

ĐỂ VIỆC HỌC TRỞ NÊN THẬT ĐƠN GIẢN



Trí thông minh cảm xúc

for
dummies[®]
A Wiley Brand



Khám phá:

- Nhận thức rõ hơn cảm xúc của bạn
- Điều chỉnh cảm xúc của bạn tốt hơn
- Khai thác các kỹ thuật giao thiệp với người khó tính
- Dùng sự đồng cảm để cải thiện mối quan hệ của bạn ở nhà và nơi làm việc

Steven J. Stein

Nhà tâm lý học lâm sàng



NHÀ XUẤT BẢN
LAO ĐỘNG



THAIABOOKS
Phụng sự để dẫn đầu

WILEY

Thảo Hạnh dịch

Trí thông minh cảm xúc

for
dummies[®]
A Wiley Brand

Nhà xuất bản Lao động

175 Giảng Võ - Đống Đa - Hà Nội

Tel: (024) 3851 5380

Fax: (024) 3851 5381

Website: www.nxblaodong.com.vn

Công ty Cổ phần Sách Thái Hà

119 C5 Tô Hiệu - Cầu Giấy - Hà Nội

Tel: (024) 3793 0480

Fax: (024) 6287 3238

Website: www.thaihabooks.com

*Chịu trách nhiệm xuất bản:***Giám đốc - Tổng biên tập Võ Thị Kim Thanh***Biên tập: Lê Thị Hằng**Sửa bản in: Hiến Nhip**Trình bày: Đàm Oanh**Thiết kế bìa: Cẩm Châu***EMOTIONAL INTELLIGENCE FOR DUMMIES**

Copyright © 2009 by John Wiley & Sons Canada, Inc.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This translation published by arrangement with John Wiley & Sons, Inc.

Trademarks: Wiley, the Wiley Publishing logo, For Dummies [For Dummies in the Languages], Dummies Man and related trade dress are trademarks or registered trademarks of John Wiley and Sons, Inc. and/or its affiliates in the United States and/or other countries. Used by permission.

Bản quyền tiếng Việt © 2018, Công ty Cổ phần Sách Thái Hà

Cuốn sách được xuất bản theo hợp đồng bản quyền giữa John Wiley and Sons, Inc. và Công ty Cổ phần Sách Thái Hà.

Không phần nào trong cuốn sách này được sao chép hoặc chuyển sang bất cứ dạng thức hoặc phương tiện nào, dù là điện tử, in ấn, ghi âm hay bất cứ hệ thống phục hồi và lưu trữ thông tin nào nếu không có sự cho phép bằng văn bản của Công ty Cổ phần Sách Thái Hà.

Biên mục trên xuất bản phẩm của Thư viện Quốc gia Việt Nam

Stein, Steven

Trí thông minh cảm xúc dummies / Steven J. Stein ; Thảo Hạnh dịch. - H. : Lao động ; Công ty Sách Thái Hà, 2018. - 448tr. ; 24cm

Tên sách tiếng Anh: Emotional intelligence for dummies

ISBN: 978-604-971-747-5

1. Tâm lý học 2. Cảm xúc

152.4 - dc23

LDF0250p-CIP

In 2.000 cuốn, khổ 18,7 x 23,5 cm. In tại Công ty TNHH In Thanh Bình, địa chỉ: Số 432 đường K2 phường Cầu Diễn, quận Nam Từ Liêm, Hà Nội. Số đăng ký KHXB: 2991-2018/CXBIPH/10-187/LĐ. Quyết định xuất bản số: 1235/QĐ-NXBLĐ cấp ngày 7/9/2018. In xong và nộp lưu chiểu năm 2018.

ĐỂ VIỆC HỌC TRỞ NÊN THẬT ĐƠN GIẢN



Trí thông minh cảm xúc

for
dummies

A Wiley Brand

Khám phá:

- Nhận thức rõ hơn cảm xúc của bạn
- Điều chỉnh cảm xúc của bạn tốt hơn
- Khai thác các kỹ thuật giao thiệp với người khó tính
- Dùng sự đồng cảm để cải thiện mối quan hệ của bạn ở nhà và nơi làm việc

Steven J. Stein

Nhà tâm lý học lâm sàng

Thảo Hạnh dịch

Về tác giả

Tiến sỹ **Steven J. Stein** là nhà tâm lý học lâm sàng, kiêm Giám đốc điều hành của Multi-Health Systems (MHS), công ty hàng đầu thế giới trong lĩnh vực xuất bản các bài kiểm tra, đánh giá. Ông từng giữ chức Chủ tịch Hội Tâm lý học Canada và hiện đang là Chủ tịch Hiệp hội Tâm lý học Ontario. Tiến sỹ Stein đã từng có một thời gian đảm nhận vai trò Phó Giáo sư của khoa Tâm thần học thuộc Đại học Toronto và là Giáo sư kiêm nhiệm của khoa Tâm lý học thuộc Đại học York ở Toronto.

Tiến sỹ Stein là đồng tác giả (với Tiến sỹ Howard Book) của ấn phẩm bán chạy trên thế giới, *The EQ Edge: Emotional Intelligence and Your Success* (Lợi thế EQ: Trí thông minh cảm xúc và thành công của bạn), và là tác giả của cuốn sách *Make Your Workplace Great: The 7 Keys to an Emotional Intelligent Organization* (Lý tưởng hóa nơi làm việc của bạn: 7 bí quyết xây dựng doanh nghiệp thông minh cảm xúc).

Ông là chuyên gia hàng đầu trong lĩnh vực đánh giá tâm lý và trí thông minh cảm xúc. Ông không chỉ tư vấn cho các tổ chức quân sự và chính phủ, bao gồm quân đội Canada, quân đội Mỹ, các đơn vị đặc biệt của Lầu Năm Góc, và Học viện FBI, mà còn cho các doanh nghiệp, tổ chức lớn như American Express, Air Canada, Canyon Ranch, Coca-Cola (Mexico), Ngân hàng Thương mại Hoàng gia Canada (CIBC), và các đội thể thao chuyên nghiệp.

Ông đã xuất hiện trên hơn 100 chương trình truyền hình và phát thanh khắp Canada và Mỹ. Những phát biểu của ông được trích dẫn nhiều lần trên các bài báo, tạp chí và blog.

Tiến sỹ Stein thường xuyên chia sẻ các kiến thức liên quan đến trí thông minh cảm xúc với độc giả trên khắp Canada, Mỹ, Mexico, châu Âu, Úc và châu Á. Bạn có thể đăng kí trao đổi với Tiến sỹ thông qua địa chỉ email của ông, ceo@mhs.com.

Mục lục tổng quát

Về tác giả	v
Lời giới thiệu	xix
Phần 1: Một loại thông minh mới xuất hiện.....	1
CHƯƠNG 1: Cảm nhận sự thông minh	3
CHƯƠNG 2: Đánh giá trí thông minh cảm xúc.....	21
CHƯƠNG 3: Tìm kiếm hạnh phúc	35
Phần 2: Bản chất của trí thông minh cảm xúc	47
CHƯƠNG 4: Khoa học đằng sau trí thông minh cảm xúc	49
CHƯƠNG 5: Nhận thức rõ hơn về cảm xúc	69
CHƯƠNG 6: Quản lý cảm xúc	93
CHƯƠNG 7: Hiểu về sự đồng cảm	115
CHƯƠNG 8: Quản lý cảm xúc của người khác	137
Phần 3: Đưa trí thông minh cảm xúc vào công việc	157
CHƯƠNG 9: Đối phó với những tình huống khó khăn tại nơi làm việc	159
CHƯƠNG 10: Thành công nhờ trí thông minh cảm xúc	179
CHƯƠNG 11: Trở thành nhà lãnh đạo có trí thông minh cảm xúc	211
CHƯƠNG 12: Xây dựng nơi làm việc giàu trí thông minh cảm xúc	235
CHƯƠNG 13: Trải qua thời đại học bằng trí thông minh cảm xúc	271
Phần 4: Sử dụng trí thông minh cảm xúc trong gia đình.....	293
CHƯƠNG 14: Tạo ra các mối quan hệ giàu trí thông minh cảm xúc	295
CHƯƠNG 15: Nuôi dạy trẻ bằng trí thông minh cảm xúc.....	323
CHƯƠNG 16: Nuôi dưỡng một đứa trẻ có trí thông minh cảm xúc	349
Phần 5: Danh sách mười điều	377
CHƯƠNG 17: Mười cách để nâng cao trí thông minh cảm xúc	379
CHƯƠNG 18: Mười cách để giúp những người khó tính nâng cao trí thông minh cảm xúc của họ	395
CHƯƠNG 19: Mười cách biến thế giới thành nơi giàu trí thông minh cảm xúc hơn .	407
Index.....	417

