh Trần Đăng Khoa và những đóng góp của anh đã nhiều lần xuất hiện trên các báo: **Tuổi Trẻ, Thanh Niên, Sài Gòn Giải Phóng, VNExpress, Doanh Nhân Sài Gòn, Nhịp Cầu Đầu Tư, Giáo Dục Thời Đại, Người Đô Thị, Đại Đoàn Kết, Gia Đình và Xã Hội, Mục Tím, Hoa Học Trò, Sinh Viên Việt Nam,...** các kênh truyền thanh truyền hình: **VTV1, VTV2, VTV3, VTV4, VTV6, HTV3, HTV7, HTV9, O2TV, VTC, VCTV, SCTV, VOV, Fansipan TV,...** và các chương trình uy tín được nhiều khán giả quan tâm: **Người Đương Thời, Muôn Mặt Chuyện Nghề, Người Việt Trẻ, Sức Sống Mới, Nhịp Cầu Tuổi Trẻ,...**

Bạn có thể tìm hiểu thêm về chuyên gia đào tạo - dịch giả Trần Đăng Khoa tại trang web:

www.trandangkhoa.com

hoặc trên Facebook:

www.facebook.com/diengia.trandangkhoa

www.tgm.vn

GIỚI THIỆU TGM CORPORATION



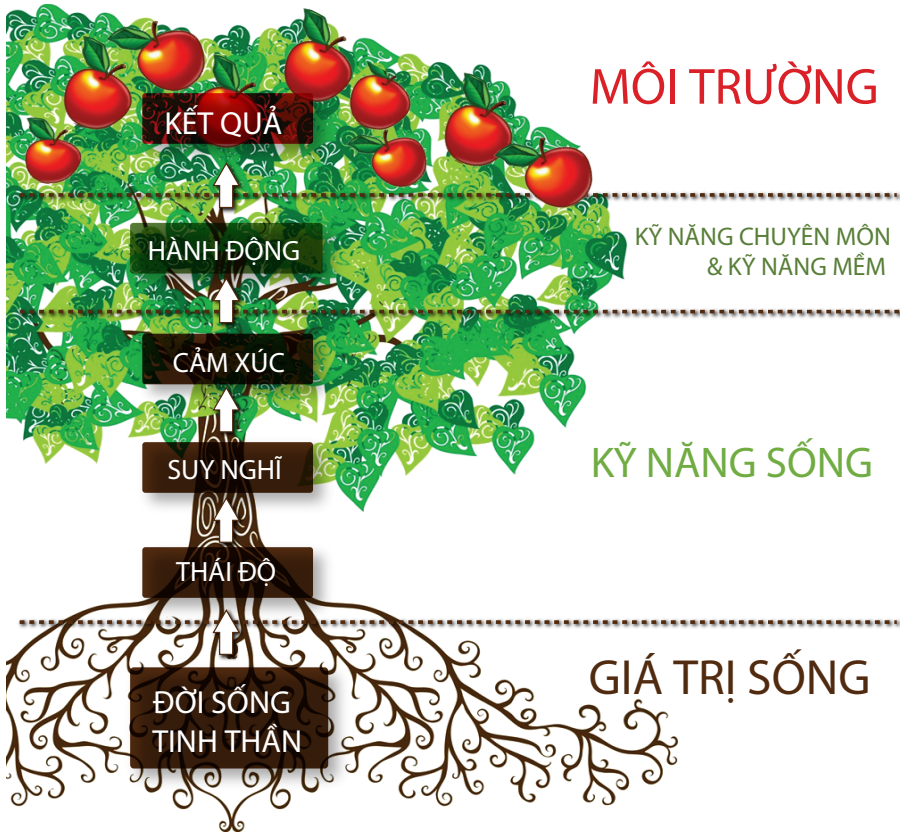
niềm tin mới, cuộc sống mới

Thành lập từ tháng 07/2008, **TGM Corporation** là tổ chức hàng đầu Việt Nam hiện nay trong lĩnh vực **Phát Triển Bản Thân**. Với **niềm tin mỗi người sinh ra mang trong mình những giá trị tốt đẹp và những tiềm năng to lớn**, với **khát vọng tạo nên sự khác biệt cho con người và đất nước Việt Nam** và **hoài bão vì 1 triệu người Việt Nam hạnh phúc và thành công hơn**, TGM luôn nỗ lực để mang đến cho xã hội **những khóa đào tạo phát triển bản thân thật sự đột phá và khác biệt**, cũng như **những tựa sách phát triển bản thân mang tính hiện tượng và ý nghĩa**.

Tin tưởng rằng, hạnh phúc và thành công của mỗi cá nhân là một phần đóng góp vào sự phát triển xã hội và con người Việt Nam, đội ngũ trẻ trung, nhiệt huyết, sáng tạo và dám nghĩ dám làm của TGM luôn khẳng định quyết tâm mang đến những sản phẩm trí tuệ tinh túy và chất lượng nhất cho người Việt chúng ta.

Trong lĩnh vực đào tạo, chỉ trong một thời gian ngắn, các khóa học của TGM như **Tôi Tài Giỏi!**, **Những Mô Thức Thành Công**, **SmartLiving**, hay chuỗi khóa học **Kỹ Năng Thế Kỷ 21**, chương trình **Chung Sức Thành Công**,... đã trở thành những hiện tượng đào tạo và huấn luyện con người được nhiều tầng lớp trong và ngoài nước quan tâm. Các khóa học của TGM tập trung vào ba mảng chính:

- Giá trị sống (tăng cường ý nghĩa và giá trị của cuộc sống).
- Kỹ năng sống (khai thác và phát triển tiềm năng vốn có trong mỗi con người).
- Kỹ năng mềm (trang bị các công cụ để không bị chậm lại phía sau trong cuộc sống hiện đại mà còn tỏa sáng).



(Thông tin chi tiết về các khóa học hàng đầu của TGM hiện nay, thiết kế và phát triển dành riêng cho các độ tuổi khác nhau, được cung cấp ở những phần sau).

Trên con đường nâng cao chất lượng không ngừng để đảm bảo những chuẩn mực cao nhất trong các khóa học của mình, TGM hiện là tổ chức **duy nhất và đầu tiên ở Việt Nam** sở hữu:

- Các trung tâm đào tạo kỹ năng TGM tại Thành phố Hồ Chí Minh và Hà Nội với không gian, thiết kế và trang bị theo đúng tiêu chuẩn quốc tế.
- Chứng chỉ ISO 9001:2008 công nhận TGM đã đạt được những chuẩn mực quốc tế cho hệ thống quản lý chất lượng trong việc cung cấp các sản phẩm đào tạo.

<http://sach.tgm.vn>

Còn trong lĩnh vực xuất bản, với phương châm không xuất bản sách ồ ạt mà **chỉ xuất bản những quyển sách chất lượng cao từ nội dung cho đến hình thức.**

Các ấn phẩm của TGM được đầu tư công phu từ việc chọn lọc nội dung kỹ lưỡng đến công đoạn dịch thuật chính xác, rồi biên tập lại với ngôn từ trong sáng, dễ đọc, dễ hiểu, gần gũi với văn hóa Việt Nam.



Mang chất lượng vào kiến thức

Chính vì thế, các ấn phẩm của TGM đã và đang mang lại những giá trị to lớn cho nhiều tầng lớp xã hội khác nhau bao gồm: sinh viên học sinh, các bậc cha mẹ, công nhân viên chức, các nhà quản lý, các nhà lãnh đạo, các doanh nhân,... trở thành những đầu sách mang tính hiện tượng và bán chạy nhất Việt Nam hiện nay.

Với niềm tin **“hạnh phúc và thành công của mỗi cá nhân là một phần đóng góp vào sự phát triển xã hội và con người Việt Nam”**, những con người ở TGM luôn luôn nỗ lực bằng tất cả tâm huyết đem lại cho người Việt Nam chúng ta những sản phẩm chất lượng và ý nghĩa nhất.

Xin vui lòng tìm hiểu thêm thông tin chi tiết tại trang web: www.tgm.vn.

www.tgm.vn

ISO 9001:2008

Chất lượng các khóa đào tạo của TGM Corporation được khẳng định qua chứng chỉ về quản lý chất lượng quốc tế ISO 9001:2008



Ghi chú: Chứng Chỉ Quốc Tế ISO 9001:2008 của TGM Corporation được cấp bởi tập đoàn đa quốc gia TÜV SÜD (140 năm tuổi) - là tổ chức hàng đầu thế giới chuyên về kiểm định chất lượng sản phẩm, cũng như chứng nhận các hệ thống quản lý và giáo dục đào tạo. Hiện nay, TÜV SÜD có hơn 16.000 nhân viên làm việc tại hơn 600 cơ sở trên toàn cầu.

Hiện nay tại Việt Nam, có rất nhiều các khóa đào tạo kỹ năng mềm, kỹ năng sống và giá trị sống (gọi chung là các khóa đào tạo phát triển bản thân) được cung cấp bởi nhiều tổ chức khác nhau. Tuy nhiên, chúng ta

vẫn chưa có các tiêu chuẩn mang tầm quốc tế để quản lý chất lượng trong việc cung cấp các khóa đào tạo này nhằm đảm bảo chất lượng tốt nhất cho người học.

Thực trạng này khiến cho người Việt Nam chúng ta, nhất là những ai có nhu cầu phát triển bản thân nhằm đảm bảo sức cạnh tranh cá nhân trong thời kỳ hội nhập quốc tế và thành công hơn trong cuộc sống hiện đại, gặp khá nhiều khó khăn và bối rối trong việc lựa chọn cho mình các khóa đào tạo phát triển bản thân phù hợp. Đây cũng là điều khiến đội ngũ TGM luôn luôn trăn trở để tìm ra giải pháp.

Chính vì thế, với kinh nghiệm học hỏi được từ việc hợp tác với tập đoàn giáo dục và đào tạo hàng đầu châu Á – AKLTG, TGM quyết tâm đi tiên phong trong việc **tự nghiên cứu và phát triển một quy trình đảm bảo chất lượng đào tạo riêng và chuẩn hóa quy trình này theo các tiêu chuẩn quốc tế của ISO**, với mong muốn mang lại những lợi ích to lớn và thiết thực nhất cho con người và đất nước Việt Nam trong lãnh vực đào tạo phát triển bản thân với khát vọng “Vì 1 triệu người Việt Nam hạnh phúc và thành công hơn”.

Sau gần 3 năm thành lập và nỗ lực xây dựng, vào tháng 10 năm 2011, TGM đã chính thức đón nhận **chứng chỉ quốc tế ISO 9001:2008** công nhận TGM, là **tổ chức về đào tạo phát triển bản thân đầu tiên và duy nhất tại Việt Nam hiện nay, đạt được những chuẩn mực quốc tế về hệ thống quản lý chất lượng** trong việc cung cấp các khóa đào tạo về **kỹ năng sống, kỹ năng mềm và giá trị sống**.

- Với chứng chỉ quản lý chất lượng quốc tế **ISO 9001:2008**, TGM tiếp tục các cam kết của mình đối với khách hàng:
- Đảm bảo các khóa học của TGM cho dù được tổ chức ở bất cứ tỉnh thành hay địa điểm nào đều mang đến chất lượng với chuẩn mực không đổi cho khách hàng của TGM trên khắp mọi miền đất nước.
- Đảm bảo liên tục đầu tư nghiên cứu về chiều rộng lẫn chiều sâu nhằm mang lại những giá trị và ý nghĩa to lớn nhất cho khách hàng.
- Đảm bảo liên tục huấn luyện nâng cao trình độ đội ngũ để ngày càng xứng đáng là những người đồng hành đắc lực với khách hàng trên con đường trở nên thành công và hạnh phúc hơn.



Với nhiều chủ đề độc lập phong phú khác nhau, chương trình đào tạo **Kỹ Năng Thế Kỷ 21** sẽ thật sự giá trị và hữu ích cho bạn, nếu bạn mong muốn trang bị những kỹ năng **không chỉ giúp bạn khẳng định vị thế của mình trong thời đại mới mà còn giúp bạn vượt lên và tỏa sáng.**

Các khóa học kỹ năng **theo mô hình hiện đại, tiết kiệm thời gian và công sức đi lại** (mỗi khóa học chỉ diễn ra trong vòng 1 ngày), nhưng cũng **cực kỳ hữu ích, thực tiễn, dễ áp dụng và hấp dẫn** dành cho tất cả mọi người từ 16 tuổi trở lên (đặc biệt là các bạn sinh viên và người đi làm).

- **Kỹ Năng Thành Công Thế Kỷ 21** giúp bạn nắm bắt được những bí quyết thành công của những con người đã tạo nên sự khác biệt cho cuộc đời họ, cho người xung quanh và đôi khi cho cả thế giới. Việc không chỉ biết mà còn “thấm” những bí quyết này sẽ giúp bạn có được ý chí mạnh mẽ và tinh thần kiên định hơn trên con đường đi đến thành công của chính mình.
- **Kỹ Năng Lãnh Đạo Thế Kỷ 21** giúp bạn biết cách làm thế nào để trở thành một nhà lãnh đạo tuyệt vời, một nhà lãnh đạo không chỉ dẫn đường mà còn tạo cảm hứng cho người khác tỏa sáng. Không ai có thể thành công một mình, bạn chỉ có thể thành công khi có được sự hỗ trợ của những con người tuyệt vời giống như bạn. Nhưng làm thế nào để những người tuyệt vời đó tin vào bạn và sự lãnh đạo của bạn? Những phương pháp và bí quyết đang chờ bạn khám phá.
- **Kỹ Năng Xây Dựng Thương Hiệu Cá Nhân Thế Kỷ 21** giúp bạn biết cách xây dựng thương hiệu bản thân và tạo sức hút với người xung quanh, bởi vì trong thế kỉ 21, không chỉ những thương hiệu sản phẩm hoặc doanh nghiệp có giá trị hàng triệu thậm chí hàng tỉ đô la, mà

thương hiệu cá nhân cũng có thể mang theo những giá trị to lớn. Bạn đã có một thương hiệu cá nhân từ khi bạn được sinh ra trên cuộc đời này, đó là tên của bạn. Dĩ nhiên, đối với bạn, tên của bạn là một điều hết sức giá trị, nhưng bạn nghĩ sao nếu tên của bạn cũng sẽ là điều hết sức giá trị đối với tất cả mọi người?

- **Kỹ Năng Khởi Nghiệp Thế Kỷ 21** giúp bạn biết cách hiện thực hóa ước mơ trở thành một doanh nhân thành đạt theo cách nhanh chóng nhất, ít vốn nhất và an toàn nhất có thể. Bạn muốn trở thành một doanh nhân thành đạt trước tuổi 40? Trước tuổi 30? Hay thậm chí trước tuổi 25? Đó hoàn toàn là lựa chọn của bạn.
- **Kỹ Năng Tạo Ảnh Hưởng Thế Kỷ 21** giúp bạn không những tạo ảnh hưởng đối với người khác mà còn thuyết phục họ tin vào bạn. Chỉ có như thế, bạn mới có thể giúp cho cả xã hội tin vào những điều tốt đẹp và những giá trị mà bạn mang lại cho xã hội thông qua những sản phẩm tuyệt vời của mình.
- **Kỹ Năng Thấu Hiểu Thế Kỷ 21 (MBTI)** giúp bạn giao tiếp hiệu quả hơn với bản thân, hợp tác hiệu quả hơn với người khác, để từ đó có được cuộc sống thoải mái, hạnh phúc và thành đạt hơn, thông qua việc nhận thức bản thân rõ ràng cũng như thấu hiểu tính cách của người khác với phân loại tính cách (MBTI).
- **Kỹ Năng Thuyết Trình Thế Kỷ 21** giúp bạn tạo được ấn tượng tốt với người nghe, đứng ra khỏi đám đông, tỏa sáng, thành công và tiến xa hơn trong công việc (hoặc học tập), thông qua việc luôn biết cách chinh phục đám đông và thuyết trình một cách chuyên nghiệp.
- **Kỹ Năng Giao Tiếp Thế Kỷ 21** giúp bạn trang bị cho mình những công cụ để không còn cảm thấy lạc lõng, hoặc khó xử trong các hoàn cảnh giao tiếp nữa, để từ đó có được sự yêu thương và tôn trọng nhiều hơn, cũng như có được một cuộc sống năng động, hạnh phúc và trọn vẹn hơn.
- **Kỹ Năng Tìm Việc Làm Tốt Thế Kỷ 21** giúp bạn chọn cho mình một công việc tốt và phù hợp hơn, viết đơn xin việc ấn tượng, phỏng vấn một cách xuất sắc và thương lượng mức lương cao nhất có thể.

- **Kỹ Năng Xây Dựng Đội Nhóm Thế Kỷ 21** giúp bạn biết cách chinh phục người xung quanh và cả đám đông. Một lần nữa, không ai có thể thành công một mình, và bạn cũng sẽ không ngoại lệ. Nhưng thay vì là một phần của đám đông, bạn biết mình và các đồng đội của mình có thể đứng ra khỏi đám đông và thậm chí chinh phục đám đông.
- **Kỹ Năng Mở Rộng Quan Hệ Thế Kỷ 21** giúp bạn có được những “đòn bẩy” đưa bạn đến với thành công nhanh hơn, không chỉ mở rộng các mối quan hệ của mình mà còn duy trì cũng như tạo ra các giá trị to lớn từ các mối quan hệ đó.
- **Kỹ Năng Tư Duy Sáng Tạo Thế Kỷ 21** giúp bạn nảy ra những ý tưởng có thể thay đổi hoàn cảnh, hoặc thậm chí thay đổi cả cuộc đời bạn, thông qua việc biết cách tư duy theo nhiều hướng, nhiều chiều khác nhau, và suy nghĩ một cách độc lập sáng tạo.
- **Kỹ Năng Giải Quyết Vấn Đề Thế Kỷ 21** giúp mở ra con đường thẳng tiến nhanh chóng và thuận lợi trong sự nghiệp của mình, thông qua việc nắm bắt kỹ năng quan trọng nhất mà bất kì một ai muốn thành công đều phải có.
- **Kỹ Năng Bán Hàng Thế Kỷ 21** giúp bạn đạt được doanh thu cao nhất thông qua những kỹ năng bán hàng chuyên nghiệp và hiện đại của thời đại mới (bán hàng truyền thống kết hợp với sử dụng NLP - lập trình ngôn ngữ tư duy).
- **Kỹ Năng Dạy Con Thế Kỷ 21** giúp các bậc phụ huynh có con trong độ tuổi cấp 2-3 hiểu hơn về tâm lý và hành vi của độ tuổi này, cũng như các phương pháp khoa học nhưng dễ áp dụng vào đời sống.
- **Kỹ Năng Phòng Vệ Thông Minh Thế Kỷ 21 (SmartDefence)** giúp bạn có một cuộc sống an toàn, mạnh khỏe, hạnh phúc và lâu dài hơn thông qua việc trang bị những kỹ năng đảm bảo an toàn cho bản thân cũng như ứng phó hoàn hảo trong các tình huống bất trắc.

<http://sach.tgm.vn>

Thêm vào đó, bạn sẽ cùng khám phá những kiến thức, những kỹ năng và những bí quyết tuyệt vời ấy cùng với các diễn giả nổi tiếng hiện nay:

- **Trần Đăng Khoa** – người Việt Nam duy nhất được **Tổ chức giáo dục và đào tạo hàng đầu châu Á – AKLTG** – công nhận là **Master Trainer** (Chuyên gia đào tạo).



- **Trần Đăng Triều** - người Việt Nam duy nhất được **Tổ chức giáo dục và đào tạo hàng đầu châu Á – AKLTG** – công nhận là **Lead Trainer** (Chuyên gia đào tạo).



www.tgm.vn

<http://sach.tgm.vn>

Với phong cách diễn thuyết đầy chất lửa nhưng vẫn hết sức chân thành, dí dỏm và có sự tương tác cao, những ví dụ minh họa cụ thể dễ hiểu, những câu chuyện đầy cảm hứng từ những người nổi tiếng, và cả những câu chuyện từ chính cuộc đời mình, các chuyên gia đào tạo sẽ khiến bạn cảm thấy những kiến thức khô cứng trở nên hấp dẫn giúp bạn không chỉ “biết” mà còn thực sự “hiểu” và “thấm”. Từ đó mang lại cho bạn nhiều động lực hơn để áp dụng những gì mình học được để có một cuộc sống thành công và chất lượng hơn.

*Nếu bạn không thể ngồi chờ may mắn mang thành công đến cho mình và muốn làm một điều gì đó thật sự ý nghĩa và khác biệt, **hãy hành động và nhanh chóng đăng ký tham gia ngay từ bây giờ!***

Văn phòng TGM Corporation tại Tp. Hồ Chí Minh

Tầng 4, Tòa nhà Mirae Business Center (Siêu Thị Big C Miền Đông)

268 Tô Hiến Thành, Phường 15, Quận 10, TP. Hồ Chí Minh

Tel : (08) 6264 7902 – Email: lienhe-hcm@tgm.vn

Văn phòng TGM Corporation tại Hà Nội

Tầng 6, Trường Quốc Tế Ngôi Sao Hà Nội

Lô T1, khu đô thị Nhân Chính, Thanh Xuân, Hà Nội

Tel: (04) 6675 5998 hoặc (04) 3771 2162 - Email: lienhe-hn@tgm.vn

Website TGM Corporation

www.tgm.vn



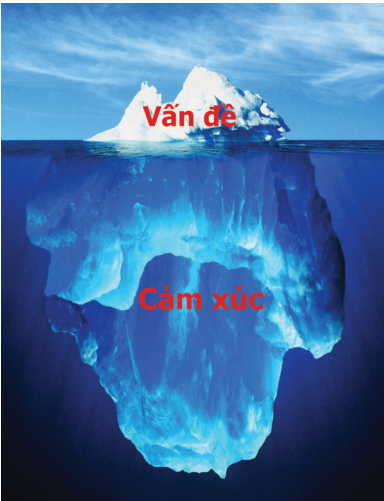
www.tgm.vn



Đặc biệt hữu ích và dành riêng cho các bạn học sinh cấp 1

Kính chào các bậc phụ huynh,

Mỗi mùa hè đến, con trẻ sẽ thật là vui vì một kỳ học tập căng thẳng vừa kết thúc. Còn chúng ta, những bậc phụ huynh hết mực vì con cái, sẽ thật khó có thể an tâm nếu chưa tìm ra một giải pháp giúp con mình sử dụng khoảng thời gian hè sao cho hữu ích nhất, mà bản thân mình lại tiết kiệm thời gian, tiền bạc.



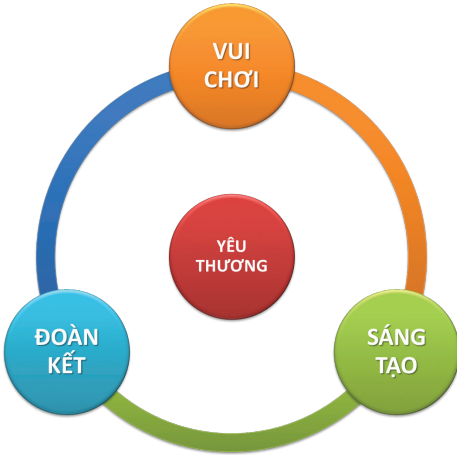
Với vô vàn câu hỏi và mối bận tâm xung quanh mình, dù bạn có đang định lựa chọn cho con như thế nào, thì với kinh nghiệm đào tạo và giúp đỡ hàng ngàn học sinh cũng như các bậc phụ huynh, chúng tôi xin được thành thật chia sẻ chân thành rằng bạn sẽ còn phải lo lắng nhiều nữa nếu không chú ý tới **nhu cầu cảm xúc** của các con.

*Theo các nghiên cứu gần đây, nguyên nhân gốc rễ của tất cả những vấn đề, những hành vi tiêu cực ở con trẻ hiện nay chính là do **nhu cầu cảm xúc** của các em đã không được đáp ứng một cách đầy đủ, hiệu quả.*

Sau gần 2 năm nghiên cứu phát triển, chúng tôi xin giới thiệu với bạn khóa học **SmartLiving (dành cho các em học sinh cấp 1)** – gói giải pháp toàn diện dành cho các bậc phụ huynh thật sự quan tâm tới con cái, và luôn mong muốn những điều tốt đẹp nhất cho con, đặc biệt là trong dịp hè – khoảng thời gian rất có ý nghĩa với con trẻ.

SmartLiving là khóa học hè đầu tiên và duy nhất tại Việt Nam được thiết kế dựa trên nền tảng **giá trị sống** kết hợp **phát triển trí thông minh toàn diện**.

Khóa học **SmartLiving** tập trung vào **kỹ năng Sống**, giúp các con rèn luyện các thói quen phản ứng tích cực; và đặc biệt là vào **giá trị Sống**, giúp khơi gợi những phẩm chất tốt đẹp từ bên trong các con. Vì triết lý đào tạo của **SmartLiving** là: *Khi con trẻ có một đời sống tinh thần khỏe mạnh, được nuôi dưỡng bằng những giá trị sống tốt đẹp thì việc tiếp thu kiến thức hay phát triển bất kì kỹ năng nào sẽ đều hiệu quả hơn rất nhiều.*



SmartLiving được thiết kế đặc biệt để các con không chỉ được **vui chơi, sáng tạo, đoàn kết** trong bầu không khí tràn đầy giá trị, tràn đầy **yêu thương** mà còn được thiết kế để có thể **tác động toàn diện tới 8 loại hình thông minh**, giúp con phát huy tài năng tiềm ẩn, ứng dụng hiệu quả vào học tập, vào cuộc sống.

Với hơn **10 ngày trải nghiệm**, **SmartLiving** không chỉ tạo dựng một môi trường vui học sáng tạo an toàn tích cực, đáp ứng đầy đủ nhu cầu cảm xúc của các con mà điểm đặc biệt là **6 tháng tương tác liên tục** với phụ huynh. Trong 6 tháng đặc biệt này, **SmartLiving** sẽ hướng dẫn, chia sẻ cho phụ huynh các phương pháp, kinh nghiệm cụ thể giúp con tiến bộ từng ngày, đảm bảo một kết quả tích cực, bền vững dài lâu.

*Nếu bạn không thể phó mặc cho số phận có mang thành công đến cho con mình hay là không, và muốn làm một điều gì đó thật sự ý nghĩa và khác biệt cho con hôm nay và cả mai sau, **hãy hành động và nhanh chóng đăng ký cho con bạn tham gia ngay từ bây giờ!***

Văn phòng TGM Corporation tại Hà Nội

Tầng 6, Trường Quốc Tế Ngôi Sao Hà Nội

Lô T1, khu đô thị Nhân Chính, Thanh Xuân, Hà Nội

Tel: (04) 6675 5998 hoặc (04) 3771 2162 - Email: lienhe-hn@tgm.vn

Website TGM Corporation

www.tgm.vn

www.tgm.vn



TÔI TÀI GIỎI! Teen

Thành công trong học tập và cuộc sống

Đặc biệt hữu ích và dành riêng cho các bạn học sinh cấp 2

Kính chào các bậc phụ huynh,

Môi trường phát triển và hội nhập nhanh chóng của Việt Nam trong những năm gần đây đã mang đến nhiều thách thức cũng như những cơ hội cho mỗi chúng ta và thế hệ sau này. Tuy nhiên, con trẻ hiện nay chưa thể phát huy hết khả năng học tập và tự tin trong cuộc sống do chưa học được **cách suy nghĩ hiệu quả** và còn thiếu những **kỹ năng cần thiết** để thật sự thành công.

Thực tế chứng minh rằng, một khi đã được trang bị **những công cụ quan trọng**, con trẻ sẽ có đầy đủ khả năng và bản lĩnh để đương đầu và vượt qua những thử thách trong học tập, tạo nền tảng chắc chắn cho một tương lai tươi sáng và rạng rỡ hơn bạn bè đồng trang lứa.

Được phát triển từ nền tảng (có bản quyền) của khóa học **I Am Gifted!** nổi tiếng toàn cầu, đã làm thay đổi cuộc sống của hàng trăm ngàn học sinh - sinh viên trên khắp thế giới, khóa học **TÔI TÀI GIỎI! là sự lựa chọn đúng đắn của các bậc phụ huynh quan tâm và mong muốn đầu tư cho tương lai thành công của vượt bậc của con mình.**

Được nâng cấp từ khóa học **TÔI TÀI GIỎI!** (hiện tượng về đào tạo và huấn luyện kỹ năng sống từ năm 2009) cho phù hợp với độ tuổi cấp 2, **TÔI TÀI GIỎI! Teen** thật sự là một món quà tuyệt vời giúp con bạn tự tin hơn, học tập tốt hơn, giúp các con trưởng thành hơn, biết yêu thương bản thân và gia đình, hòa đồng tốt hơn vào trường lớp và xã hội, tạo lập nền tảng vững chắc cho thành công và hạnh phúc sau này của con.

TÔI TÀI GIỎI! Teen sẽ giúp con bạn từng bước:

- Làm chủ cảm xúc (nhất là ở độ tuổi mới lớn).
- Làm chủ não bộ để phát huy tiềm năng.
- Làm chủ việc học tập để đạt được những kết quả cao hơn.
- Làm chủ cuộc sống để phát triển tâm sinh lý một cách toàn diện hơn.

Làm chủ cảm xúc

- Giúp con bạn **sống vui vẻ hơn, hạnh phúc hơn, và giao tiếp tốt hơn** thông qua việc **phát huy những bản chất tốt đẹp**.
- Giúp con bạn **tự tin hơn và độc lập hơn** thông qua việc **xây dựng và củng cố lòng tự trọng**.
- Giúp con bạn **có nhiều động lực cho việc học hơn** thông qua việc **biết cách tự tạo động lực cho chính bản thân mình**.



“Mình là mẹ của cháu Minh Trang, cử nhân khoá 1 ở Hà Nội. Sau hơn 1 tháng, mình thấy cháu đã có những tiến bộ rõ rệt. Con gái mình thay đổi hẳn trong cách học tập và biết quan tâm với mọi người xung quanh hơn. Cháu học nhàn hơn nhiều so với trước đây, nhưng quan trọng là cháu đã biết đặt mục tiêu để phấn đấu và hàng tuần, hàng tháng có những mục tiêu nhỏ để đạt được mục tiêu lớn đó. Bước đầu như vậy là mình thấy sự đầu tư của mình thành công rồi!”

Phụ huynh học viên Minh Trang

“Các bạn không những chỉ hiểu rõ về suy nghĩ của con cái chúng tôi mà còn hiểu rõ cả tâm tư, nguyện vọng của các bậc phụ huynh. Cả gia đình tôi thực sự vui mừng vì em Đức đã có những thay đổi, tự giác hơn trong học tập, vâng lời ông bà, bố mẹ hơn.”

Hoàng Tiến Vinh, phụ huynh học viên Hoàng Trung Đức

Làm chủ não bộ

- Giúp con bạn **học ít hơn mà hiệu quả cao hơn** thông qua việc **vận dụng các phương pháp học tập tăng tốc tiên tiến** như: *Ghi chú toàn não bộ, trí nhớ siêu đẳng, đọc sách nhanh...*
- Giúp con bạn **linh động thay đổi cách học tập** cho bản thân thông qua việc **hiểu rõ những khả năng vốn có của mình**.

“Tôi học được những cách làm học tập trở nên hiệu quả như nguyên tắc Pareto hay những sơ đồ, nó giúp ích rất nhiều trong những môn học, phân tích dễ dàng, nhanh gọn, tư duy và sáng tạo hơn. Tôi hiểu rằng không chỉ có người thông minh bẩm sinh, thiên tài cũng có thể qua đào tạo. Cố gắng thì sẽ làm được.”

Lục Thanh Trà

Làm chủ học tập

- Giúp con bạn **khởi đầu một tương lai tươi sáng** thông qua việc **xác định mục tiêu trong học tập**.
- Giúp con bạn **vượt qua những khó khăn thử thách trong học tập** thông qua việc **tăng tính linh hoạt, khả năng phản ứng tích cực và khả năng quản lý thời gian hiệu quả**.



“Cuộc sống của chúng ta! Tôi đã hiểu rằng giá trị thật sự của cuộc sống này và tôi đã may mắn được sống đến hôm nay. Vì vậy, chương trình này giúp chúng ta những phương pháp học, nhưng cái quan trọng là hiểu được chính bản thân mình.”

Thái Hữu Đăng Khôi

Làm chủ cuộc sống

- Giúp con bạn **biết trân trọng những gì mình đang có hơn** thông qua việc **nhận thức các giá trị sống**.
- Giúp con bạn **biết trân trọng tình cảm gia đình hơn** thông qua việc **biết cách tạo dựng những mối quan hệ tốt đẹp** với cha mẹ và những người thân trong gia đình.



“Thật khác biệt. Sau khi học khóa này, tôi cảm thấy mình thay đổi hẳn. Tôi cũng biết thêm về bản thân mình, tự tạo nên động lực và biết tôi có thể vượt lên trên chính bản thân mình.”

Vũ Đình Nguyên

<http://sach.tgm.vn>

“Em không còn nhút nhát như trước nữa. Em tìm được cách giao tiếp hiệu quả với bạn bè, người thân. Em biết nhận ra những lỗi lầm của mình để khắc phục. Em trở nên chan hòa hơn, đồng cảm hơn với mọi người. Và em hiểu làm thế nào để sống THẬT HẠNH PHÚC.”

Lê Xuân Dũng

*Nếu bạn không thể phó mặc cho số phận có mang thành công đến cho con mình hay là không, và muốn làm một điều gì đó thật sự ý nghĩa và khác biệt cho con hôm nay và cả mai sau, **hãy hành động và nhanh chóng đăng ký cho con bạn tham gia ngay từ bây giờ!***

Văn phòng TGM Corporation tại Tp. Hồ Chí Minh

Tầng 4, Tòa nhà Mirae Business Center (Siêu Thị Big C Miền Đông)
268 Tô Hiến Thành, Phường 15, Quận 10, TP. Hồ Chí Minh
Tel : (08) 6264 7902 – Email: lienhe-hcm@tgm.vn

Văn phòng TGM Corporation tại Hà Nội

Tầng 6, Trường Quốc Tế Ngôi Sao Hà Nội
Lô T1, khu đô thị Nhân Chính, Thanh Xuân, Hà Nội
Tel: (04) 6675 5998 hoặc (04) 3771 2162 - Email: lienhe-hn@tgm.vn

Website TGM Corporation

www.tgm.vn

www.tgm.vn

TÔI TÀI GIỎI! Thanh Niên Mạnh mẽ và sẵn sàng cho tương lai

Đặc biệt hữu ích và dành riêng cho các bạn học sinh cấp 3 và sinh viên

Chào bạn,

Môi trường phát triển và hội nhập nhanh chóng của Việt Nam trong những năm gần đây đã mang đến nhiều thách thức cũng như những cơ hội cho mỗi chúng ta. Tuy nhiên, nhiều bạn trẻ hiện nay chưa thể học tập tốt ở giảng đường và tự tin trong cuộc sống do chưa học được **cách suy nghĩ hiệu quả** và còn thiếu những **kỹ năng cần thiết** để thật sự thành công.

Thực tế chứng minh rằng, một khi đã được trang bị **những “công cụ” cần thiết** này, bạn sẽ có đầy đủ khả năng và bản lĩnh để đương đầu và vượt qua mọi thử thách trong cuộc sống, cho dù đó là việc học, công việc hay những trở ngại trên con đường hiện thực hóa ước mơ của mình.

Được phát triển từ nền tảng (có bản quyền) của khóa học **I Am Gifted!** nổi tiếng toàn cầu, đã làm thay đổi cuộc sống của hàng trăm ngàn học sinh - sinh viên trên khắp thế giới, khóa học **TÔI TÀI GIỎI!** là sự lựa chọn đúng đắn của bạn, nhất là khi bạn đang mơ ước bước vào cánh cửa đại học hoặc đang mong muốn khởi động con đường thành công của mình ngay từ khi đang còn ngồi trên ghế giảng đường.

Được nâng cấp từ khóa học **TÔI TÀI GIỎI!** (hiện tượng về đào tạo và huấn luyện kỹ năng sống từ năm 2009) cho phù hợp với độ tuổi cấp 3 và sinh viên, **TÔI TÀI GIỎI! Thanh Niên** chính là những gì bạn cần để giải phóng sức mạnh vượt trội của bản thân và vươn lên từ bất kỳ hoàn cảnh nào trong học tập và cuộc sống.

TÔI TÀI GIỎI! Thanh Niên được thiết kế dựa trên những nền tảng và kiến thức sâu sắc nhất về phát triển và phát huy tiềm năng con người nhằm giúp bạn có thể:

Tạo sự đột phá trong học tập và cuộc sống

- Giúp bạn **khởi đầu một tương lai tươi sáng** thông qua việc **xác định mục tiêu, định hướng cuộc sống và sự nghiệp**.
- Giúp bạn **biến những ước mơ to lớn thành hiện thực** thông qua việc **phát triển cách nhận thức và suy nghĩ của người thành công**.
- Giúp bạn **vượt qua mọi khó khăn thử thách** thông qua việc **tăng tính linh hoạt, khả năng ứng phó và khả năng quản lý thời gian hiệu quả**.



“Qua 3 ngày học, mình đã thật sự nhận ra những bài học đáng giá của cuộc sống. Chúng ta luôn có những sự lựa chọn. Và ta có quyền lựa chọn cho mình thành công.”

Trần Quốc Tuấn

Vươn tới thành công dựa trên khả năng làm chủ bản thân

- Giúp bạn **sống vui vẻ hơn, hạnh phúc hơn, giao tiếp tốt hơn và nhạy bén hơn** thông qua việc **biết làm chủ cảm xúc**.
- Giúp bạn **tự tin, mạnh mẽ hơn và được người khác tôn trọng, mến mộ** thông qua việc **xây dựng và củng cố lòng tự trọng**.
- Giúp bạn **luôn có đủ nghị lực để thành công** thông qua việc **biết cách tự tạo động lực** cho chính bản thân mình.

“Em đã trưởng thành rất nhiều sau khóa học này. Trước khóa học, em là một người nông nổi, bông bột, làm việc theo cảm tính. Kết thúc khóa học cũng là lúc em trở nên chín chắn hơn, chịu trách nhiệm mọi việc mình làm.”

Nguyễn Quốc Việt

Vươn tới thành công từ những mối quan hệ tốt đẹp và bền vững

- Giúp bạn **làm được những việc không tưởng** vượt quá khả năng của bản thân thông qua việc **tăng cường khả năng làm việc theo nhóm**.
- Giúp bạn **luôn được yêu quý và ủng hộ** bởi những người xung quanh thông qua việc **biết cách tạo dựng những mối quan hệ tốt đẹp** với gia đình, bạn bè và đồng nghiệp.
- Giúp bạn **có thể tránh hoặc hòa giải xung đột** hiệu quả thông qua việc **biết cách bày tỏ suy nghĩ và cảm xúc của mình** một cách hợp lý ở bất cứ môi trường nào.



“Có thể các bạn không tin nhưng qua 3 ngày học mình đã biến đổi thành một con người mới. Biết cách nói: “Con yêu ba nhiều lắm” – điều mà trước đây chưa từng làm được và từng nghĩ sẽ không bao giờ làm được. Cũng biết mình phải sống cho xứng đáng vì mình là người được sống, được sinh ra và đã hiểu giá trị về thời gian.”

Phạm Thị Hồng Yến

<http://sach.tgm.vn>

*Nếu bạn không thể ngồi chờ may mắn mang thành công đến cho mình và muốn làm một điều gì đó thật sự ý nghĩa và khác biệt, **hãy hành động và nhanh chóng đăng ký tham gia ngay từ bây giờ!***

Văn phòng TGM Corporation tại Tp. Hồ Chí Minh

Tầng 4, Tòa nhà Mirae Business Center (Siêu Thị Big C Miền Đông)
268 Tô Hiến Thành, Phường 15, Quận 10, TP. Hồ Chí Minh
Tel : (08) 6264 7902 – Email: lienhe-hcm@tgm.vn

Văn phòng TGM Corporation tại Hà Nội

Tầng 6, Trường Quốc Tế Ngôi Sao Hà Nội
Lô T1, khu đô thị Nhân Chính, Thanh Xuân, Hà Nội
Tel: (04) 6675 5998 hoặc (04) 3771 2162 - Email: lienhe-hn@tgm.vn

Website TGM Corporation

www.tgm.vn



NHỮNG MÔ THỨC **THÀNH CÔNG**™

Hạnh phúc và thành đạt trước tuổi 35

Đặc biệt hữu ích và dành riêng cho người đi làm

Chào bạn,

Môi trường phát triển và hội nhập nhanh chóng của Việt Nam trong những năm gần đây đã mang đến nhiều thách thức cũng như những cơ hội trong công việc và cuộc sống cho mỗi chúng ta. Cho dù là mới đi làm hoặc đã đi làm nhiều năm, bạn cũng đã từng thắc mắc:

- Làm thế nào để **thăng tiến nhanh chóng và vững bền** nơi công sở?
- Làm thế nào để có **đủ sự tự tin** để tạo dựng một doanh nghiệp cho riêng mình?
- Làm thế nào để thật sự **biết mình yêu thích và có khả năng** làm những việc gì?
- Làm thế nào để **thiết lập mục tiêu cuộc đời** một cách chính xác và biết được những phương pháp theo đuổi mục tiêu đó?
- Làm thế nào để **duy trì được động lực và quyết tâm** để sẵn sàng đương đầu với mọi thử thách trong cuộc sống?
- Làm thế nào để **đạt được những điều bạn mong muốn** trong sự nghiệp và cuộc sống?

Cho dù bạn đang ở vị trí nào trên con đường sự nghiệp của mình, bạn cũng biết rằng nguyên nhân chính mà bạn chưa tỏa sáng công việc và cuộc sống không phải là vì bạn không có đủ năng lực, mà là vì bạn chưa trang bị cho mình **cách tư duy hiệu quả** và còn thiếu những **kỹ năng cần thiết** để thật sự thành công.

Thực tế chứng minh rằng, một khi đã được trang bị những “công cụ” cần thiết này, bạn sẽ có đầy đủ khả năng và bản lĩnh để đương đầu và vượt qua mọi thử thách trong cuộc sống và tỏa sáng trong sự nghiệp của mình, để hiện thực hóa những ước mơ mà bạn hằng khao khát.

Khóa học **Những Mô Thức Thành Công** được thiết kế dựa trên:

- Những nền tảng vững chắc của khóa học **Patterns of Excellence** - khóa học đặc biệt dành cho người đi làm, được xây dựng và phát triển hơn 10 năm qua bởi tập đoàn giáo dục hàng đầu châu Á **AKLTG**, được giảng dạy tại nhiều nước, và đã làm thay đổi cuộc đời của hàng trăm ngàn người trên khắp thế giới.
- **Hơn 2 năm dày công nghiên cứu và phát triển thêm** bởi đội ngũ diễn giả, chuyên gia đào tạo và huấn luyện viên chuyên nghiệp của TGM Corporation – đội ngũ đã góp phần đưa mảng đào tạo phát triển bản thân tại Việt Nam lên một tầm cao mới.

Chính vì thế, khóa học **Những Mô Thức Thành Công** là điều bạn cần để giải phóng sức mạnh vượt trội của bản thân và vươn lên từ bất kỳ hoàn cảnh nào trong cuộc sống – khóa học đặc biệt hữu ích nếu bạn đang đi làm và mong muốn thành đạt trước tuổi 35 (hoặc thậm chí trước tuổi 30).

Khóa học **Những Mô Thức Thành Công** được thiết kế nhằm giúp bạn có thể:

Tạo sự đột phá cho sự nghiệp và cuộc sống

- Giúp bạn **khởi đầu một tương lai tươi sáng** thông qua việc **xác định mục tiêu, định hướng cuộc sống và sự nghiệp**.
- Giúp bạn **biến những ước mơ to lớn thành hiện thực** thông qua việc **phát triển cách nhận thức và suy nghĩ của người thành công**.
- Giúp bạn **vượt qua mọi khó khăn** thông qua việc **tăng tính linh hoạt, khả năng ứng phó và khả năng quản lý thời gian hiệu quả**.
- Giúp bạn **nắm lấy những cơ hội to lớn và phát huy tiềm năng của mình** thông qua việc **củng cố và tăng cường những niềm tin tích cực**.



“Qua khóa học, tôi đã nhận ra tôi đã để cho những người khác chọn cho mình con đường thành công. Nay, tôi đã tìm được công thức thành công cho chính mình, thành công của tôi không nằm ở căn nhà, chiếc xe, chức vụ mà thành công của tôi nằm ở những giá trị sống, niềm tin và ở chính con người bên trong tôi. Xin gửi lời cảm ơn chân thành đến tập thể anh chị em TGM.”

Tạ Chiếu Bảo

“Trải qua 3 ngày tham gia khóa học tôi cứ cảm tưởng mình đang ở trên một vùng đất mới mà vùng đất đó có những con người luôn khao khát thành công như tôi, vùng đất đó có những trải nghiệm thật tuyệt vời, nó giúp tôi củng cố thêm niềm tin của mình. Tôi tin mình làm được!”

Thái Thị Bảo Yến

Vươn tới thành công dựa trên khả năng làm chủ bản thân

- Giúp bạn **sống vui vẻ hơn, hạnh phúc hơn, giao tiếp tốt hơn và sắc bén hơn** thông qua việc **biết làm chủ cảm xúc**.
- Giúp bạn **luôn vững vàng trước mọi thử thách** thông qua việc học cách **tư duy tích cực**.

- Giúp bạn **tự tin, mạnh mẽ hơn và được người khác tôn trọng, mến mộ hơn** thông qua việc **xây dựng và củng cố lòng tự trọng.**
- Giúp bạn **luôn có đủ nghị lực để thành công** thông qua việc **biết cách tự tạo động lực** cho chính bản thân mình.



“Tôi đến với khóa học này với mong muốn thay đổi bản thân, thay đổi cuộc sống hiện tại. Trong 3 ngày với những điều học được, những trải nghiệm thú vị, tôi tin mình đã có đủ nền tảng cho một sự thay đổi lớn. Không có quyết định đúng hay sai, đó chỉ là sự lựa chọn. Với tôi, đơn giản là tôi đã chọn khóa học này.”

Đặng Thị Thanh Dung

“Khóa học đã giúp tôi nhận ra giá trị của bản thân mình và “lôi” cái con người mạnh mẽ bên trong tôi ra khỏi vỏ bọc của chính nó, để chấp nhận và cho phép mình thay đổi, để tự tin vươn lên bằng chính khả năng của mình.”

Phạm Ngọc Anh

“Tôi đã có cơ hội gặp và làm quen với nhiều người bạn mới, những người có cùng tính cách, trần trở giống tôi. Điều quan trọng hơn nữa là tôi hiểu bản thân mình hơn, tôi đã nỗ lực hết mình cho thử thách và chiến thắng bản thân. Tôi phải thay đổi!”

Trương Thị Ngọc Bích

Vươn tới thành công từ những mối quan hệ tốt đẹp và bền vững

- Giúp bạn **mở rộng các mối quan hệ giao tiếp của mình** thông qua việc **tăng cường kỹ năng kết giao** với người xung quanh và những người **quan trọng**.
- Giúp bạn **có thể làm được những việc không tưởng** vượt quá khả năng của bản thân thông qua việc **tăng cường khả năng làm việc theo nhóm**.
- Giúp bạn **luôn được yêu quý và ủng hộ bởi những người xung quanh** thông qua việc **biết cách tạo dựng những mối quan hệ tốt đẹp với gia đình, bạn bè và đồng nghiệp**.
- Giúp bạn **có thể tránh hoặc hòa giải xung đột hiệu quả** thông qua việc **biết cách bày tỏ suy nghĩ và cảm xúc của mình một cách hợp lý ở bất kì hoàn cảnh nào**.



“Tôi đã đến Những Mô Thức Thành Công. Thật tuyệt vời, tôi chưa bao giờ thấy mình cần phải có trách nhiệm với bản thân, gia đình, xã hội như lúc này. Tôi phải sống xứng đáng với những người đã hy sinh vì tôi, những người đã luôn yêu thương, lo lắng cho tôi. Tôi hứa tôi sẽ làm được. TÔI SẼ HẠNH PHÚC ĐỂ THÀNH CÔNG.”

Vũ Thị Thùy Loan

“Hầu hết chúng ta muốn thể hiện tình cảm với bố mẹ từ bên trong mà bấy lâu nay chúng ta lãng quên do công việc, cuộc sống cuốn theo. Chúng ta chưa có cơ hội chăm sóc, quan tâm, thể hiện tình yêu cho ba mẹ, những người âm thầm hy sinh tần tảo vượt cạn để sinh ra mình. Con thương ba mẹ lắm! Tôi đã tìm được sự hạnh phúc trong lúc thành công hiện tại này. Tuyệt vời.”

Võ Hà Trung Tín

*Nếu bạn không thể ngồi chờ may mắn mang thành công đến cho mình và muốn làm một điều gì đó thật sự ý nghĩa và khác biệt, **hãy hành động và nhanh chóng đăng ký tham gia ngay từ bây giờ!***

Văn phòng TGM Corporation tại Tp. Hồ Chí Minh

Tầng 4, Tòa nhà Mirae Business Center (Siêu Thị Big C Miền Đông)
268 Tô Hiến Thành, Phường 15, Quận 10, TP. Hồ Chí Minh
Tel : (08) 6264 7902 – Email: lienhe-hcm@tgm.vn

Văn phòng TGM Corporation tại Hà Nội

Tầng 6, Trường Quốc Tế Ngôi Sao Hà Nội
Lô T1, khu đô thị Nhân Chính, Thanh Xuân, Hà Nội
Tel: (04) 6675 5998 hoặc (04) 3771 2162 - Email: lienhe-hn@tgm.vn

Website TGM Corporation

www.tgm.vn

LỜI CẢM ƠN

TGM xin chân thành cảm ơn bạn đã lựa chọn đọc quyển sách này, cũng như tất cả những thông tin mà chúng tôi cung cấp. Điều đó đã nói lên rằng: việc phát triển bản thân, cũng như khát khao đạt được hạnh phúc và thành công hơn trong cuộc sống có ý nghĩa rất quan trọng đối với bạn. Xin chúc mừng bạn, vì bạn đã có được những kiến thức nền tảng quý giá. Tuy nhiên, điều quan trọng hơn chính là biến những kiến thức này thành **HÀNH ĐỘNG** – đó mới chính là điểm khác biệt giữa **người thành công** và **người chưa thành công**. Bạn lựa chọn đứng trong nhóm người nào? Bạn đã sẵn sàng hành động và đón nhận những **ĐIỀU KHÁC BIỆT** sắp đến rồi chứ?

Nhân đây, TGM cũng xin gửi lời cảm ơn chân thành nhất đến các bạn độc giả, các bạn trẻ cũng như các bậc phụ huynh đã tin tưởng và lựa chọn đồng hành cùng TGM trong suốt thời gian qua. Cứ mỗi bạn đến với khóa học của TGM, đọc sách của TGM chính là một cơ hội để chúng tôi giúp đỡ các bạn trên con đường thực hiện **hoài bão vì 1 triệu người Việt Nam hạnh phúc và thành công hơn** của mình.

Bất cứ thắc mắc nào về những khóa học như **Tôi Tài Giỏi!, Những Mô Thức Thành Công, SmartLiving**, hay chuỗi khóa học **Kỹ Năng Thế Kỷ 21**,... hãy trực tiếp liên hệ với chúng tôi để có được những thông tin chính xác nhất.

TGM thật sự mong muốn những bài học, những thông tin mà chúng tôi đưa ra có thể giúp bạn tiến xa hơn trên con đường hạnh phúc và thành công của riêng mình.

Thân mến,

TGM Corporation.

“...Nếu bạn băn khoăn tự hỏi tại sao sự nghiệp của mình vẫn dậm chân tại chỗ, hoặc nếu bạn đơn giản muốn thăng tiến thật nhanh. Đây là quyển sách dành cho bạn...” Tiến sĩ **Lois P. Frankel**, tác giả sách bán chạy nhất do tờ New York Times bình chọn, Nice Girls Don't Get the Corner Office: 101 Unconscious Mistakes Women Make That Sabotage Their Careers.

“...Các nghiên cứu chứng minh một cách thuyết phục rằng Trí Tuệ Cảm Xúc (EQ) quan trọng hơn Chỉ Số Thông Minh (IQ) ở hầu hết các vai trò, và quan trọng hơn gấp nhiều lần trong những vai trò lãnh đạo. Phát hiện này càng đáng quan tâm hơn khi chúng ta chuyển từ triết lý kiểm soát của kỷ nguyên công nghiệp sang triết lý trao quyền trong thời đại lao động trí thức. Nhận thức về bản thân, động lực và kỷ luật cá nhân là nền tảng cho sự cảm thông và những kỹ năng xã hội. Quyển sách này cung cấp đầy đủ những khám phá khoa học và kiến thức thực tiễn nhằm phát triển trí tuệ cảm xúc của bạn...” Tiến sĩ **Stephen R. Covey**, tác giả quyển sách bán chạy The 7 Habits of Highly Effective People and The 8th Habit: From Effectiveness to Greatness.

“...Tất cả sinh vật có tri giác đều sở hữu khả năng nhận thức, nhưng duy chỉ có loài người là sở hữu trí tuệ cao. Tùy thuộc vào dòng chảy liên tục của cảm xúc và suy nghĩ tích cực hay tiêu cực, điều khiến con người chúng ta khác biệt nằm ở khả năng thay đổi. Quyển sách này sẽ hướng dẫn thật ngắn gọn súc tích cách thức xử lý cảm xúc sáng tạo và tận dụng trí thông minh sao cho có lợi...” Đức **Đạt Lai Lạt Ma**



Với quyển sách này, TS. BRADBERRY và TS. GREAVES trình bày kết quả từ công trình đã nghiên cứu mang tính đột phá với hơn 500.000 người. Quyển sách ngắn gọn, dễ sử dụng này sẽ giúp bạn khám phá, tăng cường và trải nghiệm thành quả tuyệt vời của việc trở nên THÔNG MINH CẢM XÚC hơn...

<http://sach.tgm.vn>

ISBN 978-604-926-260-9

