CÔNG CỤ THỰC HÀNH

TRÍ TUỆ CẢM XÚC

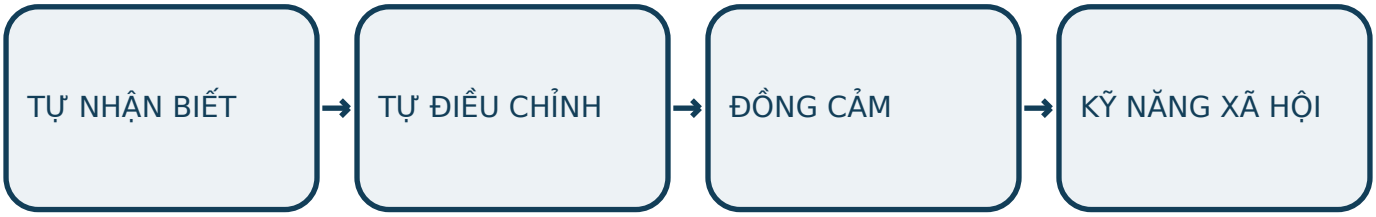
TRẮC NGHIỆM TRÍ TUỆ CẢM XÚC



Bốn lĩnh vực.
Bốn mươi phát biểu.
Mười lăm phút.

CÔNG CỤ NÀY ĐO LƯỜNG ĐIỀU GÌ?

TỪ BÊN TRONG RA BÊN NGOÀI



Một chuỗi chỉ vững chắc bằng mắt xích yếu xuất hiện sớm nhất của nó.

Trí tuệ cảm xúc không phải chỉ là một năng lực. Nó gồm bốn năng lực, được sắp xếp theo một trình tự. Trình tự này quan trọng hơn điểm số. Một người có thể rất giỏi nắm bắt bầu không khí trong phòng, nhưng lại không biết điều gì đang diễn ra bên trong mình: người ấy đang sử dụng kỹ thuật mà không có nền tảng bên dưới, và sớm muộn người khác cũng cảm nhận được điều đó.

Công cụ này không hỏi bạn biết điều gì. Công cụ này không hỏi bạn biết điều gì. Nó hỏi bạn thực sự làm gì. Đây là một câu hỏi khác, và cũng là lý do phần lớn các bài trắc nghiệm trí tuệ cảm xúc khiến người đọc cảm thấy mình tốt hơn thực tế.

Hãy trả lời theo con người bạn đã thể hiện trong tuần vừa qua, chứ không theo con người bạn dự định trở thành.

Hầu như ai cũng biết lý thuyết.
Khoảng cách không bao giờ nằm ở điều bạn biết.

BỐN LĨNH VỰC

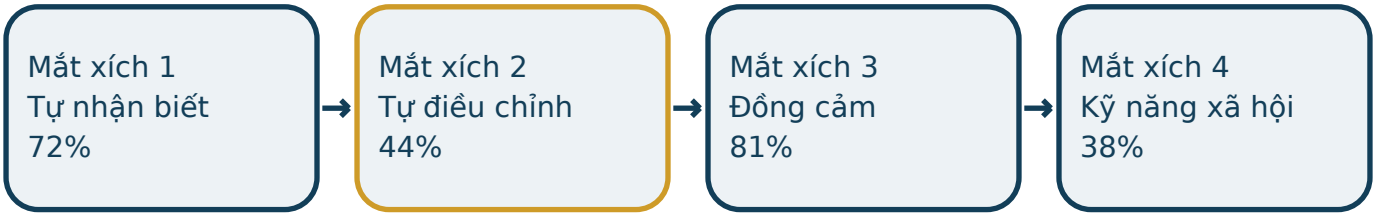
	BẢN THÂN	NGƯỜI KHÁC
NHẬN BIẾT	TỰ NHẬN BIẾT BẮT ĐẦU Ở ĐÂY Biết mình đang cảm thấy gì ngay khi cảm xúc xuất hiện, và điều gì đã khơi lên cảm xúc đó.	ĐỒNG CẢM Nhận biết trạng thái của người khác qua điều họ nói, cách họ nói và những điều họ không nói ra.
ĐIỀU CHỈNH	TỰ ĐIỀU CHỈNH Lựa chọn cách đáp lại thay vì phản ứng ngay. Không phải dồn nén, mà là tạm dừng.	KỸ NĂNG XÃ HỘI Dẫn dắt cuộc trò chuyện. Bày tỏ bất đồng, thông báo tin không vui và hàn gắn những tổn thương.

Không lĩnh vực nào tốt hơn lĩnh vực nào. Điểm cao là một nguồn lực, không phải một đức tính; điểm thấp là điểm khởi đầu, không phải một chẩn đoán.

Điều bạn cần tìm không phải con số thấp nhất. Đó là mắt xích yếu xuất hiện sớm nhất trong chuỗi.

VÌ SAO TRÌNH TỰ QUAN TRỌNG?

HÃY RÈN LUYỆN MẮT XÍCH NÀY TRƯỚC: TỰ ĐIỀU CHỈNH



Không phải điểm thấp nhất. Hãy chọn mắt xích yếu xuất hiện sớm nhất.

Lý do nằm ở cơ chế vận hành. Tự nhận biết giúp bạn xác định điều cần tự điều chỉnh. Đồng cảm mà không có khả năng điều chỉnh sẽ trở thành việc hấp thụ tâm trạng của mọi người rồi mang chúng về nhà. Kỹ năng xã hội thiếu ba năng lực đầu tiên chỉ là kỹ thuật gây ảnh hưởng, không có khả năng nhận biết và không có phanh; sớm muộn mọi người sẽ xem đó là thao túng. Đây là lý do việc huấn luyện giao tiếp thường không tạo được thay đổi bền vững. Các kỹ thuật vẫn tốt, nhưng chúng đang được đặt lên một nền móng chưa tồn tại.

Còn một điều trước khi bạn trả lời. Tự nhận biết là lĩnh vực duy nhất không thể tự chẩn đoán: khả năng tự nhận biết thấp không nhận ra chính nó. Dấu hiệu đến từ bên ngoài: những phản ứng khiến người khác ngạc nhiên, hoặc cơ thể ghi lại những gì tâm trí chưa từng nhận thấy. Nếu điểm tự nhận biết của bạn cao mà vẫn có điều gì đó không ổn, hãy hỏi những người từng thấy bạn chịu áp lực.

CÁCH TRẢ LỜI

Đánh dấu mức độ bạn đồng ý rằng mỗi phát biểu mô tả đúng mình. Hãy trả lời theo những gì bạn thực sự làm, chứ không theo những gì bạn biết mình nên làm. Sự phân biệt ấy là cốt lõi của toàn bộ công cụ này.

1	2	3	4	5
Hoàn toàn không đồng ý	Không đồng ý	Trung lập	Đồng ý	Hoàn toàn đồng ý

CÂU TRẢ LỜI ĐẦU TIÊN

Dành đủ thời gian để thành thật, nhưng đừng suy nghĩ quá lâu. Nếu một phát biểu khiến bạn dừng lại quá vài giây, hãy chọn phương án làm bạn hơi ngượng khi thừa nhận, rồi tiếp tục.

KHÔNG CÓ MẪU KẾT QUẢ LÝ TƯỞNG ĐỂ NHẮM TỚI

Một số phát biểu được cố ý viết theo chiều ngược lại. Không có quy luật nào để bạn tìm cách đối phó.

MỖI DÒNG CHỈ ĐÁNH DẤU MỘT Ô

Bốn mươi phát biểu, mỗi phát biểu một ô. Bỏ sót một dòng khiến bạn không tính được kết quả trọn vẹn của lĩnh vực đó.

CÁC PHÁT BIỂU 1 ĐẾN 10

1 = Không đồng ý · 5 = Đồng ý
Dùng đầy đủ thang 1-5 ở trang hướng dẫn.

PHÁT BIỂU	1	2	3	4	5
1. Tôi nhận ra mình đang giận trước khi cơn giận biểu lộ ra ngoài.	☐	☐	☐	☐	☐
2. Khi có điều gì khiến tôi chao đảo, tôi chờ một lúc trước khi trả lời.	☐	☐	☐	☐	☐
3. Tôi nhận biết được khi ai đó không thoải mái, ngay cả khi họ nói rằng mình vẫn ổn.	☐	☐	☐	☐	☐
4. Tôi có thể nêu sự bất đồng mà không khiến người kia khép lại và ngừng trao đổi.	☐	☐	☐	☐	☐
5. Tôi thấy khó xác định chính xác mình đang cảm thấy gì.	☐	☐	☐	☐	☐
6. Tôi trả lời tin nhắn khi đang nóng giận, rồi hối tiếc sau đó.	☐	☐	☐	☐	☐
7. Tôi thường hiểu sai ý định của người khác.	☐	☐	☐	☐	☐
8. Tôi né tránh những cuộc trò chuyện khó khăn cho tới khi vấn đề bùng nổ.	☐	☐	☐	☐	☐
9. Tôi biết những tình huống nào khiến mình mất cân bằng.	☐	☐	☐	☐	☐
10. Tôi giữ bình tĩnh khi có người phê bình mình trước đám đông.	☐	☐	☐	☐	☐

CÁC PHÁT BIỂU 11 ĐẾN 20

1 = Không đồng ý · 5 = Đồng ý
Dùng đầy đủ thang 1-5 ở trang hướng dẫn.

PHÁT BIỂU	1	2	3	4	5
11. Tôi lắng nghe để hiểu, chứ không phải để đáp lại.	☐	☐	☐	☐	☐
12. Tôi có thể thông báo tin không vui mà không vòng vo và cũng không gay gắt.	☐	☐	☐	☐	☐
13. Tôi nhận thấy mình đang phản ứng nhưng không thực sự biết vì sao.	☐	☐	☐	☐	☐
14. Khi tôi bực bội, người ở gần nhất phải chịu sự trút giận của tôi.	☐	☐	☐	☐	☐
15. Tôi thấy khó đặt mình vào vị trí của một người có cách nghĩ rất khác mình.	☐	☐	☐	☐	☐
16. Sau một cuộc xung đột, tôi thấy khó nối lại mối quan hệ.	☐	☐	☐	☐	☐
17. Tôi nhận ra khi một cảm xúc đang làm sai lệch phán đoán của mình.	☐	☐	☐	☐	☐
18. Tôi có thể ở cùng cảm giác khó chịu mà không cần giải quyết nó ngay lập tức.	☐	☐	☐	☐	☐
19. Tôi nhận thấy bầu không khí trong cuộc họp thay đổi trước khi có ai nói gì.	☐	☐	☐	☐	☐
20. Tôi biết cách xin lỗi mà không biện minh cho bản thân.	☐	☐	☐	☐	☐

CÁC PHÁT BIỂU 21 ĐẾN 30

1 = Không đồng ý · 5 = Đồng ý
Dùng đầy đủ thang 1-5 ở trang hướng dẫn.

PHÁT BIỂU	1	2	3	4	5
21. Tôi hiểu nhu cầu nằm bên dưới cảm xúc mình đang trải qua.	☐	☐	☐	☐	☐
22. Khi chịu áp lực, tâm trạng tôi thay đổi và tôi không kiểm soát được.	☐	☐	☐	☐	☐
23. Tôi hỏi để tìm hiểu điều đang diễn ra với người khác, thay vì tự suy đoán.	☐	☐	☐	☐	☐
24. Mọi người nói với tôi điều tôi muốn nghe, thay vì điều họ thực sự nghĩ.	☐	☐	☐	☐	☐
25. Tôi thấy khó gọi tên cảm xúc của mình ngoài hai từ tốt hoặc tệ.	☐	☐	☐	☐	☐
26. Tôi có thể thay đổi tâm trạng khi quyết định làm như vậy.	☐	☐	☐	☐	☐
27. Tôi nhận ra khi ai đó cần trò chuyện, ngay cả khi họ không đề nghị.	☐	☐	☐	☐	☐
28. Tôi nói không mà không phải đưa ra hai mươi lời giải thích.	☐	☐	☐	☐	☐
29. Tôi nhầm lẫn sự mệt mỏi với cảm giác nản lòng.	☐	☐	☐	☐	☐
30. Tôi giữ sự tức giận trong lòng, rồi vài ngày sau nó lại bộc phát vì một chuyện khác.	☐	☐	☐	☐	☐

CÁC PHÁT BIỂU 31 ĐẾN 40

1 = Không đồng ý · 5 = Đồng ý
Dùng đầy đủ thang 1-5 ở trang hướng dẫn.

PHÁT BIỂU	1	2	3	4	5
31. Tôi mất kiên nhẫn với cảm xúc của người khác.	☐	☐	☐	☐	☐
32. Tôi thấy khó đưa ra một yêu cầu trực tiếp mà không phải nói giảm nói tránh.	☐	☐	☐	☐	☐
33. Tôi nhận biết các tín hiệu cơ thể khi có điều gì khiến mình căng thẳng.	☐	☐	☐	☐	☐
34. Tôi có thể nghe lời phê bình mà không lập tức tự bảo vệ mình.	☐	☐	☐	☐	☐
35. Tôi phân biệt được một người đang tức giận với một người đang bị tổn thương.	☐	☐	☐	☐	☐
36. Tôi có thể tiếp tục một cuộc trò chuyện căng thẳng mà không cao giọng.	☐	☐	☐	☐	☐
37. Tôi biết điều gì đang diễn ra trong mình ngay cả khi bị quá tải.	☐	☐	☐	☐	☐
38. Tôi cần trút bầu tâm sự với ai đó ngay khi có điều khiến mình khó chịu.	☐	☐	☐	☐	☐
39. Tôi đưa ra lời khuyên trước khi nghe hết vấn đề.	☐	☐	☐	☐	☐
40. Tôi có thể hàn gắn một mối quan hệ sau khi mình làm sai.	☐	☐	☐	☐	☐

PHIẾU GHI CÂU TRẢ LỜI

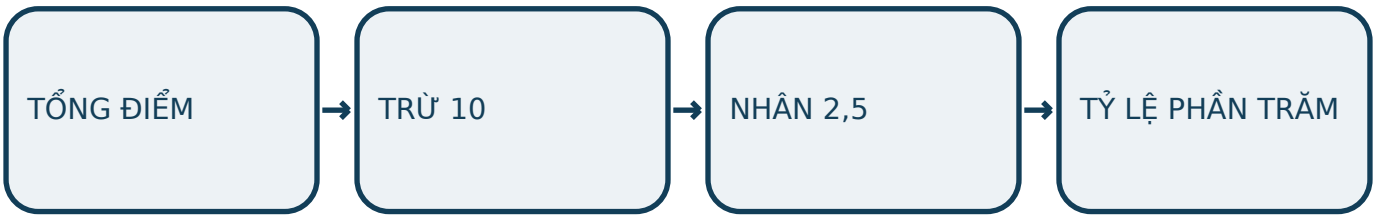
Chép câu trả lời vào các cột. Các phát biểu có ký hiệu R được chấm đảo chiều: chỉ với những câu này, hãy đảo điểm trước khi cộng. 1 thành 5; 2 thành 4; 3 giữ nguyên; 4 thành 2; 5 thành 1.

TỰ NHẬN BIẾT	TỰ ĐIỀU CHỈNH	ĐỒNG CẢM	KỸ NĂNG XÃ HỘI
1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
5 R ☐	6 R ☐	7 R ☐	8 R ☐
9 ☐	10 ☐	11 ☐	12 ☐
13 R ☐	14 R ☐	15 R ☐	16 R ☐
17 ☐	18 ☐	19 ☐	20 R ☐
21 ☐	22 R ☐	23 ☐	24 R ☐
25 R ☐	26 ☐	27 ☐	28 ☐
29 R ☐	30 R ☐	31 R ☐	32 R ☐
33 ☐	34 ☐	35 ☐	36 ☐
37 ☐	38 R ☐	39 R ☐	40 ☐
TỔNG: _____	TỔNG: _____	TỔNG: _____	TỔNG: _____

Mỗi lĩnh vực có mười phát biểu, vì vậy tổng điểm nằm trong khoảng 10 đến 50.

Ghi chú dịch thuật: bản gốc đặt hai câu đầu tiên của mỗi lĩnh vực trên cùng một dòng. Bản dịch tách thành hai dòng để có đủ 40 ô. Ký hiệu R của câu 20 được giữ đúng như bản gốc; xem lưu ý ở trang cuối.

CÁCH ĐỌC ĐIỂM SỐ



30 điểm là 50%. 40 điểm là 75%. 45 điểm là 87%.

0-40%	41-58%	59-76%	77-100%
CẦN PHÁT TRIỂN	ĐANG XÂY DỰNG	VỮNG VÀNG	THẾ MẠNH

CẦN PHÁT TRIỂN: Mắt xích yếu. Đây là nơi bắt đầu rèn luyện.

ĐANG XÂY DỰNG: Hoạt động trong điều kiện bình thường, nhưng mất hiệu quả khi chịu áp lực.

VỮNG VÀNG: Có thể sử dụng và đáng tin cậy trong phần lớn tình huống.

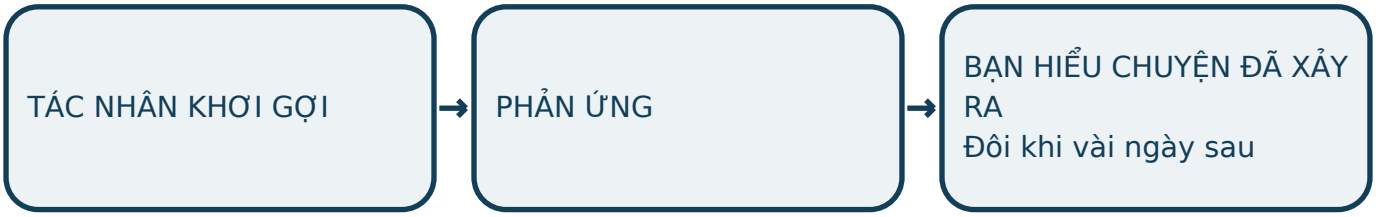
THẾ MẠNH: Dùng nó làm đòn bẩy để nâng các mắt xích yếu hơn.

LĨNH VỰC CẦN RÈN LUYỆN TRƯỚC không phải là lĩnh vực có điểm thấp nhất của bạn. Đó là lĩnh vực có điểm thấp xuất hiện sớm nhất trong chuỗi. Kỹ năng xã hội xây trên nền tự nhận biết thấp là kỹ thuật không có nền tảng bên dưới.

Ghi chú dịch thuật: phép tính với 45 điểm thực tế cho kết quả 87,5%; con số 87% ở trên được giữ theo bản gốc.

TỰ NHẬN BIẾT

LĨNH VỰC 1 / 4



ĐÂY LÀ KHOẢNG CÁCH MÀ LĨNH VỰC NÀY THU HẸP.

CAO	THẤP
Bạn biết điều đang diễn ra ngay khi nó diễn ra: cảm xúc, tác nhân khơi gợi và ảnh hưởng của nó đến phán đoán, trước khi bạn hành động.	Cảm xúc âm thầm chi phối bạn. Bạn phản ứng rồi mới tìm hiểu điều đã xảy ra. Thiếu mắt xích này, kỹ thuật giao tiếp chỉ là lớp trang điểm.

ĐIỀU CẦN CHÚ Ý
Khả năng tự nhận biết thấp không nhận ra chính nó: đây là lĩnh vực duy nhất không thể tự chẩn đoán khoảng trống của mình. Dấu hiệu đến từ bên ngoài: phản ứng khiến người khác ngạc nhiên, hoặc cơ thể trả giá bằng sự căng thẳng cho những gì tâm trí chưa từng ghi nhận.

BA VIỆC THỰC HÀNH

1. Ba lần mỗi ngày, dừng lại ba mươi giây: tôi đang cảm thấy gì, ở đâu, và điều gì đã khơi lên cảm xúc ấy? Thực hành trong mười bốn ngày.
2. Mỗi khi nói “Tôi ổn”, hãy thay bằng từ chính xác: bực bội, tổn thương, quá tải, thất vọng.
3. Nhờ một người bạn tin cậy báo cho bạn biết khi nét mặt hoặc giọng nói của bạn thay đổi. Lắng nghe mà không tự biện hộ.

TỰ ĐIỀU CHỈNH

LĨNH VỰC 2 / 4



Khả năng điều chỉnh nằm ở độ rộng của khoảng dừng này, không phải ở mức độ mạnh của cảm xúc.

CAO	THẤP
Có một khoảng dừng giữa điều bạn cảm thấy và điều bạn làm; trong khoảng đó, bạn lựa chọn. Dù giận dữ, tin nhắn vẫn chưa được gửi. Dù khó chịu, bạn vẫn để vấn đề chưa được giải quyết thêm một lúc.	Tác nhân và phản ứng dính liền với nhau: tin nhắn gửi lúc nóng giận, giọng nói tự leo thang, những quyết định mà sáng hôm sau bạn sẽ không tán thành.

ĐIỀU CẦN CHÚ Ý
Cẩn thận với điểm cao giả tạo. Dồn nén không phải điều chỉnh. Người chẳng bao giờ nổi giận nhưng cứ sáu tháng lại bùng nổ có điểm cao ở bề ngoài, rồi phải trả giá bằng một cách khác.

BA VIỆC THỰC HÀNH

1. Áp dụng quy tắc hai giờ với mọi nội dung viết ra khi cảm xúc mạnh. Viết, giữ lại và đọc lại sau.
2. Khi làn sóng cảm xúc dâng lên, khẽ gọi tên: “Đây là cơn giận, mức bảy trên mười.”
3. Mỗi tuần, tập ở cùng một sự khó chịu kéo dài: một bất đồng còn để ngỏ, một mong muốn chưa được đáp ứng.

ĐỒNG CẢM

LĨNH VỰC 3 / 4

RA-ĐA	MIẾNG BỌT BIỂN
Bạn nhận biết trạng thái của họ, và trạng thái ấy vẫn thuộc về họ.	Bạn hấp thụ trạng thái của họ và mang nó về nhà.

Cùng một độ nhạy cảm. Kết quả trái ngược.

CAO	THẤP
Bạn nhận ra “thời tiết” cảm xúc trước khi nó được nói ra: sự thay đổi trong giọng nói, điều đã nói và điều còn bỏ ngỏ. Mọi người cảm thấy được thấu hiểu khi ở bên bạn; điều này khác với cảm giác được tán thành.	Bạn nhận ra trạng thái của người khác quá muộn hoặc qua bộ lọc suy đoán. Bạn đưa lời khuyên khi họ chưa nói xong; phản ứng của họ thường khiến bạn ngạc nhiên.

ĐIỀU CẦN CHÚ Ý
Đồng cảm cao nhưng thiếu ranh giới sẽ biến thành miếng bọt biển: hấp thụ trạng thái của mọi người và trở về với đời sống của chính mình trong tình trạng cạn kiệt. Khi là sự nhận biết, nó là ra-đa; khi là sự hòa lẫn, nó là chỗ rò rỉ.

BA VIỆC THỰC HÀNH

1. Trong ba cuộc trò chuyện tuần này, tóm tắt điều bạn nghe trước khi trả lời: “Tôi hiểu như vậy có đúng không...?”
2. Trong một tuần, không đưa lời khuyên trừ khi người khác yêu cầu rõ ràng. Chỉ đặt câu hỏi.
3. Sau mỗi tương tác mạnh về cảm xúc, hỏi điều gì thuộc về bạn và điều gì đã bám vào bạn. Gọi tên phần đã bám vào rồi đặt nó xuống.

KỸ NĂNG XÃ HỘI

LĨNH VỰC 4 / 4



Bỏ bất kỳ tầng nào bên dưới, tầng trên cùng chỉ còn là kỹ thuật.

CAO	THẤP
Bạn dẫn dắt những cuộc trò chuyện người khác né tránh. Bạn yêu cầu thẳng thắn, nói không mà không gây tổn thương, và hàn gắn sau sai lầm. Kết quả và mối quan hệ đều được giữ gìn.	Những cuộc trò chuyện quan trọng bị trì hoãn cho tới khi bùng nổ. Yêu cầu được đưa ra bằng giọng rên rỉ, hoặc được bọc quá kỹ đến mức không ai nhận ra. Sau xung đột, mối quan hệ lặng đi thay vì được hàn gắn.

ĐIỀU CẦN CHÚ Ý
Kỹ năng xã hội cao mà thiếu ba lĩnh vực còn lại là nguy hiểm: kỹ thuật gây ảnh hưởng không có sự nhận biết và không có phanh. Cuối cùng mọi người sẽ xem đó là thao túng. Trình tự rất quan trọng.

BA VIỆC THỰC HÀNH

1. Đưa cuộc trò chuyện đang trì hoãn vào lịch tuần này. Một câu: nói rõ điều bạn yêu cầu, không tô vẽ.
2. Từ chối rõ ràng: cảm ơn, rồi nói không, rồi nêu phương án khác nếu có. Không thêm phần thứ ba.
3. Nếu lỗi của bạn làm tổn hại một mối quan hệ, hãy xin lỗi bằng một câu, không có từ “nhưng”. Làm ngay trong tuần này.

KHI HAI NHÓM NĂNG LỰC KHÔNG TƯƠNG XỨNG

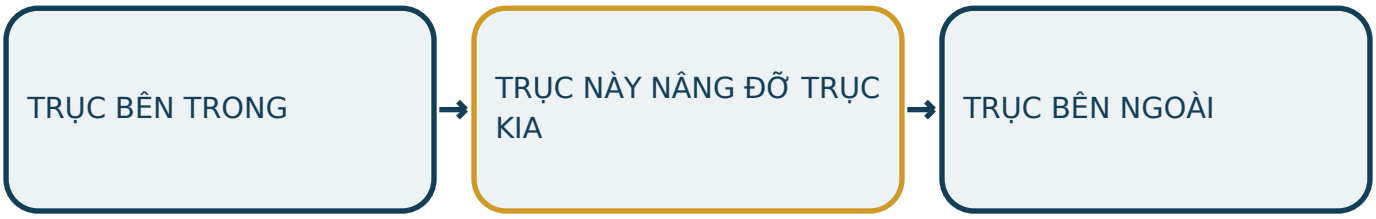
	BÊN NGOÀI THẤP	BÊN NGOÀI CAO
BÊN TRONG CAO	NGƯỜI THẤU HIỂU THẦM LẶNG Hiểu rất rõ nhưng không thể nói ra kịp lúc. Trải qua trọn vẹn những cuộc trò chuyện ở bên trong mình.	NỀN TẢNG VỮNG CHẮC Nhận biết và điều chỉnh được, đồng thời biểu hiện ra bên ngoài. Đây là nửa chặng đường mà phần lớn mọi người bỏ qua.
BÊN TRONG THẤP	MIẾNG BỌT BIỂN PHẢN ỨNG Cảm nhận mọi thứ mà không có bộ lọc và không có khoảng dừng. Hấp thụ “thời tiết” cảm xúc rồi phản hồi lại với cường độ lớn hơn.	NGƯỜI CÓ DUYÊN NHƯNG THIẾU TỰ NHẬN BIẾT Bên ngoài linh hoạt và thuyết phục, bên trong mất kết nối. Kỹ thuật không có nền tảng là sự kết hợp mong manh nhất.

Khoảng cách giữa các lĩnh vực nói lên nhiều hơn bất kỳ điểm số đơn lẻ nào.

Nếu bạn ở ô dưới bên phải, điều cần khắc phục không phải là học thêm kỹ thuật giao tiếp, mà là xây dựng nền tảng bên dưới nó.

HAI TRỤC

TRỤC BÊN TRONG	TRỤC BÊN NGOÀI
TỰ NHẬN BIẾT + TỰ ĐIỀU CHỈNH Bạn ghi nhận và bạn điều chỉnh. Mọi thứ khác đặt nền ở đây.	ĐỒNG CẢM + KỸ NĂNG XÃ HỘI Bạn nhận biết và bạn dẫn dắt. Sự hiện diện chân thực.



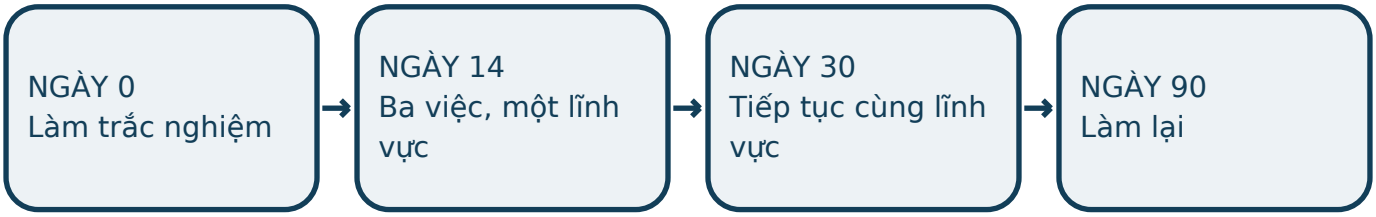
Hai cặp năng lực hoạt động như một chỉnh thể. Nếu bạn đã phát triển đầy đủ một cặp, đó là đòn bẩy cho phần còn lại. Nếu cả hai cặp đều đầy đủ, câu hỏi hữu ích sẽ thay đổi: không còn là cần sửa điều gì, mà là bạn đang dùng năng lực ấy vào đâu.

Trí tuệ cảm xúc cao mà không có phương hướng giống như một động cơ được điều chỉnh tốt nhưng chỉ chạy không tải. Nếu chưa cặp nào đầy đủ, hãy bắt đầu từ đầu chuỗi, và chỉ ở đó.

Rèn luyện cả bốn mặt cùng lúc là cách khiến người ta cuối cùng không hoàn thành mặt nào.

CHÍN MƯƠI NGÀY CỦA BẠN

KỲ VỌNG TĂNG 10-15 ĐIỂM, CHỈ Ở LĨNH VỰC BẠN ĐÃ RÈN LUYỆN.



Mức tăng lớn hơn nhiều thường có nghĩa là lần thứ hai bạn trả lời theo con người mình muốn trở thành. Rèn luyện từng lĩnh vực một, theo trình tự của chuỗi.

NĂM ĐIỀU LÀM LÃNG PHÍ KẾT QUẢ

1. Rèn luyện lĩnh vực có điểm thấp nhất thay vì mắt xích yếu xuất hiện sớm nhất.
2. Xem điểm cao là một đức tính thay vì một nguồn lực có thể gây tổn phí khi bị đẩy tới cực đoan.
3. Làm lại trắc nghiệm sau hai tuần, trước khi có thể xuất hiện thay đổi.
4. Nhầm dồn nén với điều chỉnh, và tự cho điểm cao vì chẳng bao giờ nổi giận.
5. Bắt đầu cả bốn lĩnh vực cùng lúc, để rồi không hoàn thành lĩnh vực nào.

THƯỚC ĐO DUY NHẤT THỰC SỰ CÓ Ý NGHĨA

Không phải điểm số tăng lên. Mà là một người thường tiếp xúc với bạn nhận thấy sự khác biệt, dù không được cho biết bạn đã làm một bài trắc nghiệm.

NÊN BẮT ĐẦU Ở ĐÂU TRONG BỘ SÁCH?

MẮT XÍCH YẾU XUẤT HIỆN SỚM NHẤT → BA CUỐN SÁCH ĐẦU TIÊN

TỰ NHẬN BIẾT	1. Hiểu chính mình 2. Ở đây và bây giờ 3. Sức mạnh nội tâm
TỰ ĐIỀU CHỈNH	1. Một tâm trí bình an 2. Những thói quen làm thay đổi 3. Sức mạnh nội tâm
ĐỒNG CẢM	1. Đồng cảm 2. Học cách lắng nghe 3. Những người khó ứng xử
KỸ NĂNG XÃ HỘI	1. Những cuộc trò chuyện khó khăn 2. Nghệ thuật gây ảnh hưởng 3. Lãnh đạo chân thực

Đọc một cuốn. Thực hành ba việc của cuốn ấy trong mười bốn ngày. Sau đó trở lại trang này.

Hai mươi cuốn sách là cả một kệ lớn nếu bạn không biết mình nên bước vào đâu.

Chọn lĩnh vực là mắt xích yếu xuất hiện sớm nhất của bạn, rồi bắt đầu ở đó. Ba tựa sách được xếp theo thứ tự đọc.

Bộ sách được xây dựng để sử dụng theo trình tự ấy, và trình tự chính là điều phần lớn mọi người bỏ qua.

CÔNG CỤ NÀY LÀ GÌ VÀ KHÔNG PHẢI LÀ GÌ?

LÀ	KHÔNG PHẢI LÀ
Một tấm gương có cấu trúc. Một điểm khởi đầu cho công việc bạn tự thực hiện. Một cách xem xét bốn loại hành vi cụ thể.	Một đánh giá lâm sàng. Một chẩn đoán tâm lý. Một công cụ tuyển dụng hoặc tuyển chọn. Một thước đo giá trị của bất kỳ ai.

Đây là bảng câu hỏi tự báo cáo, xây dựng trên mô hình trí tuệ cảm xúc gồm bốn lĩnh vực: khung lý thuyết được phổ biến qua công trình của Daniel Goleman, và sau đó được mở rộng bởi những nhà nghiên cứu, trong đó có Tasha Eurich về khả năng tự nhận biết.

Tự báo cáo có một giới hạn đã được biết đến và cần nói rõ: nó đo cách bạn nhìn nhận chính mình; trong khi chính điểm tự nhận biết thấp lại cho thấy cách nhìn ấy không đáng tin cậy. Vì vậy, công cụ yêu cầu bạn đối chiếu cách tự đánh giá với nhận xét của những người từng thấy bạn chịu áp lực.

Nếu điều được bộc lộ ở đây liên quan đến vấn đề nặng nề hơn một thói quen, bước tiếp theo phù hợp là tìm một chuyên gia, chứ không phải một cuốn sách.