

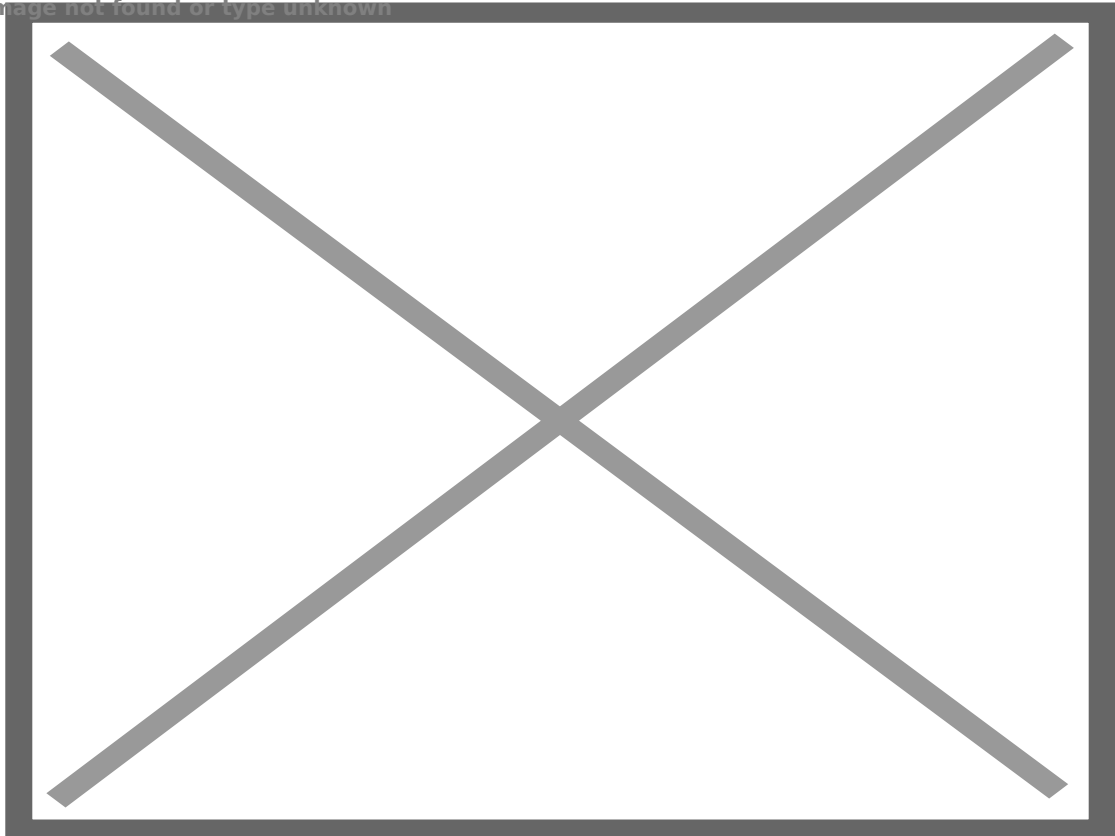
"Trí tuệ xúc cảm" đang dần quan trọng hơn trí thông minh

02:24 18/04/2017

Tác giả: Admin

Nhiều chuyên gia tin rằng chỉ số cảm xúc (EQ) của một người có thể quan trọng hơn chỉ số IQ và là một trong những cơ sở để nhận định về thành công, chất lượng mối quan hệ và hạnh phúc chung trong tương lai.

Image not found or type unknown



(Nguồn: lifehack.org)

Khái niệm trí tuệ cảm xúc đã phát triển qua nhiều năm, được biết đến với cái tên "trí tuệ xã hội" vào những năm 1930, đến "sức mạnh tình cảm" vào giữa thế kỷ 20, và hiện tại là "Trí tuệ xúc cảm."

Trí tuệ xúc cảm (EI) được đánh giá qua mức độ của chúng ta về:

- Nhận biết và hiểu được cảm xúc và phản ứng của bản thân (Khả năng tự nhận thức)

- Quản lý, kiểm soát và thích ứng với cảm xúc, tâm trạng, phản ứng và phản hồi của chúng ta (Khả năng tự quản lý)
- Khai thác cảm xúc của người khác để tìm động lực và có hành động thích hợp, cam kết, tiếp tục làm việc để đạt được các mục tiêu (Khả năng tạo động lực)
- Hiểu được cảm xúc của người khác, hiểu được cảm xúc của họ và sử dụng sự hiểu biết đó để có mối quan hệ hiệu quả hơn (Khả năng đồng cảm)
- Xây dựng mối quan hệ liên quan đến những người khác trong các tình huống xã hội, dẫn dắt, đàm phán xung đột, và làm việc nhóm (Kỹ năng xã hội - quản lý mối quan hệ)

EQ là yếu tố cần thiết để xây dựng một cuộc sống cân bằng

Nếu bạn nghĩ trí thông minh cảm xúc chỉ quan trọng đối với những người luôn phải tiếp xúc hoặc giao tiếp với nhiều người người, hãy suy nghĩ lại. Trí tuệ cảm xúc (EI) là điều cần thiết cho mọi khía cạnh của cuộc sống.

Đối với thể chất - Khả năng chăm sóc cơ thể và đặc biệt là quản lý căng thẳng, có tác động đáng kinh ngạc đến sức khỏe tổng thể của chúng ta, gắn chặt với EQ. Chỉ bằng cách nhận thức được tình trạng cảm xúc và phản ứng đối với căng thẳng trong cuộc sống, chúng ta mới hy vọng có thể kiểm soát căng thẳng và duy trì sức khỏe tốt.

Đối với tinh thần - EQ ảnh hưởng mạnh mẽ đến thái độ và sự phát triển trong cuộc sống. EQ cũng có thể giúp giảm bớt sự lo lắng và tránh trầm cảm, thay đổi tâm trạng. Những người có mức EQ cao luôn có thái độ tích cực và tiềm năng hạnh phúc hơn trong cuộc sống.

Đối với các mối quan hệ - Bằng cách hiểu rõ hơn và quản lý cảm xúc của mình, chúng ta sẽ kết nối cảm xúc, suy nghĩ với những người khác một cách tốt hơn. Chúng ta có thể hiểu và liên kết với những người xung quanh. Hiểu được nhu cầu, cảm xúc của những người mà chúng ta quan tâm sẽ giúp mối quan hệ tốt đẹp và hoàn thiện hơn.

Giải quyết xung đột - Khi chúng ta có thể nhận biết cảm xúc của mọi người và hiểu quan điểm của họ sẽ dễ dàng hơn nhiều trong việc giải quyết các bất đồng hoặc có thể tránh diễn ra xung đột. EQ cao cũng giúp việc đàm phán tốt hơn khi chúng ta có thể hiểu được nhu cầu và mong muốn muốn của người khác.

Thành công - trí tuệ cảm xúc cao giúp chúng ta trở thành động lực thúc đẩy nội bộ mạnh hơn, có thể giảm sự trì hoãn, tăng sự tự tin, và nâng cao khả năng tập trung vào một mục tiêu. Nó cũng

cho phép chúng ta tạo ra các mạng lưới hỗ trợ tốt hơn, vượt qua những trở ngại, và kiên trì với một triển vọng bền bỉ hơn.

Khả năng lãnh đạo - Khả năng thấu hiểu động cơ làm việc của những người xung quanh cũng như việc xây dựng mối quan hệ mạnh mẽ hơn với người khác tại nơi làm việc chắc chắn sẽ làm cho những người có trí tuệ **cảm xúc** cao hơn trở thành nhà lãnh đạo giỏi hơn.

Một nhà lãnh đạo giỏi có thể nhận ra nhu cầu của mọi người là gì, để những nhu cầu đó có thể được đáp ứng khiến hiệu suất cao hơn và tạo sự hài lòng tại nơi làm việc.

Một nhà lãnh đạo hiểu về cảm xúc và thông minh cũng có thể xây dựng đội ngũ mạnh hơn bằng cách sử dụng chiến lược, sử dụng sự đa dạng cảm xúc của các thành viên trong đội để mang lại lợi ích cho cả đội.

EI vẫn là một ẩn số cần nghiên cứu, nhưng những gì chúng ta biết là cảm xúc đóng một vai trò rất quan trọng trong chất lượng cuộc sống và nghề nghiệp của chúng ta, thậm chí còn quan trọng hơn cả IQ.

Trong khi các công cụ và công nghệ có thể giúp chúng ta học hỏi và nắm vững thông tin, không gì có thể thay thế khả năng học hỏi, quản lý, và nắm vững cảm xúc của chúng ta và cảm xúc của những người xung quanh.

EI không phải là bẩm sinh, có nhiều cách để kiểm soát cảm xúc của bạn

Không bao giờ là quá muộn để học bất cứ điều gì, cho dù bạn đã bao nhiêu tuổi bạn vẫn có thể tiếp nhận EI và làm cho cuộc sống tốt hơn.

1. Lắng nghe cảm xúc của chính bạn

Chúng ta dễ dàng để mất kiểm soát với cảm xúc của mình khi quá bận rộn, lo lắng.

Thay vì thực sự quan tâm đến cảm xúc, chúng ta thường bỏ qua chúng mà không nhận ra rằng là việc kìm hãm cảm xúc chỉ làm cho mọi thứ tồi tệ hơn bởi càng cố gắng giữ chặt cảm xúc, cảm xúc càng trở nên khó kiểm soát hơn.

Khi chúng ta có phản ứng xấu với một điều gì đó, có thể chúng ta đang gặp một số vấn đề chưa thể giải quyết. Vì vậy, khi bạn cảm thấy có cảm xúc tiêu cực, hãy bình tĩnh và suy nghĩ về lý do tại sao bạn lại như vậy.

Hãy hít một hơi thật sâu và ghi lại cảm xúc bạn đang trải qua cùng những nguyên nhân có thể. Khi

bạn đã viết ra, bạn có thể xác định cảm xúc của bạn được tạo ra từ đâu và nghĩ ra cách để đối phó.

2. Luyện tập phản hồi, không phản ứng

Phản ứng là quá trình mà chúng ta cư xử một cách vô thức để thể hiện cảm xúc. Phản hồi là quá trình có ý thức liên quan đến việc chú ý đến cảm xúc của bạn và quyết định cách cư xử.

Khi bạn nhận thức rõ hơn về các yếu tố gây ra cảm xúc của mình, bạn có thể nghĩ đến cách cư xử trước.

Ví dụ, nếu bạn biết rằng bạn dễ tức giận và mất bình tĩnh với đồng nghiệp khi bạn căng thẳng trong công việc, hãy lưu ý điều đó và suy nghĩ về những gì bạn có thể làm trong lần tiếp theo khi bạn cùng trong trường hợp đó.

Bạn có thể nói với đồng nghiệp của mình rằng bạn cần một khoảng thời gian im lặng bởi bạn đang căng thẳng vào lúc này, hoặc bạn có thể có được vài phút để bình tĩnh lại trước khi bắt đầu cuộc nói chuyện.

3. Luôn khiêm tốn

Khi bạn luôn tin rằng bạn tốt đẹp hơn người khác, bạn sẽ không bao giờ thấy sai lầm của chính mình, và bạn sẽ luôn cảm thấy không hài lòng về những thứ không như mong đợi.

Hãy cố gắng nhìn vào một thứ từ nhiều góc độ. Thay vì đánh giá ai đó, hãy đặt mình vào vị trí của người khác và suy nghĩ xem bạn sẽ làm hoặc cảm thấy như thế nào và tại sao? Bằng cách này, bạn có thể hiểu được những suy nghĩ và cảm xúc của người khác; Và có thể bạn sẽ biết thêm một số cách giải quyết vấn đề trong những tình huống tương tự.

Hãy khiêm tốn để biết rằng bạn không tốt hơn bất cứ ai, và đủ khôn ngoan để biết rằng bạn khác biệt với phần còn lại!

Trí tuệ cảm xúc (EI) hoàn toàn có thể học được, đó là một quá trình suốt đời

Không bao giờ là quá muộn để học bất cứ điều gì, chỉ cần bạn quan sát và thực hành liên tục. Cho dù bạn ở độ tuổi bao nhiêu, bạn vẫn có thể tiếp nhận EI và làm cho cuộc sống của bạn tốt hơn và hạnh phúc hơn.

Theo TTXVN

Link bài viết: <https://nguoilambao.vn/public/quot-tri-tue-xuc-camquot-dang-dan-quan-trong-hon-tri-thong-minh>

