



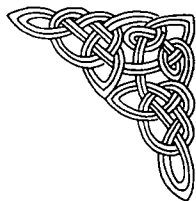
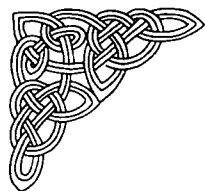
# 8 TỔ CHẤT TRÍ TUỆ

QUYẾT ĐỊNH CUỘC ĐỜI  
NGƯỜI ĐÀN ÔNG

PHAN QUỐC BẢO [BIÊN SOẠN]



NHA XUẤT BẢN LAO ĐỘNG



# **8** *tố chất trí tuệ*

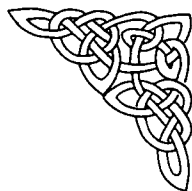
*quyết định cuộc đời người đàn ông*







MÃ NGÂN VĂN



# 8 tố chất trí tuệ

## quyết định cuộc đời người đàn ông

(Sách tham khảo)

Người dịch: PHAN QUỐC BẢO



NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG  
HÀ NỘI 2008





## LỜI NÓI ĐẦU

*Sức cuốn hút thật sự của một người đàn ông, không phải xuất phát từ diện mạo vóc dáng, không nhờ vào ăn diện thời trang, mà dựa vào sự nghiệp lẫy lừng do họ lập nên. Những người đàn ông dựng nên cơ đồ sự nghiệp, thì tên tuổi của họ vang lừng bốn cõi, tạo ra tầm ảnh hưởng to lớn tại khu vực hoạt động, đàn ông như vậy mới xứng đáng là tu mi nam tử đầu đội trời, chân đạp đất, trở thành thần tượng được quảng đại quần chúng mến mộ sùng kính.*

*Theo dòng lịch sử dài lâu, trong cõi đất trời vũ trụ bao la, cuộc đời của từng con người thật quá ngắn ngủi và bé nhỏ, thế nhưng trong thời gian ví như khoảnh khắc đó những người đàn ông mang hoài bão lớn lao vẫn tạo dựng được cuộc sống huy hoàng chói lọi, có những người tạo dựng thời thế, có những người xoay chuyển thời thế, trở thành thần tượng chiêm ngưỡng của thiên hạ, tên tuổi và sự nghiệp của họ lưu truyền mãi với thời gian, sống mãi trong lòng nhân loại. Ngược lại, rất nhiều người đàn ông đành cam chịu một cuộc sống âm thầm tẻ nhạt, tầm thường không để lại chút công tích gì cho đời.*

*Vì sao có người trở thành nhân vật vĩ đại, có người bình dị tầm thường, đáp án chính là, người thành đạt có những năng lực mà người bình thường không hề có, và họ biết cách khai thác phát huy những tiềm năng vốn có của mình.*

*Xã hội loài người đã bước sang thế kỷ 21, thời đại kinh tế tri thức đã đến, năng lực đã thực sự trở thành một nguồn tài nguyên của cải, là vốn liếng để kinh doanh làm giàu, mà cái giá của nó không dễ gì đo đếm, người có năng lực sẽ sáng tạo ra rất nhiều cơ hội để phát triển.*

*Năng lực có thể quyết định số phận một con người, khá nhiều đàn ông tự biện hộ cho thất bại của mình là do thiếu năng lực. Thực ra thì, năng lực của từng người không chỉ là yếu tố bẩm sinh, mà chủ yếu là do ba yếu tố lớn, đó là quan sát, học hỏi, rèn luyện và hành động trong thực tiễn, như vậy ta thấy quá trình học tập, rèn luyện đóng vai trò đặc biệt quan trọng đối với thành bại của đời người.*

*Trên cơ sở xem xét tình hình thực tế thường trải qua trên bước đường lập nghiệp của đàn ông, chúng tôi đã tiến hành khái quát tổng kết thành 8 tố chất trí tuệ quyết định cuộc đời người đàn ông. Đó là: Năng lực kiểm soát tâm trạng: biết cách làm chủ tình cảm, duy trì sức mạnh tinh thần tích cực. Năng lực học hỏi: khả năng biến tri thức thành hành trang vào đời. Năng lực khai thác phát huy tính sáng tạo: kiên quyết không làm kẻ học đòi. Năng lực tiếp thị: lập nên công danh sự nghiệp để trở thành nhân vật nổi tiếng khắp nơi. Năng lực giao tiếp: xây dựng mạng lưới quan hệ. Năng lực nắm bắt cơ hội: nhờ cơ hội giúp mình thành đạt, tạo dựng cuộc sống huy hoàng. Năng lực lãnh đạo: trở thành nhà lãnh đạo kiệt xuất.*

*Những năng lực được trình bày một cách hệ thống trong cuốn sách này đều rất thiết thực bổ ích, hoàn toàn không phải là lý thuyết suông đao to búa lớn, với nhiều dẫn chứng cụ thể quen thuộc trong đời thường, tin chắc rằng cuốn sách này sẽ giúp bạn đọc nhận thức, lý giải và nâng cao năng lực bản thân, nhằm hỗ trợ bạn xây dựng cuộc đời và sự nghiệp rực rỡ, trở thành thân tượng cho mọi người noi theo.*

**Tác giả**

# Chương 1

## KIỂM SOÁT TÂM TRẠNG - NĂNG LỰC QUAN TRỌNG HÀNG ĐẦU Ở ĐÀN ÔNG

*Trong quá trình theo đuổi sự nghiệp của người đàn ông, có rất nhiều yếu tố nằm ngoài tầm kiểm soát của con người, nhưng ít nhất cũng có một yếu tố có thể kiểm soát được, yếu tố này sẽ gây ra ảnh hưởng rất lớn cho đường đời và sự nghiệp của mỗi người – Đó chính là tâm trạng. Những người đàn ông phải cam chịu thất bại chính vì không làm chủ được tâm trạng bản thân, họ để cho tâm lý tự ti, tiêu cực lung lạc tâm hồn. Nếu người đàn ông biết làm chủ tâm trạng của mình, thì sẽ luôn luôn giữ được trạng thái tự tin, lạc quan và tích cực, giúp mình chiến thắng mọi trở lực, vấp vấp để đi đến thắng lợi cuối cùng.*

### 1. BIẾT CÁCH ĐIỀU CHỈNH SỨC ÉP TÂM LÝ

*Cuộc đời chẳng mấy khi thuận buồm xuôi gió, chỉ có các nhân vật hoàng tử và công chúa trong chuyện cổ tích mới được hưởng hạnh phúc trọn vẹn mỹ mãn. Còn cuộc sống đời thường của chúng ta đầy gian nan thử thách, có niềm vui và cũng có khổ đau, tuy nhiên cho dù đời người đàn ông phải nếm trải bao nhiêu khổ nạn, thì vẫn phải tiếp tục tiến lên, chấp nhận đối mặt với mọi cam go thử thách, để thích nghi với hoàn cảnh, biết điều chỉnh tâm trạng là đòi hỏi cần thiết đối với mỗi người đàn ông.*



Trong đời sống, nếu chịu sức ép tâm lý quá nặng nề và thường xuyên, thì sẽ sinh ra bệnh tật, thậm chí là đột quỵ. Các nhà tâm lý học và y học đã sưu tập được rất nhiều dẫn chứng về vấn đề này.

Trong tất cả các dạng sức ép, thì sức ép tâm lý có khả năng sát thương mạnh nhất

Đối với từng cá thể, sức ép là hiện tượng không thể hoàn toàn tránh khỏi, nhưng thái độ và tình cảm ứng xử trước sức ép thì có thể thay đổi, điều chỉnh.

Dưới đây xin giới thiệu hai phương pháp giải tỏa sức ép:

### **Phương pháp rèn luyện thứ nhất.**

(1) Khi bạn cảm nhận bị sức ép tâm lý, hãy hẹn vài người bạn chí cốt đi chơi thăm thú đây đó, hay đi xem phim.

(2) Hãy nghĩ về một lần xử lý vụ việc thành công nhất của bản thân trong thời gian gần đây, để động viên, khích lệ tinh thần, coi như một món quà tặng cho mình.

(3) Phân tích nguyên nhân gây ra sức ép, rồi xác định cách hóa giải.

(4) Tìm một người tin cậy để có thể dốc bầu tâm sự, thổ lộ hết nỗi lòng.

(5) Hồi tưởng quá trình diễn biến và gây hậu quả của sức ép, dự đoán xu thế tiến triển của sức ép này, nhằm chuẩn bị tư tưởng đối phó.

(6) Nếu do khát vọng hay động cơ quá cao, hàng tuần áp dụng phương pháp điều chỉnh bằng cách tham gia một số trò chơi khác nhau (Ví dụ chơi gôn, vẽ tranh, đánh cờ, chăm sóc hoa cảnh v.v...)

(7) Không nên vung phí quá đáng khả năng và sức lực của mình, luôn có ý thức giữ gìn sức khỏe, nếu không sẽ bị người đời đánh giá là một con người theo chủ nghĩa khổ hạnh mà thối.

(8) Biết cách nghỉ ngơi mang tính sáng tạo với hình thức phong phú hấp dẫn, tránh đơn điệu, nhàm chán.

(9) Nếu do sức ép gây ra bất ổn về sức khỏe (Ví dụ triệu chứng đau thắt ngực, vã mồ hôi, mất ngủ, đường tiêu hóa bất thường v.v.) thì phải xử lý bằng cách đi khám chữa bệnh.

(10) Khi rảnh rỗi, nên tăng cường hoạt động thể dục thể thao, nhưng thời gian mỗi lần không được quá dài, mức độ, động tác không quá mạnh, nên theo phương châm mưa dầm thấm lâu.

### **Phương pháp rèn luyện thứ hai.**

(1) Lấy bút giấy liệt kê những nguyên nhân tạo ra sức ép tâm lý về mặt gia đình, xã hội, công tác, kinh tế v.v... Sau đó xác định ba cách ứng phó đối với từng nguyên nhân gây sức ép, nếu cần có thể bàn bạc, tham khảo ý kiến bạn bè và người thân.

(2) Viết tự truyện về đề tài sức ép tâm lý dưới hình thức ghi nhật ký hoặc kể chuyện, sau đó lưu giữ làm tài liệu tham khảo.

(3) Không nên đề ra yêu cầu quá cao đối với bản thân: "Chỉ cần tiến được một bước nhỏ, cũng đã là tốt lắm rồi".

(4) Đừng một mình đơn độc gánh vác mọi trách nhiệm và sứ mạng, hãy tin tưởng giao phó, san sẻ cho người khác, để cùng nhau hiệp đồng, hợp tác thực hiện.