



LỜI NÓI ĐẦU

Trí tuệ cảm xúc là gì?
Là thứ sức mạnh vô hình
Giải cứu bạn an toàn
Khi bị cảm xúc tiêu cực bủa vây.



Trí tuệ cảm xúc là gì?
Là chìa khóa của tâm hồn
Dễ dàng mở cửa trái tim đối phương
Qua ánh mắt, cử chỉ, lời nói...



Trí tuệ cảm xúc là gì?
Là đôi bàn tay thân thiện
Khiến mọi người xích lại gần nhau
Giúp bạn luôn được hân hoan chào đón.



Trí tuệ cảm xúc là gì?
Là chiếc gậy phép thuật thần kì
Giúp bạn trở thành phiên bản tốt hơn của chính mình
Đón nhận một tương lai sắc màu tươi sáng.





Hãy nắm vững kim chỉ nam về trí tuệ cảm xúc,
Để trút bỏ mọi cảm xúc tiêu cực: lo lắng, bức đồng, bi quan...
Hãy đọc kĩ những tình huống về trí tuệ cảm xúc,
Để tìm hiểu những bí mật của nét mặt, cử chỉ, lời nói.

Hãy khéo léo quản lí trí tuệ cảm xúc,
Để đón nhận những mối nhân duyên nhờ sự thân thiện, khoan
dung, tôn trọng.
Hãy hoàn thành xuất sắc các bước rèn luyện trí tuệ cảm xúc,
Để trở thành con người hoàn hảo: nhiệt tình, tự tin, dũng cảm.

Bạn ơi,
Mở cuốn sách “BỒI DƯỠNG TRÍ TUỆ CẢM XÚC – EQ” này ra nào,
Để nắm vững các tình huống về trí tuệ cảm xúc,
Đến một ngày nào đó,
Bạn sẽ trở thành vì sao sáng nhất trên bầu trời,
Không chỉ chiếu rọi khắp nhân gian,
Mà còn thấp sáng cả tương lai của chính mình!



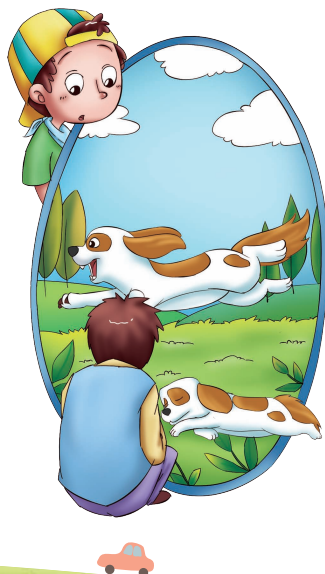
MỤC LỤC

CHƯƠNG 1: KIM CHỈ NAM VỀ TRÍ TUỆ CẢM XÚC: HỌC CÁCH KIỂM SOÁT BẢN THÂN



Trí tuệ cảm xúc (EI) là gì?	12
Học không giỏi - không có tương lai?	14
Tay trái trí thông minh (IQ), tay phải trí tuệ cảm xúc (EQ)	16
Bạn đã hiểu rõ về bản thân chưa?	18
Bạn trong con mắt người khác	20
Ưu điểm và nhược điểm của bản thân	22
Người khác có nhược điểm, bạn có không?	24
Nhận biết cảm xúc tiêu cực	26
Vì sao mình hay cáu giận?	28
Hình như mình hơi lo lắng?	30

Mình có quá hồ đồ không?	32
Lối thoát cho cơn tức giận	34
Bạn có chịu nổi không?	36
Đừng phàn nàn nữa!	38
Tha thứ cho chính mình	40
Khi chuyện buồn xảy đến	42
Rủ bỏ bi quan, giữ lấy lạc quan!	44
Khi thất bại khiến bạn buồn rầu	46
Trái tim bạn đã khép rồi ư?	48
Mình phải giữ nguyên tắc	50
Số tay tự quản lí bản thân	52



CHƯƠNG 2: TRÒ CHUYỆN VỀ TRÍ TUỆ CẢM XÚC: BẠN CÓ BIẾT BẠN ẤY ĐANG NGHĨ GÌ KHÔNG?

Bạn có biết bạn ấy đang nghĩ gì không?	56
Thông tin thể hiện qua ánh mắt	58
Nét mặt của bạn ấy nói lên điều gì?	60
Lời nói tiết lộ tính cách	62
Đoán tính cách qua ăn mặc	64
Sự lắng nghe kì diệu	66
Tâm trạng khác nhau thì lời nói cũng khác nhau!	68
Ngôn ngữ cơ thể kì diệu	70
Mình nói chuyện rất vô vị nhạt nhèo phải không?	72



Mình có đùa quá trớn không?	74
Trông bạn ấy có vẻ rất căng thẳng	76
Hình như bạn ấy đang nói dối	78
Bạn ấy lại khoác lác rồi	80
Bạn có hiểu những câu “nói ngược” không?	82
Thông điệp “đuối khéo” khách ra về	84
Đặt mình ở vị trí của người khác mà suy nghĩ	86
Bạn có biết an ủi người khác không?	88
Mình có thể hiểu được cảm nhận của cậu	90
Hình như ông ấy cần giúp đỡ	92



MỤC LỤC

CHƯƠNG 3: QUẢN LÝ TRÍ TUỆ CẢM XÚC: HÃY KHIẾN MÌNH TRỞ THÀNH NGƯỜI LUÔN ĐƯỢC CHÀO ĐÓN



Quan hệ của bạn với mọi người như thế nào?	96
Vì sao bạn ấy luôn được chào đón?	98
Kết bạn khó lắm phải không?	100
Việc “ghi nhớ” rất quan trọng	102
Sức mạnh của sự thân thiện	104
Người biết chia sẻ	106
Ai cũng có nhu cầu được khẳng định	108
Sức mạnh của lòng khoan dung	110
Tác dụng kì diệu của sự hài hước	112
Nói không với thô lỗ	114
Thói quen tốt để lan tỏa	116



Phẩm chất tốt để lan tỏa	118
Tình nghĩa của cánh con trai	120
Biết tôn trọng người khác	122
Phân biệt rõ đúng sai	124
Chấp nhận người khác, vui vẻ hợp tác	126
Làm thế nào để không bị từ chối?	128
Khi quan hệ bạn bè căng thẳng	130
Làm bạn với các bạn nữ	132
Ai cũng đều có thể làm bạn ư?	134



CHƯƠNG 4: RÈN LUYỆN TRÍ TUỆ CẢM XÚC: TRỞ THÀNH CON NGƯỜI HOÀN HẢO

Lựa chọn vui vẻ	138
Lòng nhiệt tình giúp cho bạn tràn trề động lực	140
Biết cách khích lệ bản thân	142
Thực lực rất quan trọng	144
Đừng tự tin quá mức	146
Khắc phục thói đố kỵ	148
Phong độ khi tranh tài	150
Ý định phục thù	152
Một trái tim mạnh mẽ	154
Đừng cảm đối mặt với khó khăn	156



Hãy giữ bình tĩnh	158
Bước ra khỏi vùng thoải mái	160
Đối mặt với hiện thực	162
Đừng sợ hãi	164
Bạn có biết nói “Không” không?	166
Mọi việc đều cần chuẩn bị	168
Tự phá vỡ kỉ lục của chính mình, khai phá tiềm năng	170
Mở rộng tầm mắt, nâng tầm bản thân	172
Hãy nắm lấy ước mơ	174



GIỚI THIỆU NHÂN VẬT



ĐẠT:

Bạn nam, tính tình hiền lành tốt bụng, đơn giản, hay ứu tứ. Thói quen hơi cầu thả, nói năng ba toác không được khéo léo.



MINH:

Bạn nam, có nụ cười tỏa nắng, luôn được mọi người chào đón, tính tình cởi mở, luôn vui vẻ giúp đỡ mọi người.



HOÀNG:

Bạn nam, học rất giỏi nhưng tính hơi tự phụ, không quan tâm lắm tới cảm nhận của người khác, luôn khát khao được mọi người yêu mến và thừa nhận, nhưng thường xuyên bị mọi người xa lánh.

TRUNG:

Bạn nam, tính trầm mặc ít nói, nhưng trong lòng lúc nào cũng tràn ngập tâm tư, là người luôn thấu hiểu người khác, có trái tim nồng hậu ấm áp.



DŨNG:

Bạn nam, siêu quậy ở trong lớp nhưng tính hài hước thú vị, là người luôn khiến mọi người vui vẻ.



HÂN:

Bạn nữ, tính hoạt bát dễ thương nhưng hơi nhõng nhẽo và đôi hờn kiêu công chúa.



THẦY KHOA:

Giáo viên chủ nhiệm lớp, tính hòa nhã thân thiện, là người “anh cả” trong mắt các bạn học sinh.



CHƯƠNG 1

KIM CHỈ NAM VỀ TRÍ TUỆ CẢM XÚC: HỌC CÁCH KIỂM SOÁT BẢN THÂN