

Khởi động kế hoạch -

Hãy chuẩn bị những kĩ năng quan trọng trong tương lai từ tuổi 13! 04

Ý kiến chuyên gia -

Giao tiếp hiệu quả đem lại thành công 08

**Chương
1**

Lí thuyết: Học cách giao tiếp thành công là gì? 11

**Chương
2**

Khắc phục 8 vấn đề thường gặp trong giao tiếp 26

TAO KHÔNG KHÍ GIAO TIẾP

**VẤN ĐỀ
1**

Là chính mình không tốt hay sao?
Lời khuyên: Ba cách để luôn là chính mình 27

**VẤN ĐỀ
2**

Tại sao mọi người kiêng cữ tránh nói chuyện với bạn?
Lời khuyên: Ba mẹo để trở thành chuyên gia giao tiếp 53

NỘI DUNG GIAO TIẾP

**VẤN ĐỀ
3**

Phải làm gì khi những lời nói của mình luôn bị hiểu lầm?
Lời khuyên: Ba bước giúp bạn không còn “khó ăn khó nói” 77



**VẤN ĐỀ
4**

Mỗi khi trò chuyện, bạn luôn nhận được câu nói “Dù có nói cậu cũng không hiểu”
Lời khuyên: Ba bí kíp để cải thiện kĩ năng lắng nghe của bạn 101

**VẤN ĐỀ
5**

Không thể bày tỏ cảm xúc của mình khi gặp khó khăn
Lời khuyên: Bốn bước để thành thạo kĩ năng “bày tỏ khó khăn” 125

XỬ LÝ CÁC MỐI QUAN HỆ QUAN TRỌNG

**VẤN ĐỀ
6**

Làm thế nào để không làm méch lòng bạn bè?
Lời khuyên: Hai cách giúp bạn giao tiếp suôn sẻ với bạn bè khác giới 147

**VẤN ĐỀ
7**

Gặp khó khăn trong giao tiếp với bố mẹ. Bạn phải làm sao đây?
Lời khuyên: Ba nguyên tắc giúp tương tác giữa bố mẹ và con cái hài hoà hơn 173

KHẲNG ĐỊNH SỰ TỰ TIN

**VẤN ĐỀ
8**

Tôi cảm thấy không tự tin khi giao tiếp, phải làm sao đây?
Lời khuyên: Ba lời khuyên để cải thiện sự tin giao tiếp 197

**Chương
3**

Thực hành bài tập tình huống 217

CHƯƠNG

1

LÍ THUYẾT

HỌC CÁCH GIAO TIẾP THÀNH CÔNG LÀ GÌ?

Khi bạn giao tiếp với người khác, bạn mong đợi đạt được điều nào sau đây:

- ☒ **Tôi muốn có thể giao tiếp suôn sẻ, vui vẻ với người khác.**
- ☒ **Tôi mong là người biết lắng nghe và giao tiếp tốt với người khác.**
- ☒ **Tôi hi vọng không có hiểu lầm, tổn hại nào giữa tôi và những người xung quanh.**
- ☒ **Tôi mong muốn trở thành một người tự tin, hoạt ngôn trong giao tiếp.**

TẠI SAO LẠI PHẢI HỌC GIAO TIẾP XÃ HỘI?

Bạn chọn câu trả lời nào trong những câu trả lời trên đều có nghĩa là bạn mong muốn có một mối quan hệ tốt đẹp với những người khác. Giao tiếp thành công giúp bạn thiết lập được các mối quan hệ ổn định, lâu dài, khiến cuộc sống của bạn trở nên dễ chịu, thuận lợi hơn.

Ở trường, ở câu lạc bộ hay lúc ở nhà, có kỹ năng giao tiếp tốt sẽ cho phép bạn thoải mái chia sẻ cảm xúc và suy nghĩ của mình, đồng thời hiểu rõ bạn bè, người thân, từ đó sẽ giúp bạn đạt được nhiều thuận lợi, tìm được niềm vui thực sự cho mình.

Biết lắng nghe và diễn đạt tốt cũng là điểm cộng khi bạn làm việc nhóm ở trường. Bạn và bạn bè sẽ hiểu được cách nghĩ của nhau, cùng nhau hoàn thành tốt các bài tập được giao, đạt thành tích tốt trong học tập. Ngược lại, những cuộc giao tiếp vụng về, không thấu hiểu nhau là nguyên nhân chính dẫn đến thất bại, ảnh hưởng không tốt đến kết quả học tập, thậm chí có thể ảnh hưởng đến tinh thần và sức khỏe của bạn. Do vậy, giao tiếp tốt với mọi người xung quanh là yếu tố rất quan trọng, quyết định cuộc sống hằng ngày của bạn có vui vẻ, hạnh phúc hay không.

GIAO TIẾP GIỎI ĐÒI HỎI BẠN PHẢI CHỊU KHÓ TRAU ĐỒI

Quan sát xung quanh, bạn sẽ thấy có người nói nhiều, người lại ít nói, có người không biết tại sao người khác không muốn trò chuyện với mình, có người không hiểu tại sao mình lại trở nên kì quặc chốn đông người. Bạn có thể nghĩ rằng một số người sinh ra đã có năng khiếu giao tiếp, nhưng trên thực tế các kỹ năng giao tiếp không phải bẩm sinh mà có.

Vậy làm thế nào để chúng ta có được kỹ năng giao tiếp trôi chảy? Hầu hết các bạn sẽ bắt chước người thân, bạn bè của mình. Tuy nhiên không phải lúc nào chúng ta cũng có được những tấm gương hiệu quả. Nhiều bạn trẻ khi tự gây dựng một khuôn mẫu giao tiếp thể hiện cá tính cá nhân nhưng kết quả lại gây sứt mẻ tình cảm với bạn bè và người xung quanh, khiến hai bên đều không hiểu được đối phương.

Tin tốt là giao tiếp có thể học hỏi và trau dồi để trở nên thành thục và hiệu quả. Nếu bạn chịu khó luyện tập thì chắc chắn kỹ năng giao tiếp của bạn sẽ được “nâng cấp”.

GIAO TIẾP THÀNH CÔNG LÀ GÌ?

Một cuộc giao tiếp được xem là thành công khi thông tin trao đổi giữa hai hoặc nhiều người đạt được trạng thái “tôi hiểu bạn, bạn hiểu tôi”. Nhờ đó, các bạn có thể hợp tác sống hoà thuận, giải quyết xung đột bằng thương lượng, giúp cho tình cảm của các bạn trở nên bền chặt hơn, hoặc giúp nhóm đạt được mục tiêu dễ dàng hơn.

Vậy làm thế nào để giao tiếp thành công? Bạn có thể đạt được việc này thông qua ba bước sau:

- ☑ **Tạo bầu không khí giao tiếp thuận lợi:** bao gồm hai kỹ năng “học cách tạo không khí, nắm bắt tốt thời điểm giao tiếp” và “nắm bắt các mẹo hội thoại”.
- ☑ **Nắm vững nội dung giao tiếp:** bao gồm ba kỹ năng: “tận dụng tốt thông điệp ngôn ngữ”, “hiểu được ý đối phương muốn nói”, “diễn đạt rõ ràng, hiệu quả”.
- ☑ **Tự tin tạo ra tình huống đôi bên cùng có lợi:** bạn nên vừa chú ý đến cảm xúc, suy nghĩ, nhu cầu và mong muốn của mình cũng như của đối phương để đạt được kết quả đôi bên cùng có lợi “tốt cho tôi, tốt cho bạn”.

Ngoài học các bí kíp trên, bạn còn có hai bí kíp cần chú ý để thành công trong giao tiếp:

- ☑ **Xử lý đúng đắn mối quan hệ giao tiếp giữa con trai và con gái:** Kỹ năng này giúp ích cho bạn xây dựng được mối quan hệ thân thiết với gia đình, họ hàng khi trưởng thành.
- ☑ **Xử lý đúng cách giao tiếp giữa cha mẹ và con cái:** Xung đột giữa cha mẹ và con cái là hiện tượng tâm lý bình thường

ở tuổi vị thành niên. Hiểu được sự khác nhau giữa các thế hệ, nắm vững các nguyên tắc giải quyết xung đột thông qua giao tiếp. Hãy thương lượng với cha mẹ để tìm ra hướng giải quyết hai bên cùng có lợi.

Những bí kíp trên cũng có thể được sử dụng ở các tình huống trong tương lai khi bạn đối mặt với những người đồng nghiệp hoặc rất nhiều mối quan hệ xã hội khác. Điều này giúp bạn cảm thấy thoải mái, dễ dàng gặp gỡ và đối thoại với người khác hơn.

BỨC TRANH GÓI GỌN NHỮNG BÍ KÍP GIAO TIẾP THÀNH CÔNG

Những điều được đề cập ở trên được sắp xếp thành tám bí kíp sau đây để thúc đẩy giao tiếp thành công. Trong các chương tiếp theo, chúng tôi sẽ sử dụng nhiều tình huống khác nhau mà các bạn có thể gặp phải để giới thiệu từng kỹ năng tương ứng với 8 bí kíp này.

TÁM BÍ KÍP GIAO TIẾP THÀNH CÔNG

