

Trưởng nhóm biên soạn:

SHOZO
SHIBUY

TRẦN THỊ
THU HẰNG
• dịch

TỪ ĐIỂN
TÂM LÝ

TÌNH CÁCH
& CẢM XÚC
ĐẾN TỪ ĐÂU?

Nhận thức và Kiểm soát cảm xúc theo hướng dẫn của chuyên gia tâm lý




 THẾ GIỚI
 NHÀ XUẤT BẢN
 THẾ GIỚI

君と付き合、て
何かほかに
メリットある？

24回払い

Tại sao ta có thể nhận định người này tính cách
hiền hòa, người kia thì mạnh mẽ?

CẢM XÚC ĐẾN TỪ ĐÂU?
VÀ TẠI SAO TA LẠI CẢM THẤY THẾ?

Người rộng lượng có thể nghiêm khắc, nhưng cũng khiêm tốn, dễ hòa hợp
với mọi người...

Người phóng túng không để tâm đến sự đánh giá của người khác về mình...

Người nham hiểm biết giấu sâu xấu xa, còn người "xấu tính" lại bộc lộ rõ tính cách, nên mọi người đều có thể
dễ dàng nhận biết bản chất của họ...

Nhiều phiền não của con người bắt nguồn từ mối quan hệ đối nhân xử thế trong cuộc sống hằng ngày, ví dụ như
một buổi hẹn đầu không suôn sẻ chỉ vì bản thân quá nhút nhát, một tình huống gây căng thẳng, hay việc không
được người khác đáp lại tình cảm,...

Con người có nhiều mặt tính cách và vô số những cảm xúc khác nhau. Để đọc được nó một cách chính xác là
không hề dễ dàng. Nhưng nhận thức và kiểm soát được cảm xúc sẽ mang lại rất nhiều ích lợi cho bạn.

Cuốn sách sẽ giới thiệu cho bạn đọc những phương pháp cụ thể để có thể nhận thức và kiểm soát
cảm xúc một cách suôn sẻ nhất. Hãy cùng tìm hiểu và nhất định phải dành thời gian
để áp dụng thực tế nhé!

Tại trí tuệ tâm mới

Nhà sách Skybooks
83 Lý Nam Đế, Hà Nội
Tel: 04.37172838
Website: <http://skybooks.vn>
Email: contact.skybooks@gmail.com
Fanpage: <http://www.facebook.com/skybooks.vn>

ISBN: 978-604-77-9223-8



9 786047 792238

Từ điển tâm lý: Tính cách và
cảm xúc đến từ đâu?



8 936186 544613

Giá: 128.000VNĐ



Nhận thức và Kiểm soát cảm xúc
theo hướng dẫn của chuyên gia tâm lý



Read to enjoy, aspire and discover

PHỤ TRÁCH

Vân Anh Phạm

THIẾT KẾ BÌA

Nguyễn Hoài Bảo

TRÌNH BÀY

Bún

SỬA BẢN IN

Minh Tuấn

TỪ ĐIỂN TÂM LÝ HỌC: TÍNH CÁCH VÀ CẢM XÚC CỦA BẠN ĐẾN TỪ ĐÂU?

Nhận thức và kiểm soát cảm xúc theo hướng dẫn của chuyên gia tâm lý
心理学でわかる ひとの性格・感情辞典

Copyright © 2018 by朝日新聞出版

Vietnamese edition copyright © 2018 by SKYBOOKS Co., Ltd

The publication of the Vietnamese edition of this book was licensed by Asahi Shimbun Publications Inc., through Japan UNI Agency, Inc. and Squirrel Rights Agency - Squirrel Communication and Culture JSC.

All rights reserved.

Dịch từ nguyên bản tiếng Nhật心理学でわかる ひとの性格・感情辞典
của 朝日新聞出版

Ấn bản tiếng Việt được cấp phép độc quyền bởi Asahi Shimbun Publications Inc.

Mọi vi phạm bản quyền, in lậu đều bị truy cứu

Bản quyền tiếng Việt © Công ty TNHH Văn hóa và Truyền thông Skybooks,
thương hiệu R.E.A.D.books, 2018.

Sách được xuất bản độc quyền bởi R.E.A.D.books, mọi hoạt động công bố, xuất bản, trích đăng, sao chép tác phẩm dưới mọi hình thức mà không có sự cho phép bằng văn bản của R.E.A.D.books đều bị coi là xâm phạm bản quyền, ảnh hưởng đến quyền lợi của nhà xuất bản và nhóm tác giả.

Liên hệ bản quyền và hợp tác xuất bản

Email: readbooks@azgroup.vn

Read to enjoy, aspire and discover

TÍNH CÁCH
& CẢM XÚC
ĐẾN TỪ ĐÂU?

Nhận thức và Kiểm soát cảm xúc
theo hướng dẫn của chuyên gia tâm lý



THẾ GIỚI
NHÀ X
THẾ G

NHÀ XUẤT BẢN
THẾ GIỚI

Trưởng nhóm biên soạn:
**SHOZO
SHIBUYA**

TRẦN THỊ
THU HẰNG

最高額 3633万円

24回払い

君と付き合っ
て何かぼくに
メリットある？

こちらこそ
よろしく
お願いします



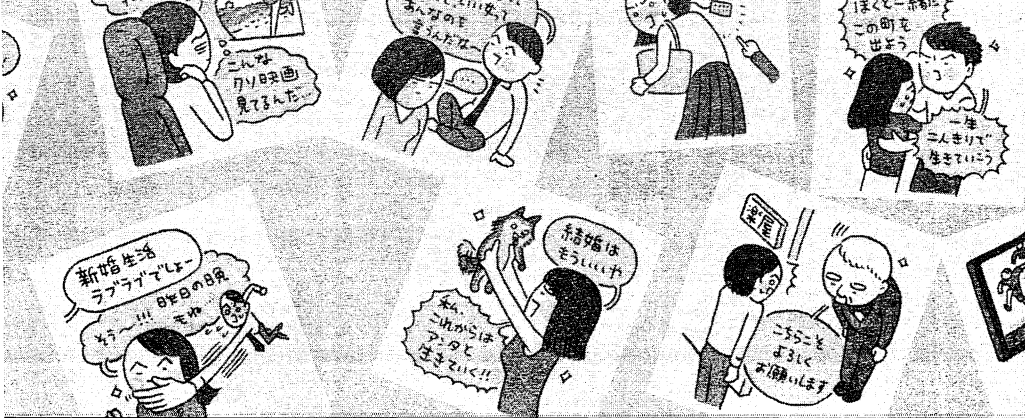
MỞ ĐẦU

“Tính cách” và “cảm xúc” là những từ ngữ thông dụng trong cuộc sống hằng ngày. Ai đó được giới thiệu là “có tính cách tốt” thì thường sẽ tạo được ấn tượng tốt đẹp. Còn nếu bị miêu tả bằng những lời như “Người đó nhạy cảm lắm!” thì bỗng nhiên họ sẽ cần trọng hơn trong cách ứng xử.

Vậy những tính cách và biểu hiện cảm xúc nào sẽ tạo được ấn tượng mạnh với người khác khi giao tiếp?

Chương 1 của cuốn sách này sẽ bàn luận về một vài chủ đề quan trọng đã được chất lọc từ khối kiến thức nghiên cứu tâm lý học vô cùng đồ sộ, giới thiệu đến bạn đọc những kiến thức cơ bản về tính cách và cảm xúc của con người, đồng thời còn đưa ra những phương pháp để lý giải chúng một cách chính xác. Đây có lẽ sẽ là cơ hội cho chúng ta được nhìn lại bản thân mình, cũng





như suy nghĩ về tính cách của những người xung quanh.

Trong chương 2, cuốn sách sẽ thống kê những từ vựng được sử dụng trong đời sống sinh hoạt hằng ngày, giải thích và đào sâu nghiên cứu để lý giải từng loại tính cách và cảm xúc được thể hiện trong những từ ngữ ấy.

Việc nắm bắt tính cách và cảm xúc của người khác một cách khách quan là rất khó khăn. Thế nhưng, người ta vẫn thường sử dụng ngôn từ như một loại phương tiện để lý giải những tầng tâm lý bị chôn giấu sâu thẳm trong trái tim mỗi người. Ví dụ, những bài kiểm tra tính cách thông qua phương pháp trả lời trên giấy thường sử dụng ngôn từ để đưa ra những phán đoán về tính cách. Và thực vậy, ta hoàn toàn có thể lý giải tính cách và cảm xúc của một người thông qua từ ngữ mà người đó sử dụng.





MỞ ĐẦU

Cho dù một người có hiểu biết phong phú về tính cách và cảm xúc đến đâu, nhưng nếu không tận dụng được lợi thế đó vào việc đối nhân xử thế thì thật lãng phí. Thế nên trong chương 3, cuốn sách sẽ giới thiệu đến bạn đọc những ví dụ thực tiễn về cách giao tiếp và kỹ năng ứng xử. Ngay cả với những người được cho là có tính cách tốt và ôn hòa, họ vẫn có thể phải đối mặt với những phiền nhiễu như: “Mình chẳng thể kết bạn với ai cả”, “Công việc của mình chẳng suôn sẻ chút nào”,... Khi không tạo được ấn tượng tốt, không có kinh nghiệm thực tế cũng như kỹ năng để thấu hiểu cảm xúc của đối phương, bạn sẽ rất khó để có được một mối quan hệ mới, và việc thúc đẩy mối quan hệ có sẵn còn khó khăn hơn.





Đây là cuốn sách đề cao những yếu tố tâm lý học có tính thực tiễn cao, và cả những điều tinh túy hay thiết yếu nhất giúp độc giả hiểu rõ hơn chính bản thân mình, cũng như xây dựng được những mối quan hệ suôn sẻ, tốt đẹp.

Cuốn sách sẽ là một cẩm nang hữu ích cho những ai muốn tăng cường kỹ năng giao tiếp trong cuộc sống cũng như trong công việc.

Shozo Shibuya



Mở đầu	4	Đặc trưng và cách sử dụng sách	14
--------------	---	---	----

CHƯƠNG

1

TÍNH CÁCH VÀ CẢM XÚC LÀ GÌ?



1	Bạn biết gì về tính cách?	18
2	Tính cách là gì?	22
3	Bản chất là gì?	26
4	"Đeo mặt nạ" là thế nào?	30
5	Sự khác nhau giữa hướng nội và hướng ngoại	34
6	Trắc nghiệm tâm lý liệu có đáng tin	38
7	Các bài kiểm tra tâm lý ở Nhật 1	42
8	Các bài kiểm tra tâm lý ở Nhật 2	46
9	Bản ngã	50
10	Tính cách không có tốt xấu	54
11	Nên làm gì khi thấy bẽ tắc	58
12	Tính cách và cảm xúc liệu có liên quan đến nhau không?	62
13	Người đó đang nghĩ gì?	66
14	Ta có thể điều khiển hành vi và biểu cảm	70
15	Cách xây dựng mối quan hệ dựa trên tính cách và cảm xúc	73



CHƯƠNG 2

TỪ ĐIỂN VỀ TÍNH CÁCH VÀ CẢM XÚC CỦA CON NGƯỜI

A dua a tòng.....	169	Cẩn trọng.....	382
Ác khẩu.....	287	Cầu tiến.....	350
Ái kỷ.....	208	Cầu thả.....	274
Ám ảnh.....	157	Chan hòa.....	327
An tâm.....	91	Chán nản.....	134
Ảo tưởng hoàn hảo.....	214	Chỉ trích bản thân.....	226
Ảo tưởng sức mạnh.....	298	Chín chu.....	150
Ấu trĩ.....	193	Chính nghĩa.....	257
Ba phải.....	309	Chống đối.....	317
Bảo thủ.....	180	Chủ động.....	261
Bạo lực.....	346	Chuyên tâm.....	137
Bất an.....	334	Chuẩn quy tắc.....	147
Bất mãn.....	345	Có duyên.....	84
Bì quan.....	319	Có thiện cảm tốt.....	85
Biết quan tâm.....	125	Cô độc.....	192
Biết ý.....	364	Cổ hủ.....	194
Bốc đồng.....	152	Cô đơn.....	202
Bộc lộ bản thân.....	210	Cứng đầu.....	222
Bộc trực.....	88	Cuồng vọng.....	366
Bối rối.....	96	Cương quyết.....	120
Bức bối.....	262	Dần vật.....	359
Bực bội.....	105	Dè dặt.....	279
Cá tính.....	191	Dễ bị hiểu nhầm.....	189
Cái tôi.....	207	Dễ bị tổn thương.....	145
Cau có.....	332	Dễ đổi ý.....	290
Cảm động.....	141	Dễ gần.....	144
Cảm tạ.....	140	Dễ hợp tác.....	159
Cảm thông.....	156	Dễ thỏa mãn.....	352
Căng thẳng.....	164	Đối trá.....	108
Cẩn thận.....	246	Đối trá (trên mạng).....	110

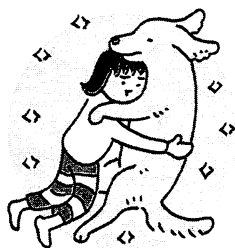


Dũng cảm.....	372
Đa nghi.....	112
Đa sầu.....	370
Đa tình.....	347
Đại khái.....	187
Đam mê.....	240
Đạo đức giả.....	146
Đắc chí.....	203
Đau buồn.....	135
Đau khổ.....	172
Đáp lại cảm tình.....	179
Đầu óc phong phú.....	107
Điềm tĩnh.....	397
Định kiến.....	267
Độc ác.....	227
Độc đoán.....	100
Đồng cảm.....	285
Gắn gũi.....	245
Gây hấn.....	183
Ghen tị.....	221
Ghét.....	163
Giả bộ hiểu biết.....	220
Giả làm nạn nhân.....	318
Giả nai.....	269
Gian xảo.....	256
Giàu lý tưởng.....	392
Giỏi ứng biến.....	395
Giữ thể diện.....	260
Giữ ý.....	161
Ham muốn.....	374
Hạnh phúc.....	185
Háo danh.....	360
Hào nhoáng.....	311

Hào ý.....	178
Hay nghĩ ngợi.....	223
Hăng hái.....	304
Hèn nhát.....	117
Hoảng sợ.....	195
Hồ hởi.....	381
Hồn nhiên.....	282
Hờn dỗi.....	344
Hướng nội.....	291
Hững hờ.....	365
Hỵ sinh bản thân.....	211
Ích kỷ.....	404
Khoan dung.....	142
Khó gần.....	331
Khó tính.....	153
Khôi hài.....	330
Khôn ngoan.....	303
Khép kín.....	326
Khiêm nhường.....	190
Khiếm nhã.....	177
Khinh miệt.....	175
Ki bo.....	176
Kích động.....	242
Kiên cường.....	244
Kiên nhẫn.....	300
Kiên trì.....	306
Kiêu căng.....	101
Kiêu ngạo.....	188
Kính trọng.....	270
Kỳ vọng.....	148
Lạc quan.....	385
Lãnh đạm.....	398
Lạnh lùng.....	204
Lộp độp.....	151



Lịch sử.....	396
Linh hoạt.....	229
Lòng tin.....	249
Lòng tự tôn.....	217
Luôn chân luôn tay.....	87
Luyện tiếu.....	354
Lười biếng.....	361
Lững lơ.....	373
Lương thiện.....	124
Mạnh mẽ.....	280
Mau nước mắt.....	295
Mệt mỏi.....	275
Mong muốn được công nhận.....	236
Mừng rỡ.....	383
Né tránh.....	286
Ngại giao tiếp.....	301
Ngây ngô.....	231
Ngoan cố.....	139
Ngồi lê đôi mách.....	121
Ngỗ ngược.....	323
Nguyện vọng được tung hô.....	133
Ngược đời.....	325
Ngưỡng mộ.....	89
Nham hiểm.....	312
Nhát gan.....	94
Nhạy bén.....	138
Nhạy cảm.....	247
Nhân hậu.....	264
Nhẫn nại.....	136
Nhẫn nhịn.....	322
Nhiệt huyết.....	239
Nhiệt tình.....	351
Nhiều chuyện.....	167
Nhu nhược.....	324
Nhục nhũ.....	168
Những nhiều.....	170
Nhút nhát.....	235
Nóng giận.....	92
Nóng nảy.....	118
Nổi hổ thẹn.....	307

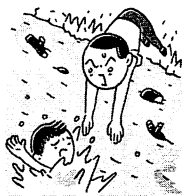


Ôn hòa.....	126
Phản xã hội.....	315
Phấn khích.....	186
Phiền phức.....	113
Phóng đảng.....	343
Phóng túng.....	348
Phô trương.....	353
Phụ thuộc.....	97
Phức cảm.....	197
Phức cảm về mẹ.....	313
Quả quyết.....	184
Quyết đoán.....	273
Rộng lượng.....	114
Rút rè.....	281
Sáng tạo.....	171
Si tình.....	400
Sợ hãi.....	158
Stress.....	251
Suồng sã.....	299
Suy nhược.....	355
Sự đồng bộ.....	283
Sự hối tiếc.....	181
Tao nhã.....	241
Tâm địa xấu xa.....	95
Tâm lý đám đông.....	173
Thanh lọc.....	232
Thẳng thắn.....	234
Thận trọng.....	243
Thâm hiểm.....	106
Thất thường.....	305
Thất vọng.....	90
Thấu cảm.....	238
Thích phản đối.....	328

Thích thể hiện.....	212
Thiếu thốn.....	377
Thoải mái.....	131
Thói quen tư duy.....	209
Thô lỗ.....	333
Thô thiển.....	103
Thông minh.....	277
Thờ ơ.....	276
Thù dai.....	230
Thù hận.....	115
Thư thái.....	394
Tích cực.....	337
Tiềm thức.....	266
Tiêu cực.....	233
Tín nhiệm.....	250
Tinh tế.....	265
Tính cách hoàn cảnh.....	155
Tính chi phối.....	224
Tính hiếu kì.....	182
Tính hướng ngoại.....	128
Tính lệ thuộc.....	98
Tốt bụng.....	149
Tội lỗi.....	201
Tránh né thành công.....	258
Trách nhiệm.....	259
Trầm lặng.....	356
Trầm tĩnh.....	123
Trí tưởng tượng phong phú.....	268
Trì trệ.....	297
Trơ trẽn.....	255
Trống rỗng.....	166
Trung thành.....	278
Tuân phục.....	228
Tục tằn.....	132
Tuyệt vọng.....	263
Tươi cười.....	405
Từ bỏ.....	86
Tử tổn.....	363
Tử tế.....	367
Tự biện minh.....	213



Tự chối bỏ.....	215
Tự cao.....	296
Tự đắc.....	371
Tự phụ.....	160
Tự tại.....	349
Tự tin.....	219
Tự trừng phạt.....	225
Tự ý thức.....	205
Tự ý thức quá mức.....	206
Ung dung.....	122
Vị tha.....	390
Vô lý.....	393
Vô tâm.....	357
Vô trách nhiệm.....	358
Vô tư.....	362
Vô ý vô tứ.....	65
Vỡ mộng.....	340
Vờ làm điều xấu.....	143
Vui vẻ.....	271
Vụ lợi.....	388
Vụng về.....	288
Xấu hổ.....	308
Xấu tính.....	96
Xoa dịu tâm hồn.....	102
Xu nịnh.....	174
Xuề xòa.....	116
Xun xoe.....	289
Ý muốn.....	104
Yêu.....	80
Yêu thương.....	99
Yếu đuối.....	384



CHƯƠNG 3

BÍ QUYẾT GẶP GỠ VÀ HẸN HỒ DỰA TRÊN HIỂU BIẾT VỀ TÂM LÝ HỌC (PHẦN THỰC HÀNH)



Phương pháp giúp buổi gặp mặt trở nên thoải mái, thư giãn - Dành cho những người thường xuyên rụt rè.....407

Con bạn đang nghĩ gì?
- Phương pháp nhận biết cảm xúc của người khác410

Những rắc rối phát sinh khi gặp định kiến và giải pháp phán đoán một cách điềm tĩnh413

Phương pháp giảm căng thẳng khi nói chuyện với người chỉ muốn kể về bản thân mình.....416

Cách "phá băng" khi không thể mở lòng với người đối diện trong lần gặp mặt đầu tiên.....419

Phương pháp khẳng định bản thân, rũ bỏ quá khứ.....422

Phương pháp hữu hiệu giải tỏa stress khi bạn thường xuyên cảm thấy căng thẳng và lo lắng.....425

Bạn thấy mình nói quá nhiều? - Phương pháp giúp duy trì cuộc nói chuyện mà không cần phải nói nhiều.....428

Cuộc nói chuyện một chiều mệt mỏi - Cách thu hút sự chú ý và cho người khác thấy tâm ý của bạn.....431

Đột nhiên bị ai đó nhờ vả, bạn có thấy khó xử không? - Phương pháp khôn khéo để tránh những trường hợp như vậy.....434

Không thể tha thứ cho chính bản thân mình - Phương pháp đạt được mục tiêu và tìm lại sự tự tin.....437

Thành tích học tập của con không tốt, thành tích kinh doanh của cấp dưới không được khả quan - Phương pháp khôn khéo để tạo động lực.....440



**ĐIỂM ĐẶC BIỆT
VÀ CÁCH DÙNG
CUỐN SÁCH
NÀY**

Con người chúng ta có rất nhiều mặt tính cách và vô số những cảm xúc khác nhau. Khi ta hiểu được tính cách và cảm xúc của bản thân hay đối phương thì việc trao đổi, giao tiếp sẽ trở nên dễ dàng hơn. Cuốn sách này sẽ giúp các bạn hiểu được tính cách và cảm xúc là gì, và ta nên phản ứng với chúng ra sao.

CHƯƠNG 1

Bạn biết gì về tính cách và cảm xúc?

Trước hết chúng ta sẽ cùng nhau làm sáng tỏ những bí ẩn về tính cách và cảm xúc. Tiếp đó cuốn sách sẽ trình bày về mối quan hệ giữa tính cách và cảm xúc, các loại bài kiểm tra tâm lý và phương pháp giao tiếp, ứng xử với từng kiểu tính cách, cảm xúc sao cho khéo léo.

CHƯƠNG 2

Từ điển về tính cách và cảm xúc của con người

Chương này phân tích cho bạn đọc 272 loại tính cách và cảm xúc khác nhau. Các bạn có thể chọn đọc những phần mình thấy hứng thú đồng thời có thể giải đáp cho những câu hỏi của bạn như: "Cảm xúc của mình bây giờ là gì?", "Người đó có tính cách thế nào?"

CHƯƠNG 3

Bí quyết gấp gờ và hèn hờ dựa trên hiểu biết về tâm lý học
(Phần thực hành)

Chương 3 giới thiệu các kỹ năng giao tiếp thực tế được đúc kết từ những phân tích ở chương 1 và chương 2. Ta sẽ vận dụng phương pháp tâm lý học để giải quyết sự lo lắng, trăn trở khi giao tiếp với người khác – vấn đề mà khá nhiều người hiện đang vướng mắc.

TÍNH CÁCH, CẢM XÚC

Chọn ra những tính cách, cảm xúc của con người mà bạn muốn hiểu rõ hơn.

PHÂN TÍCH

Tổng kết ngắn gọn về từng kiểu tính cách và cảm xúc. Miêu tả khuynh hướng của từng loại và cách ứng xử, phương pháp giải quyết những vấn đề có thể phát sinh.

MỨC ĐỘ TÍCH CỰC / TIÊU CỰC

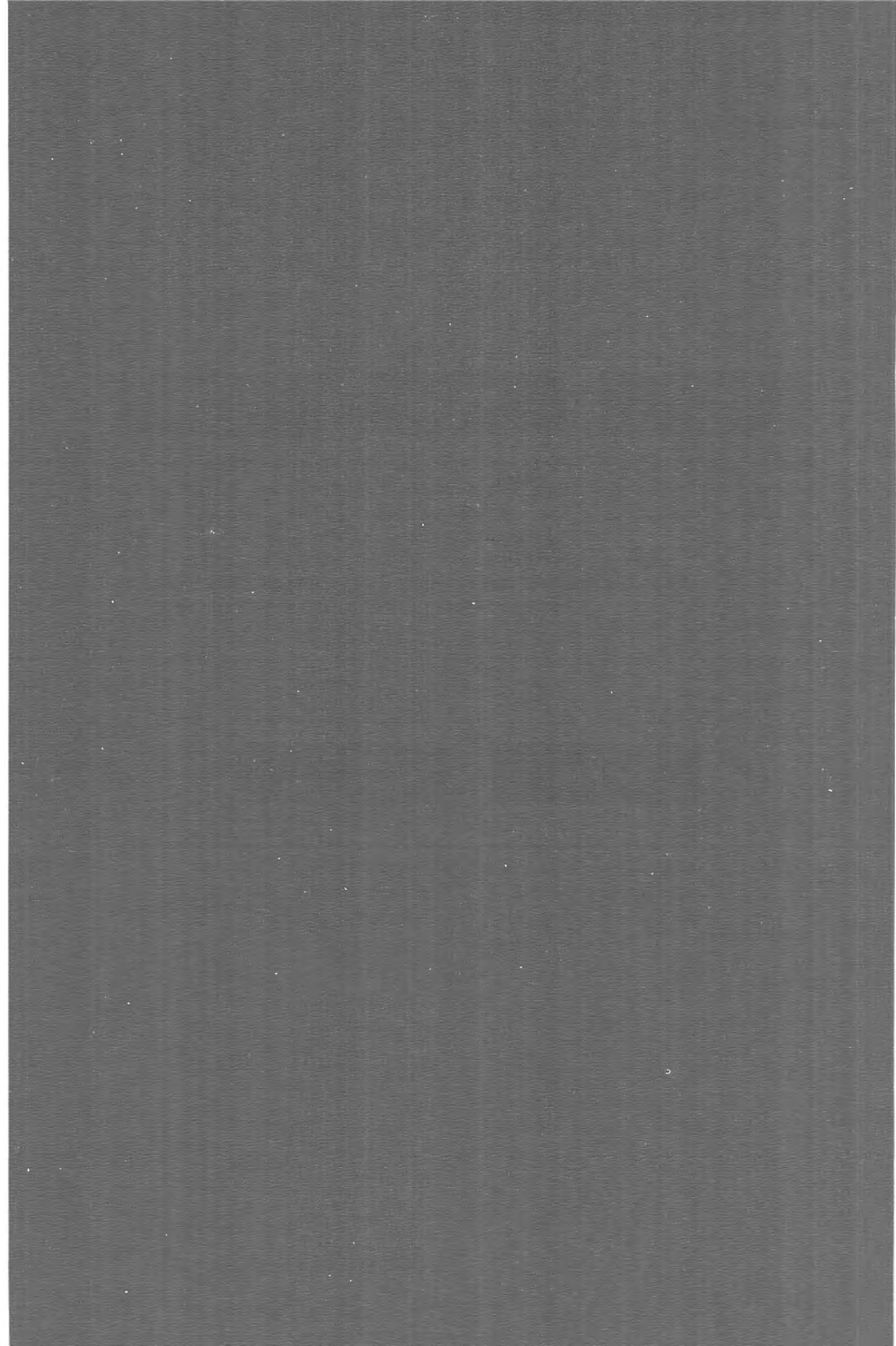
Không có tính cách tốt hay tính cách xấu. Tuy nhiên, mục này sẽ thể hiện ấn tượng (tích cực hay tiêu cực) mà tính cách đó tạo ra thông qua thang đo 3 cấp độ.

GHI CHÚ NHỎ

Giới thiệu thêm những thông tin bổ sung và những thông tin thú vị bên lề.

ĐỊNH NGHĨA, GẦN NGHĨA, TRÁI NGHĨA

Mục này ngoài đưa ra ý nghĩa của từ vựng, còn giới thiệu cho bạn đọc những từ gần nghĩa, trái nghĩa.

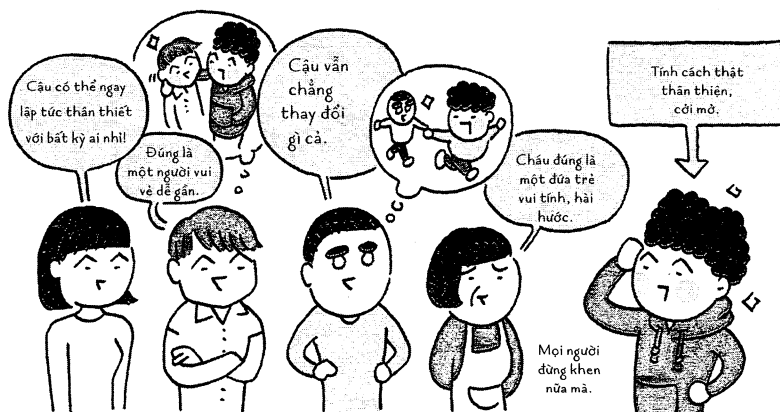


CHƯƠNG 1

BẠN BIẾT GÌ VỀ TÍNH CÁCH?

Trong cuộc sống, chúng ta thường hay bắt gặp những câu nói như "Bởi vì tôi có tính cách như vậy...", "Tính cách của người đó là...", "Rõ ràng, rất nhiều người quan tâm đến tính cách của bản thân cũng như của người khác, mà trong mỗi con người thì có vô vàn những cảm xúc khác nhau. Đôi lúc trong lòng bạn sẽ dâng lên những cảm xúc mà chính bạn cũng không hiểu được, khiến cảm giác càng mơ hồ hơn. Hoặc có những lúc bạn sẽ thấy bất an khi thấy thái độ của mọi người xung quanh trở nên khác thường. Nguyên do của điều đó xuất phát từ bản chất của con người, lúc nào cũng ôm vào mình những lo lắng, trăn trở. Trong chương 1 của cuốn sách, chúng ta hãy bắt đầu bằng việc tìm hiểu định nghĩa của tính cách và cảm xúc nhé!

◆ Trường hợp của A

Các nghiên cứu về tính cách đã có từ trước Công Nguyên.

Trong cuộc sống hằng ngày, khi tình cờ nhắc đến từ “tính cách”, chúng ta đa phần sẽ hiểu rằng “tính cách” bao gồm sắc thái nghĩa của từ “phẩm hạnh” hay “nhân cách”. Cơ sở để đưa ra phán đoán về tính cách một người là lời nói và hành động được lặp đi lặp lại nhiều lần, mang đặc trưng của chính người đó. Ví dụ, người A khi gặp bất cứ ai cũng có thể lập tức trở thành bạn bè với người đó, mà từ khi còn nhỏ A đã là người như vậy rồi. Điều đó nghĩa là A là người có tính cách cởi mở, dễ gần.

Tuy nhiên, tự bản thân “tính cách” không phải là một thực thể riêng biệt mà là một khái niệm được tổng hợp từ rất nhiều

- 1 Tính cách được nắm bắt dựa trên lời nói và hành động của đối tượng.
- 2 Trong phân loại tính cách có thuyết đặc điểm tính cách và thuyết loại hình tính cách.
- 3 Tâm lý học hiện đại chủ yếu phân loại dựa theo năm yếu tố lớn.

công trình nghiên cứu xưa nay của nhân loại. Tác phẩm *Bản chất* của triết gia Hy Lạp thời cổ đại Theophrastus được coi là tài liệu cổ nhất trên thế giới về chủ đề này còn tồn tại đến ngày nay. Ngoài ra, thầy thuốc Hippocrates cùng thời với ông cũng đã khởi xướng nên “Thuyết Thể dịch”. Theo thuyết này, cơ thể con người được cấu thành bởi bốn loại thể dịch (máu, mật đen, mật vàng, niêm dịch), và hàm lượng của các loại thể dịch này trong cơ thể con người sẽ quy định tính cách của người đó.

Vào thế kỷ 18 – 19, nhân tướng học¹ và não tướng học² rất thịnh hành ở các nước châu Âu. Ngày nay, não tướng học đã không còn phù hợp với khoa học hiện đại, nhưng vào thời đó, não tướng học được đề cao như một trong những phát hiện khoa học tiên tiến nhất. Bút tích học, tức là căn cứ vào chữ viết để đưa ra nhận định về tính cách của người khác, cũng tương tự như vậy. Ở Anh, khoa học thống kê cũng thịnh hành nhờ Thuyết Tiến hóa của Charles Darwin. Nhiều nghiên cứu nhằm mục đích số trị hóa, hay còn gọi là thể hiện dưới dạng số, tính cách của con người đã được tiến hành. Ở Đức, đất nước được coi là có nền y học phát triển, các nghiên cứu về những tổn thương tâm lý và tính cách bất thường đạt được nhiều tiến bộ đáng kể. Đến năm 1886, bác sĩ về thần kinh, nhà tâm lý học người Áo Sigmund Freud đã khai sinh ra thuyết Phân tâm học.

¹ Nhân tướng học: bộ môn nghiên cứu dựa vào nét mặt để đoán định tính cách

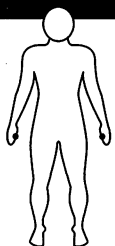
² Não tướng học: bộ môn nghiên cứu dựa vào hộp sọ để đoán định tính cách

Và phải sau những năm 1900 thì tính cách học – một bộ môn vốn không có nhiều căn cứ khoa học – hay các nghiên cứu về tính cách thuộc phạm trù tâm thần học mới được coi là những đề tài thuộc lĩnh vực tâm lý học.

◆ **Một nhân tố để phán đoán tính cách (phân loại dựa theo thể trạng)**

ENDOMORPH

Endomorph là người có hình dáng cơ thể béo tròn. Kiểu người này thường có tính cách bình tĩnh, ung dung tự tại, ôn hòa, ấm áp, có tinh thần hợp tác, dễ gần, kiên nhẫn, thân thiện, cởi mở, tốt bụng, phóng khoáng, giàu lòng trắc ẩn,...



MESOMORPH

Mesomorph là người có cấu trúc xương lớn, cơ bắp chắc nịch. Kiểu người này thường thích chỉ phối người khác, thích cạnh tranh, có tính cách cởi mở, tự tin, nói nhiều, tràn đầy năng lượng, hoạt bát, nhưng cũng nóng tính, độc đoán, liều lĩnh, thiếu thận trọng...



ECTOMORPH

Ectomorph là người có hình dáng cơ thể cao gầy. Kiểu người này hay căng thẳng, lo lắng, cẩn thận, suy nghĩ chu đáo, lạnh lùng, sâu sắc, thận trọng, rụt rè, nhạy cảm, dễ đỏ mặt xấu hổ,...



Thuyết đặc điểm tính cách và thuyết loại hình tính cách.

Thuyết đặc điểm tính cách sẽ phân loại tính cách và tìm ra nguyên nhân hình thành tính cách. Chuyên gia tâm lý học người Mỹ G.W. Allport đã chú trọng vào những phản ứng mang tính đặc trưng để đưa ra thuyết đặc điểm tính cách.

Ngược lại, thuyết loại hình phân chia tính cách thành một số loại khác nhau và phân tích chúng. Nhà tâm lý học Carl Jung phân chia tính cách thành 2 loại là tính hướng ngoại và tính hướng nội. Nhà tâm lý học người Đức Ernst Kretschmer và nhà tâm lý học người Mỹ William H. Sheldon lại phân chia tính cách thành 3 loại dựa vào đặc trưng cơ thể xét trên phương diện thể chất và vóc dáng.

Tâm lý học hiện đại ưa chuộng thuyết đặc điểm tính cách, trong đó năm yếu tố “hướng ngoại”, “tận tâm”, “dễ chịu”, “khuyh hướng bất ổn tâm lý”, “sẵn sàng trải nghiệm” là năm nhân tố đặc tính điển hình.

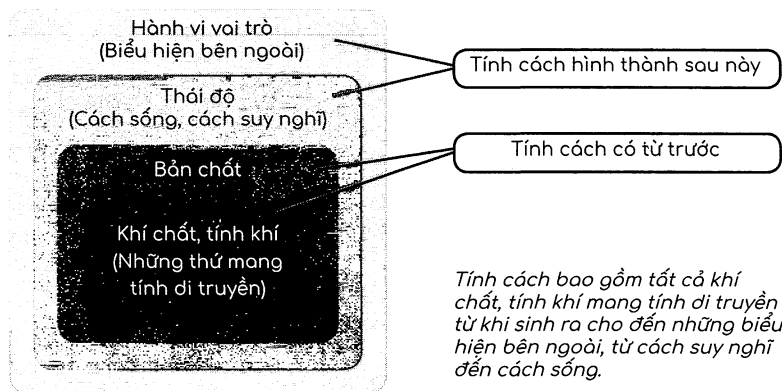
Ghi chú

Cách suy nghĩ về tính
cách theo mô hình
Năm Yếu tố

Nhà tâm lý học Lewis Goldberg thuộc trường đại học Oregon đã đề xướng thuyết đặc điểm tính cách.

	Khuyh hướng và đặc trưng
Hướng ngoại	Sở thích, mối quan tâm luôn hướng ra thế giới bên ngoài, thích tụ tập.
Tận tâm	Hành động mang tính hỗ trợ, hợp tác, tạo ra sự cân bằng; hay hát và thích đồ ngọt.
Dễ chịu	Có trách nhiệm, ham học hỏi, thường hay đeo đồng hồ và chăm vệ sinh giày dép.
Khuyh hướng bất ổn tâm lý	Luôn trong trạng thái không ổn định về mặt tình cảm và cảm xúc, dễ stress.
Sẵn sàng trải nghiệm	Luôn muốn trải nghiệm những điều mới mẻ về văn hóa, thẩm mỹ và trí tuệ; có tính tò mò cao.

◆ Định nghĩa Tính cách

Những thứ được hình thành sau này trong đời sống xã hội.

Cảm xúc xuất phát từ cả tính cách và bản chất.

Từ *tính cách* xuất phát từ *persona* (tiếng Hy Lạp cổ, tiếng Anh là *personality*), có nghĩa là chiếc mặt nạ được sử dụng để trình diễn trong các vở kịch thời Hy Lạp. Những chiếc mặt nạ này được chia ra sử dụng tùy vào từng phân cảnh và từng vai diễn.

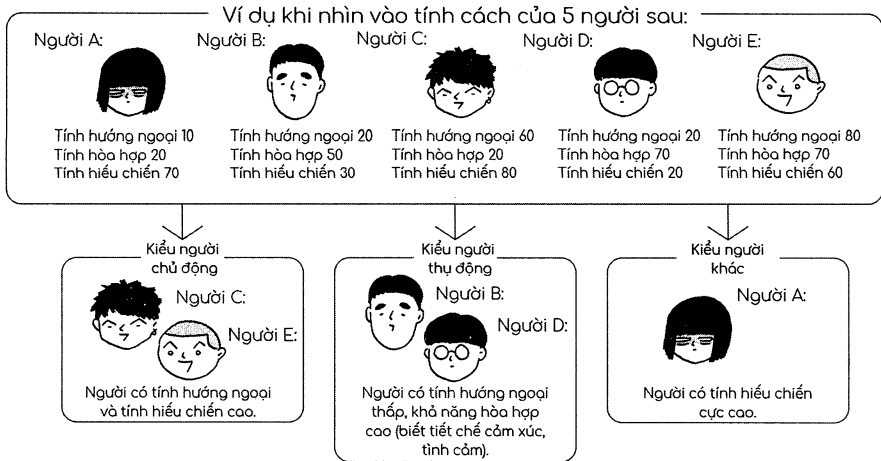
Như vậy nghĩa là mỗi người đều sở hữu cho mình nhiều chiếc mặt nạ khác nhau. Tùy vào việc họ đang ở đâu, ở cùng ai hay đang làm gì mà sẽ có những vai diễn hợp hoàn cảnh, có lúc họ diễn vai của một nhân viên công ty, có lúc lại diễn vai người vợ, người mẹ, bạn bè... Tập hợp của tất cả những “chiếc mặt nạ” đó được gọi là *tính cách*.

- 1 Tính cách là thứ giống như chiếc mặt nạ được phân chia sử dụng tùy vào từng phân cảnh và vai diễn.
- 2 Mỗi người đều sở hữu cho mình nhiều “chiếc mặt nạ” khác nhau, nhưng cá tính của chính họ vẫn sẽ được bộc lộ ra bên ngoài.
- 3 Hệ thống mang tính thể chất và tinh thần được gọi là *tính cách* ấy sẽ tạo nên đặc trưng cá nhân của mỗi người.

Tính cách không tồn tại riêng biệt, mà khi ai đó mang trên mình chiếc mặt nạ nào thì nó sẽ thể hiện *cá tính* tương ứng. Khi đặt cá tính ở vị trí trung tâm, xung quanh nó sẽ có rất nhiều “mặt nạ”, và từ đó chúng ta sẽ có những hành động tương ứng với từng loại “mặt nạ” đó. Diễn viên là ví dụ điển hình trong trường hợp này. Tuy phải thể hiện rất nhiều vai diễn nhưng họ đều khiến người xem hiểu rằng đó là cùng một diễn viên đảm nhiệm. Đây chính là *tính cách* của người đó.

Tuy nhiên, thuyết về tính cách lại không bao hàm tính di truyền và tố chất cá nhân. Nó cho rằng tính cách con người suy cho cùng là thứ chúng ta có được khi tham gia vào xã hội. Tâm lý học tính cách bắt đầu xuất hiện từ những năm 1930 tại Mỹ, sau đó đã có một số lượng lớn các học thuyết liên quan đến “những chiếc mặt nạ” được đề xướng.

♦ **Ví dụ về phân loại tính cách theo thuyết đặc điểm tính cách.** Từ sự khác nhau về phân lượng của các đặc trưng trong tính cách mà suy ra sự khác nhau trong tính cách.



Định nghĩa về tính cách

Nhà tâm lý học Allport đã định nghĩa tính cách là “thứ tồn tại bên trong mỗi cá nhân, là tổ chức năng động của hệ thống thần kinh và thể chất, quyết định những suy nghĩ và hành động mang tính đặc trưng của từng “người”. Tóm lại, hệ thống mang tính thể chất và tinh thần ấy (cũng chính là *tính cách*) là yếu tố khiến cho mỗi người hành động theo cách riêng của chính họ.

Chuyên mục

Rối loạn nhân cách

Trạng thái gây trở ngại cho sinh hoạt xã hội bởi hành động, phản ứng và nhận thức đối với người khác và với những sự việc xảy ra có sự khác biệt lớn so với môi trường xung quanh được gọi là rối loạn nhân cách. Biểu hiện của rối loạn có rất nhiều, nhưng chứng

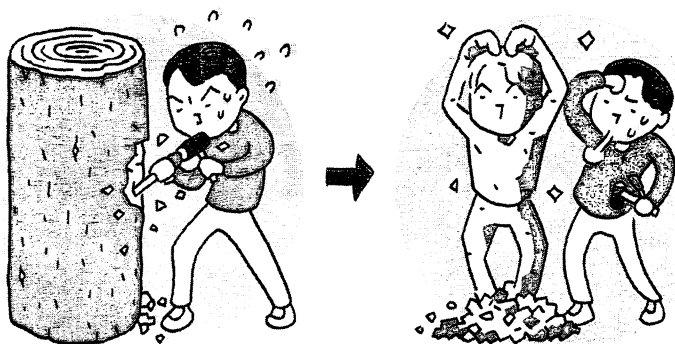
Để thể hiện khái niệm tính cách, Allport đã chất lọc trong từ điển và đưa ra 1800 tính từ. Ngoài ra, ông cũng phân chia những đặc trưng quyết định tính cách của con người thành hai loại là đặc trưng mang tính cá nhân và đặc trưng mang tính phổ thông. Phương pháp này xác định xem một cá nhân có bao nhiêu đặc trưng mang tính phổ thông như “sự thân thiện”, “tính tích cực”,..., là những đặc trưng vẫn đang được sử dụng phổ biến trong những bài kiểm tra tính cách.

Ngoài ra, chúng rối loạn nhân cách khi một cá nhân thực hiện các hành động và có lối suy nghĩ xa rời những quy luật thông thường hay những quy tắc mang tính xã hội sẽ không liên quan đến nhân cách được xét trên phương diện tính cách.

Rối loạn nhân cách ranh giới được biết đến nhiều hơn cả. Loại rối loạn này có các biểu hiện như chạy theo những hành vi mang tính kích động như tự làm tổn thương bản thân, ăn uống không kiểm soát, bạo lực, bất ổn trong cảm xúc do tư duy lưỡng cực,...

Người mắc chứng rối loạn nhân cách thường không giỏi trong việc xây dựng mối quan hệ với người khác, tuy nhiên tình trạng này không giống các bệnh tâm lý như chứng loạn thần kinh chức năng hay trầm cảm.

◆ Định nghĩa Tính cách



Mặc dù yếu tố của bản chất đã có từ khi người ta sinh ra, nhưng trạng thái cuối cùng sau khi chịu ảnh hưởng của các yếu tố như văn hóa, giáo dục trong trường học và sự dạy dỗ của gia đình mới chính là “bản chất” của người đó.

Tính cách hình thành sau khi được mài giũa từ những gì có trước đó

Trong tâm lý học tính cách hiện đại, Thuyết tính cách đang chiếm ưu thế và khá thịnh hành. Về bản chất, từ *tính cách* được dịch ra từ *character* trong tiếng Anh. Cả *personality* và *character* đều được sử dụng rộng rãi với nghĩa “tính cách”, nhưng nếu xem xét một cách chặt chẽ thì chúng vẫn có những điểm khác nhau.

Bản chất được cho là thứ chúng ta có được ngay từ khi sinh ra.

Bản chất có thể được điều chỉnh tùy thuộc vào tổ chất, môi trường sống và môi trường giáo dục của một người.

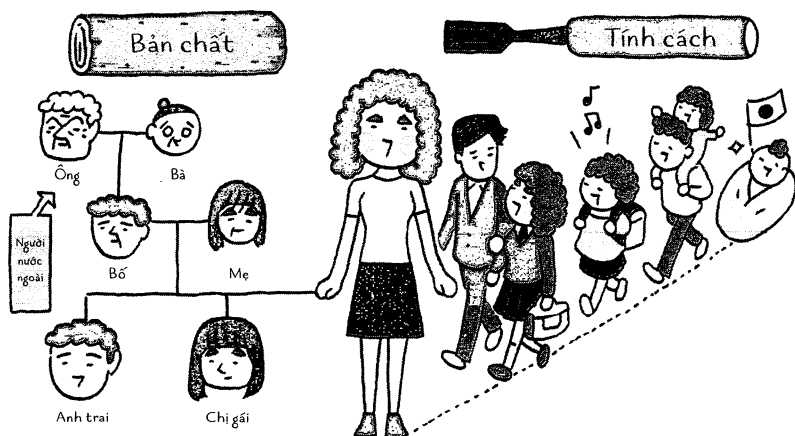
Bản chất có liên quan đến yếu tố mang tính di truyền từ bố mẹ.

Nếu tính cách (*personality*) là thứ được hình thành trong cuộc sống sau này thì bản chất (*character*) lại là thứ mà chúng ta có được ngay từ khi sinh ra. Nói cách khác, đó chính là khí chất bẩm sinh, hay còn gọi là tố chất. Thuyết tính cách phát triển chủ yếu ở Mỹ, trong khi những nghiên cứu về bản chất lại khá thịnh hành ở Châu Âu, đặc biệt là Đức.

Nguyên gốc của *character* trong tiếng Hy Lạp là từ *karakter*, có nghĩa là “điêu khắc” hay “dụng cụ để điêu khắc”.

Ý nghĩa của từ *character* cũng được ví với điêu khắc. Điêu khắc là việc sử dụng búa và đục để tạo các hình dạng khác nhau từ những nguyên liệu như gỗ hoặc kim loại. Tương tự như vậy, trước hết con người khi sinh ra sẽ mang trên mình tố chất vốn có, còn môi trường sinh hoạt và giáo dục như gia đình, trường học, văn hóa tại đất nước họ sống,... sẽ đóng vai trò giống như búa và đục. Và tác phẩm cuối cùng được tạo ra chính là *tính cách* của người đó. Do vậy, Thuyết bản chất chú trọng vào tố chất - cốt lõi trong quá trình hình thành tính cách. Điều này bao gồm cả yếu tố di truyền từ cha mẹ nên việc thay đổi hay vứt bỏ nó bằng chính tư tưởng của bản thân là điều không thể.

◆ Bản chất và Tính cách



Vốn di bản chất (yếu tố mang tính bẩm sinh, vốn có) và tính cách (yếu tố đặc trưng được hình thành sau này) là hai thứ khác nhau, nhưng trong xã hội hiện đại ngày nay, người ta gọi chung chúng là “tính cách” và từ đó vô tình làm cho ranh giới phân biệt giữa bản chất và tính cách trở nên không rõ ràng.

Sự khác nhau giữa bản chất và tính cách

Ta có thể hiểu bản chất là “yếu tố đặc trưng không thể thay đổi của mỗi người, gắn bó với người đó từ khi sinh ra cho đến khi chết đi”. Đây chính là điểm khác nhau lớn nhất giữa bản chất và tính cách, vì tính cách, như chúng ta tìm hiểu ở trước,

Chuyên mục

Rối loạn nhân cách

Nhà tâm lý học Takeji Furukawa là người đi đầu trong lĩnh vực phân loại tính cách theo nhóm máu. Vào những năm 1970, sau khi bổ sung thêm nghiên cứu của mình vào luận văn

sẽ bao gồm “những chiếc mặt nạ” có thể đeo lên hay gỡ xuống.

Ngoài ra, cũng có những quan điểm cho rằng tính cách bao gồm toàn bộ ý chí, tình cảm, trí tuệ của một người, còn bản chất chỉ hướng đến tình cảm và ý chí (hoặc chỉ có ý chí).

Ranh giới giữa bản chất và tính cách là rất mong manh. Gần đây, việc thanh thiếu niên hay các em nhỏ thể hiện những tính cách khác nhau tùy vào từng trường hợp như khi ở trường, khi ở nhà hay trên mạng xã hội được coi là điều đương nhiên, hoặc có những diễn viên đem tính cách tiêu cực của chính nhân vật mình thể hiện trong phim áp dụng vào cuộc sống thực. Nếu phân tích sâu hơn thì câu chuyện chẳng bao giờ có hồi kết, nhưng lĩnh vực tâm lý học ở Nhật đang sử dụng hai từ đó với nghĩa tương tự nhau.

của thạc sĩ Furukawa, nhà báo Masahiko Nomi đã đưa ra phương pháp bói tính cách thông qua nhóm máu, và nó đã bùng nổ thành trào lưu vào thời đó.

Hiện nay ở Nhật, việc bói tính cách qua nhóm máu cũng vẫn được nhiều người quan tâm, tuy nhiên trên thế giới phương pháp này hầu như không được biết đến. Có lẽ vì chỉ có 4 nhóm máu, nên mọi người cảm thấy rằng điều này không có gì thú vị lắm.

◆ Sử dụng mặt nạ



Trang điểm và trang phục cũng được coi là một phần của "chiếc mặt nạ"

"Chiếc mặt nạ" cấu thành tính cách của một người chính là nhân cách mà người đó trang bị cho mình để phù hợp với xã hội trong quá trình trưởng thành.

Bất cứ ai trong chúng ta cũng đều cần phải thay đổi thái độ, hành động của mình để phù hợp với thời gian, địa điểm, địa vị xã hội hay vai trò đảm nhiệm,... Ở công ty chúng ta sẽ hành xử giống như một nhân viên, đối với con cái chúng ta lại phải thể hiện giống như những người cha người mẹ, hay đối với bạn đời thì chúng ta phải hành xử làm sao cho giống một người vợ

1

“Mặt nạ” là thứ ta thể hiện ra cho người khác thấy.

2

Có trường hợp người ta đeo mặt nạ một cách có ý thức, nhưng cũng có trường hợp làm vậy do vô thức.

3

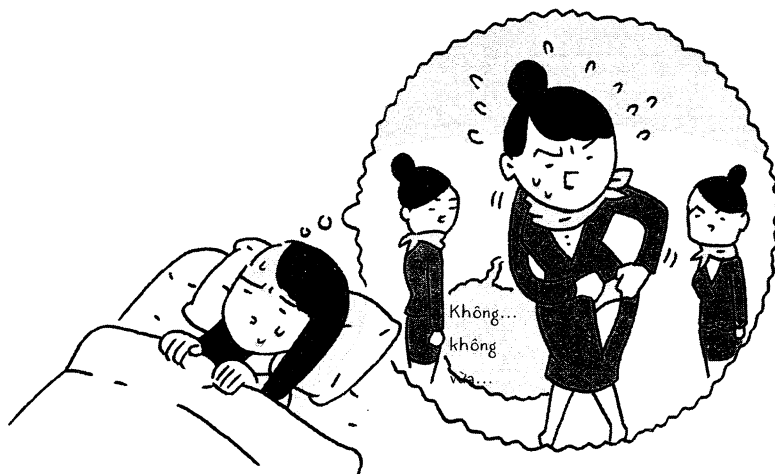
Có những người chìm trong stress khi không thể thoát khỏi chiếc mặt nạ mình đang đeo.

hoặc một người chồng. Trong đó, có những việc diễn ra một cách có ý thức nhưng cũng có những việc chúng ta làm hoàn toàn trong vô thức. Đàn ông sẽ hành xử giống như đàn ông, phụ nữ sẽ có thái độ giống như phụ nữ, và cũng không hiếm những trường hợp những gì thể hiện bên ngoài hoàn toàn trái ngược với bên trong.

Persona vốn dĩ chỉ chiếc mặt nạ diễn viên sử dụng trong các vở kịch, và trang phục hay quần áo cũng giống như vậy. Khi ở nhà mọi người thường để mặt mộc, mặc những món đồ thể thao đơn giản, còn khi đi làm thì mặc vest hay trang điểm. Khi hẹn hò, nhiều người sẽ có xu hướng trang điểm đậm một chút, đeo đồ trang sức, kèm theo đó là một chiếc túi xách thật đẹp. Cho dù là ở công ty, nhưng khi giải lao và khi tiếp khách, mọi người cũng sẽ có thái độ khác biệt.

Biết cách sử dụng mặt nạ là một kỹ năng không thể thiếu để chúng ta thích ứng với đời sống xã hội, nhưng cũng phải tùy từng trường hợp, bởi nếu sự khác biệt quá lớn thì cũng rất dễ bị người khác đánh giá là “Ồi cái đứa kia đúng là đứa 2 mặt”. Ví dụ, một đứa trẻ ở trường học tỏ ra rất ngoan ngoãn lễ phép, nhưng về nhà thì lại ích kỷ với mọi người. Một ví dụ điển hình hơn nữa cho điều này chính là những gã lừa tình, họ sử dụng mặt nạ rất linh hoạt. Khi ở với bạn bè thì ăn nói lác cắc, đầu đuôi lẫn lộn, ăn mặc lới thối luộm thuộm, nhưng trước mặt bạn gái thì lại tỏ ra cực kỳ ga-lăng.

◆ Persona - mặt nạ xuất hiện trong giấc mơ



Mặt nạ liệu có xuất hiện trong giấc mơ?

Jung được biết đến như là người đầu tiên đề xướng khái niệm *persona* trong những nghiên cứu về vô thức.

Jung nhận ra rằng có người “không thể gỡ bỏ được chiếc mặt nạ của mình ngay cả khi đã rời khỏi sân khấu”. Nhiều đứa trẻ bị áp lực bởi những người cha, người mẹ thích chi phối nên chúng lúc nào cũng phải mang chiếc mặt nạ là học sinh giỏi, ưu tú. Vì làm điều này một cách vô thức, nên những đứa trẻ sẽ gặp khó

Chuyên mục

Phân tích giấc mơ
của Jung

Những phân tích về giấc mơ của Freud được viết trong cuốn sách *Giải mã giấc mơ* vào năm 1900, cho thấy sự kết nối giữa những điều xuất hiện trong giấc mơ với những dự vọng của cá nhân mỗi người. Trong khi đó, phân tích giấc mơ của Jung nhìn nhận giấc mơ là những hình

khăn trong việc đổi sang một chiếc mặt nạ khác. Tình trạng kéo dài liên tục có thể sẽ khiến chúng phát bệnh vì stress.

Theo Jung, mặt nạ sẽ xuất hiện trong những giấc mơ. Có nhiều trường hợp biểu hiện thông qua trang phục và quần áo, ví dụ như trong mơ có người thấy mình ăn mặc quần áo lạc lõng so với mọi người, trang phục có kích cỡ không phù hợp, hoặc mặc áo giấy, hay thậm chí là không mặc gì,...

Những phân tích về giấc mơ của Jung hiện nay vẫn được sử dụng trong công tác tư vấn (trị liệu tâm lý).

ảnh xuất phát từ vô thức tập thể (vô thức không phải của một cá nhân mà nhiều người cùng có) và tập trung vào những hình ảnh thể hiện con người thật của mỗi người xuất phát từ một chuỗi vô vàn những giấc mơ của chính người đó.

Thêm vào đó, phân tích giấc mơ và bói qua giấc mơ hoàn toàn khác nhau. Những người không chuyên sẽ không thể phân tích giấc mơ một cách chính xác.

♦ 8 loại tính cách

	Hướng ngoại	Hướng nội
Lý trí	Chú trọng vào thực tế mang tính khách quan, logic. Rất giỏi thu thập thông tin và điều chỉnh, sắp xếp. Lạnh lùng, có chút khắt khe, khó tính với người khác	Suy nghĩ trừu tượng, kém trong giao tiếp với người khác, hay khép kín và không thể hiện bản thân
Tình cảm	Hoạt bát, thân thiện dễ gần, rất giỏi trong việc giao lưu, tuy nhiên đôi khi lại thiếu cá tính	Nhạy cảm, đa cảm, có vẻ lạnh lùng và có chừng mực nên không quá nổi bật; nhưng họ có tình cảm nội tâm phong phú; khả năng giao tiếp kém.
Giác quan	Tập trung lý giải những điều diễn ra trong hiện thực; nhiều khi có suy nghĩ: "Bây giờ nếu mà được ... thì tốt."	Mang phong thái của một người có xu hướng nghệ thuật; có giác quan, cảm giác đặc biệt, cá tính riêng nên nhiều khi khiến cho mọi người xung quanh khó hiểu.
Thực giác	Có khả năng lên kế hoạch và luôn tràn ngập ý tưởng; rất nhạy cảm với những điều mới mẻ tuy nhiên cũng có khi mất bình tĩnh trước một sự việc nào đó.	Không thích ứng được với thực tại; luôn mơ mộng và tập trung suy ngẫm về bản thân; là người có cái gì đó thần bí.

Học thuyết của Jung dựa trên định hướng năng lượng

Cách phân loại tính cách theo tính hướng nội và tính hướng ngoại là một loại trong Thuyết về loại hình thuộc lĩnh vực tâm lý học tính cách. Mọi người nghĩ những ai có tính cách sôi nổi, năng động là người hướng ngoại, còn người hiền

1

“Người hướng ngoại nắm bắt sự việc một cách khách quan.

2

Người hướng nội phán đoán, suy xét sự việc mang tính chủ quan.

3

Cách nắm bắt thành công hoặc thất bại ở người có tâm điểm kiểm soát ngoại giới và tâm điểm kiểm soát nội giới là khác nhau.

lành thường là hướng nội, nhưng trong tâm lý học thì hướng nội hay hướng ngoại sẽ được phân biệt dựa trên những căn cứ cụ thể hơn.

Jung là người phân loại tính cách con người theo 2 hướng là hướng ngoại và hướng nội. Ông từ đó ông chú ý đến sự khác biệt trong phương hướng năng lượng tinh thần của 2 kiểu người này.

Người hướng ngoại, với năng lượng tinh thần hướng ra bên ngoài, là kiểu người nắm bắt sự việc một cách khách quan, luôn quan tâm đến danh dự, địa vị, có khả năng thích ứng cao với môi trường. Tuy nhiên, họ cũng có nhược điểm là dễ thêm chóng chán và dễ bị ảnh hưởng bởi người khác.

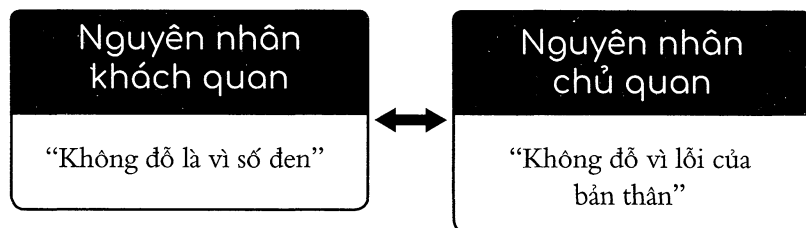
Ngược lại, người hướng nội là người phán đoán, suy xét sự việc một cách chủ quan. Họ có đặc trưng là tuy rất nhạy cảm nhưng lại khá thận trọng và ít thể hiện cảm xúc ra bên ngoài; thiếu năng động và không mấy quan tâm đến quan hệ xã giao, chỉ thích thân thiết với ít bạn bè.

Thuyết loại hình của Jung là việc kết hợp 2 loại hướng nội và hướng ngoại với các loại chức năng tâm lý, gồm lý trí, tình cảm, giác quan và trực giác, để phân ra thành 8 loại tính cách. Ngoài ra, còn có loại người có tâm điểm kiểm soát ngoại giới và loại người có tâm điểm kiểm soát nội giới. Cách phân loại này căn cứ vào sự khác nhau giữa mối quan hệ của một người với

sự việc xung quanh và việc người đó nhìn nhận nguyên nhân gây ra kết quả cho những hành động của mình.

◆ 8 loại tính cách

Người có tâm điểm kiểm soát ngoại giới và người có tâm điểm kiểm soát nội giới khác nhau ở cách nắm bắt nguyên nhân. Ví dụ, trong trường hợp không đỗ một kì thi, họ sẽ suy nghĩ như sau:



	Tính ổn định (không thể thay đổi được)	Tính bất ổn định (có thể thay đổi được)
Nguyên nhân khách quan	Độ khó của bài thi	Vận mệnh, số mệnh
Nguyên nhân chủ quan	Năng lực	Nỗ lực

(Phân loại yếu tố quy kết, căn cứ vào Thuyết Quy kết nguyên nhân của Bernard Weiner)

Thành công và thất bại

Người có tâm điểm kiểm soát ngoại giới thường sẽ tìm kiếm nguyên nhân khách quan. Họ coi kết quả là đương nhiên và nghĩ rằng: “Chuyện đó không phải là do mình”. Dù có thất bại, những người lạc quan cũng không suy sụp và không thấy cần phải xem xét lại bản thân. Tuy nhiên, người bi quan thì lại luôn nghĩ rằng là do vận mệnh đen đủi nên hay bị mất động lực.

Kiểu người kiểm soát chủ quan luôn tràn đầy động lực và không bao giờ so sánh bản thân với người khác, và là kiểu người dành cả cuộc đời để tự mình mở xẻ nguyên nhân xuất phát từ chính bản thân mình.

Đừng quá thiên vị kiểu suy nghĩ nào thì mới có thể điều chỉnh được mọi chuyện bằng cách chủ động thay đổi hành động và suy nghĩ. Hãy tìm cho bản thân mình một sự cân bằng thoải mái nhất.

Chuyên mục

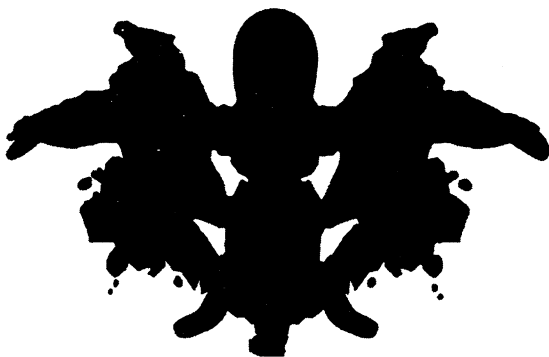
4 loại chức năng tâm lý

Kiểu người lý trí thường suy nghĩ mọi việc một cách logic, và người ta cho rằng chủ yếu họ là nam giới. Kiểu người thiên về cảm xúc là người suy xét mọi chuyện bằng cảm xúc yêu, ghét, nên được cho rằng phần đông là phụ nữ. Kiểu người thuộc nhóm cảm nhận giác quan có năm giác quan vô cùng nhạy bén. Ví dụ, khi đi mua quần áo, họ sẽ xác nhận nhiều lần những yếu tố như chất liệu vải, màu sắc, thiết kế,... Còn những người vừa nhìn một bộ quần áo đã ưng ý ngay lập tức sẽ thuộc kiểu người trực giác.

Tùy vào mỗi người mà có những chức năng sẽ hoạt động mạnh hơn, tạo ra những nét cá tính riêng biệt.

◆ Trắc nghiệm vết mực Rorschach

Ta sẽ sử dụng 10 tấm hình được tạo ra bằng các vết mực có sự đối xứng trái phải. Có trường hợp sử dụng vết mực có màu trung tính, có trường hợp lại sử dụng 2 màu đen và đỏ hoặc



những loại màu sắc. Những người tham gia bài trắc nghiệm sẽ phải nói xem mình nhìn thấy gì trong từng tấm hình đó.

Bài trắc nghiệm tâm lý đơn giản và kiểm tra tâm lý thật sự

Con người luôn có mong muốn được khám phá bản thân. Đa phần họ đều quan tâm đến tính cách chính mình. Trước tiên, mọi người thường tự cho rằng: “Chắc là mình có tính cách như thế này...”, sau đó lắng nghe thêm những nhận xét của mọi người về bản thân. Tuy nhiên, khi người khác nói điều mà họ không thấy đúng, họ sẽ lo lắng tự hỏi: “Liệu mình có đúng như vậy không?” và dựa vào các hình thức đánh giá tính cách để xác định rõ ràng.

- 1 Đánh giá tính cách gồm 2 loại là trắc nghiệm tâm lý và kiểm tra tâm lý.
- 2 Hình thức kiểm tra tâm lý đã được xác nhận là có độ tin cậy, sự đúng đắn và tính hữu dụng.
- 3 Trắc nghiệm tâm lý có tác dụng giúp ta xóa bỏ sự bất an và bình tâm trở lại.

Các hình thức đánh giá ấy bao gồm kiểm tra tâm lý cùng với những người có chuyên môn và các bài trắc nghiệm tâm lý trên sách, báo, hoặc miễn phí trên mạng. Về cơ bản, các bài trắc nghiệm tâm lý ấy cũng do những nhà tâm lý học soạn ra, nhưng không có một bằng chứng nào đảm bảo tuyệt đối rằng các mục câu hỏi trong đó có thật sự hợp lý hay không. Dù ta không thể khẳng định rằng những câu hỏi này đúng trên phương diện khoa học, nhưng chúng cũng sẽ không quá xa lệch. Những bài trắc nghiệm như vậy sẽ có tác dụng xóa đi cảm giác bất an khi ta không hiểu chính bản thân mình, đồng thời khiến ta bình tâm lại.

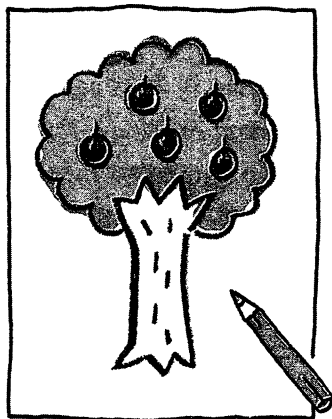
Khác với những bài trắc nghiệm tâm lý thiên về giải trí, kiểm tra tâm lý lại là một bài kiểm tra thật sự. Loại này được ứng dụng trong nhiều lĩnh vực như giáo dục, y tế, công nghiệp... và đã được xác nhận về độ tin cậy, đúng đắn và hữu dụng. Tùy theo mục đích kiểm tra mà ta có thể phân loại “kiểm tra tâm lý” thành: kiểm tra trí tuệ, kiểm tra năng lực làm việc và kiểm tra tính cách (kiểm tra nhân cách).

Kiểm tra tính cách là bài kiểm tra giúp ta biết về tình trạng tâm lý, xu hướng tính cách của người nào đó. Nó được chia ra làm hai phương pháp là Phương pháp xạ ảnh và Phương pháp trả lời giấy. Phương pháp xạ ảnh là bài kiểm tra giúp tìm hiểu yếu tố tâm lý tận sâu bên trong mỗi con người. Đây là phương pháp quen thuộc trong điều trị các bệnh về tâm lý và trong tư

vấn tâm lý, nhưng vì không có quy chuẩn phán đoán mang tính vật lý, nên sẽ tùy vào kinh nghiệm và cảm giác của người tư vấn tâm lý hay bác sĩ mà có những kết quả phân tích khác nhau.

◆ Bài kiểm tra Baum

Người tham gia trắc nghiệm sử dụng bút chì vẽ một cái cây có quả lên tờ giấy A4 rồi nhận xét bức tranh đó. Cái cây được vẽ ra trên giấy sẽ phản ánh hình ảnh cá nhân của người vẽ.



Phương pháp xạ ảnh và phương pháp trả lời trên giấy

Những hình thức kiểm tra tiêu biểu của phương pháp xạ ảnh là ứng dụng bằng hình ảnh, như vết mực Rorschach, trắc nghiệm nhận thức chủ đề tổng quát, trắc nghiệm tranh vẽ,... và hình thức dựa trên chữ viết như trắc nghiệm hoàn thành câu văn.

Ngoài ra, còn có phương pháp trả lời giấy. Đây là hình thức trả lời câu

Ghi chú

Tâm lý liệu có được thể hiện trong giấc mơ không?

Tâm lý của chúng ta được thể hiện qua giấc mơ. Freud cho rằng những nguyện vọng mang tính tiềm ẩn, bị kìm nén trong nội tâm mỗi người sẽ xuất hiện trong giấc mơ. Thông qua việc phân tích giấc

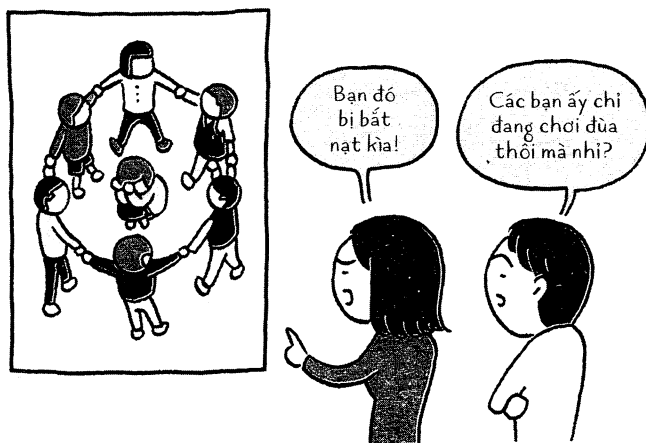
hỏi dưới dạng phiếu điều tra. Đáp án sẽ được số trị hóa dưới dạng các lựa chọn “Đúng”, “Sai”, “Không đáp án nào đúng” rồi được đưa ra phân tích. Đây là phương pháp rất thuận tiện và được sử dụng phổ biến, nhưng nó còn phụ thuộc vào đánh giá cá nhân của người trả lời nên thiếu đi tính khách quan. Do đó, hình thức kiểm tra này thường được kết hợp với phỏng vấn.

Một ví dụ thường được nhắc tới khi nói đến phương pháp trả lời trên giấy là bài kiểm tra Y-G (120 câu hỏi, mỗi câu hỏi có 3 đáp án lựa chọn). Ngoài ra, còn có nhiều bài kiểm tra khác như trắc nghiệm tâm lý đa nhân cách MMPI (550 câu hỏi), bảng điều tra sức khỏe CMI (khoảng 220 câu hỏi), bài kiểm tra VIA – IS (240 câu hỏi) của trung tâm Positive Psychology thuộc trường đại học Pennsylvania.

mơ, chúng ta sẽ phân tích được trạng thái tâm lý của bản thân. Bên cạnh đó, người bạn của Freud là Jung thì cho rằng giấc mơ sẽ giải phóng rất nhiều nguyện vọng của bản thân, từ đó giúp con người đạt được sự cân bằng giữa những mong muốn với cuộc sống sinh hoạt hằng ngày.

Giải mã giấc mơ không hề dễ dàng, nhưng việc nằm mơ có tác dụng thanh lọc, khiến tâm trạng ta trở nên sáng khoái hơn. Dù là những giấc mơ đáng sợ hay giấc mơ đáng buồn, chúng đều góp phần vào việc duy trì sức khỏe tinh thần.

◆ Trắc nghiệm nhận thức chủ đề tổng quát

Kiểm tra tâm lý bằng phương pháp xạ ảnh là gì?

Như đã tìm hiểu ở phần trước, kiểm tra tâm lý có hai phương pháp: phương pháp xạ ảnh và phương pháp trả lời giấy. Dưới đây là những ví dụ điển hình cho phương pháp xạ ảnh.

1. Trắc nghiệm vết mực Rorschach

Đầu tiên, người tham gia được xem 10 bức tranh được tạo thành từ những vết mực và có sự đối xứng ở hai bên trái, phải rồi để người đó tự do liên tưởng xem hình ảnh trên những bức tranh đó là gì. Sau khi người tham gia giải thích lý do vì sao họ

- 1 Trắc nghiệm vết mực Rorschach phân tích những tầng sâu tâm lý thông qua các biểu hiện ngôn ngữ.
- 2 Trắc nghiệm nhận thức chủ đề tổng quát phân tích những áp lực và mong muốn của bản thân mỗi người.
- 3 Trắc nghiệm tranh vẽ là bài kiểm tra tâm lý thông qua việc giải thích và phân tích bố cục của những bức tranh.

nhìn thấy những hình ảnh như vậy, chúng ta có thể căn cứ vào cách sử dụng từ ngữ của họ để phân tích những tầng sâu của tâm lý.

Nhà tâm thần học người Thụy Sĩ Hermann Rorschach đã đề xuất ra hình thức kiểm tra này. Ai cũng có thể tạo ra những bức tranh bằng vết mực, nhưng trong bài kiểm tra này, Rorschach sử dụng 10 bức tranh do chính ông vẽ. Để tiến hành phân tích một cách chính xác, người tiến hành kiểm tra phải có năng lực và kinh nghiệm.

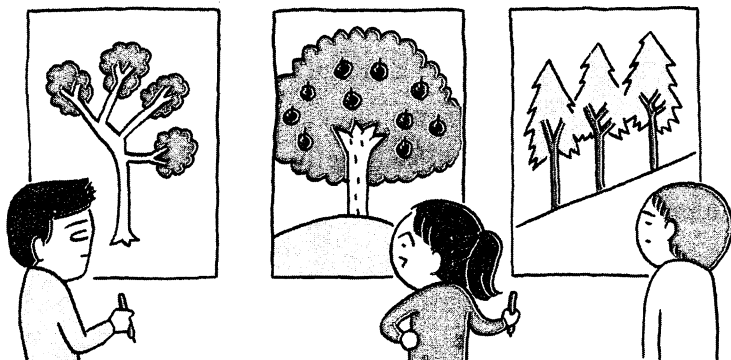
2. Trắc nghiệm nhận thức chủ đề tổng quát

Hai giáo sư Henry Murray và Christiana Morgan của trường đại học Harvard cùng phát triển bài trắc nghiệm này dựa trên luận văn “Một phương pháp nghiên cứu những mộng tưởng” được công bố vào năm 1935. Bài trắc nghiệm này sử dụng 31 tấm thẻ tranh (được gọi là hình minh họa kích thích) diễn tả những tình huống xung đột trong sinh hoạt hàng ngày. Người tham gia sẽ tự do tưởng tượng về tính cách, cảm xúc của nhân vật được vẽ trong tấm thẻ và tự sáng tạo ra một câu chuyện về quá khứ, hiện tại, tương lai của nhân vật đó.

Những áp lực mà nhân vật chính trong câu chuyện cảm nhận chính là đối tượng để họ phân tích. Một lần kiểm tra sẽ sử dụng khoảng 20 tấm thẻ, mỗi tấm trong khoảng 5 phút. Bài

kiểm tra này được ứng dụng rộng rãi ngay cả trong các lĩnh vực không thuộc về tâm lý học như tội phạm học và nhân chủng học văn hóa.

◆ Hiểu về tâm lý thông qua những bức tranh



Các bài kiểm tra thông qua hình thức vẽ tranh

3. Trắc nghiệm tranh vẽ

Đây là một dạng kiểm tra tâm lý, trong đó người tham gia được yêu cầu vẽ một bức tranh, từ đó ta có thể thông qua nội dung bức tranh mà khám phá trạng thái tâm lý người vẽ.

● Bài trắc nghiệm Baum

Từ *Baum* trong tiếng Đức có nghĩa là *cây cối*. Người tham gia bài

Ghi chú

Trắc nghiệm màu sắc của
Luscher

Trắc nghiệm tâm lý màu sắc được bác sĩ người Thụy Sĩ Max Luscher công bố vào năm 1947. Đây cũng là bài trắc nghiệm dựa vào phương pháp xạ ảnh. Người tham gia chọn ra màu sắc yêu thích trong tám màu: xanh da trời,

thử này sẽ được đưa cho một tờ giấy và yêu cầu vẽ lên đó một cái cây có quả. Dựa vào giả định rằng “Cái cây là hình ảnh mang tính vô thức về bản thân”, ta sẽ phân tích chi tiết các yếu tố như hình dáng của cây, độ xanh tốt của lá, hướng của cành cây, hình dạng của rễ, độ đậm nhạt của nét vẽ... Chuyên gia tư vấn và nhà tâm lý học người Thụy Sĩ Carl Koch là người đã đưa ra phương pháp này.

● Bài kiểm tra tổng hợp HTP

Yêu cầu người tham gia vẽ hình ảnh của nhà cửa, cây cối, con người vào một tờ giấy sau đó trả lời 64 câu hỏi khác nhau.


● Bài kiểm tra tính cách DAP

Yêu cầu người tham gia vẽ hai người (vẽ toàn thân) có tính cách đối lập. Bài kiểm tra này được phát triển như một công cụ kiểm tra trí tuệ của trẻ em.

xanh lá, đỏ, vàng, nâu, tím, đen và xám. Từ màu sắc yêu thích, ta có thể tìm ra tính cách và trạng thái tâm lý của người đó. Ví dụ, người thích màu xanh da trời là người ôn hòa, dễ gần; người thích màu đỏ là người tích cực, chủ động và rất ghét bị đánh bại; người thích màu vàng là người vui vẻ, thoải mái...

Bài trắc nghiệm màu sắc này được dịch ra nhiều thứ tiếng trên thế giới và hiện nay vẫn còn đang được ứng dụng rộng rãi trong nhiều lĩnh vực, như chiến lược quảng cáo của các doanh nghiệp.

◆ **Y-G test:** Người tham gia sẽ phải trả lời 120 câu hỏi để đoán định những đặc trưng trong tính cách.



	Có	Không biết	Không
● Tính khí thất thường	●	○	○
● Có cảm giác viên mãn	○	●	○
● Cho dù là việc nhỏ cũng mãi không thể quyết định được.	●	○	○
● Không thấy khó khăn khi nói chuyện trước mặt mọi người	○	○	●

Phương pháp trả lời giấy có sáu loại

Ngoài những bài kiểm tra đã giới thiệu ở trang trước, phương pháp xạ ảnh còn bao gồm bài kiểm tra về sự bất mãn thông qua tranh vẽ (còn gọi là nghiên cứu P-F). Trong bài kiểm tra này, người tham gia sẽ viết thêm câu thoại vào những phần trống của 24 bức tranh. Nội dung được vẽ trong các bức tranh chính là những tình huống thể hiện sự bất mãn. Ngoài ra, còn có một kiểu kiểm tra sử dụng chữ viết, điển hình là phương pháp hoàn thành câu văn (còn gọi là SCT). Tiếp theo đây, chúng ta sẽ cùng tìm hiểu những ví dụ tiêu biểu cho phương pháp trả lời giấy.

- 1 Trắc nghiệm vết mực Rorschach phân tích những tầng sâu tâm lý thông qua các biểu hiện ngôn ngữ.
- 2 Trắc nghiệm nhận thức chủ đề tổng quát phân tích những áp lực và mong muốn của bản thân mỗi người.
- 3 Trắc nghiệm tranh vẽ là bài kiểm tra tâm lý thông qua việc giải thích và phân tích bố cục của những bức tranh.

1. Bài kiểm tra Y-G

Đây là bài kiểm tra tính cách phổ biến nhất ở Nhật. Sau khi nhận được câu trả lời cho 120 câu hỏi theo hình thức “Đúng”, “Sai”, “Không biết” người ta đã tìm ra được 12 đặc trưng tính cách của con người. Những đặc trưng này được phân làm năm loại như sau: loại bình thường, loại bất ổn định - không thích ứng - tích cực; loại ổn định - thích ứng - tiêu cực; loại ổn định - tích cực; loại bất ổn định - không thích ứng - tiêu cực.

2. Trắc nghiệm tâm lý đa nhân cách (còn gọi là MMPI)

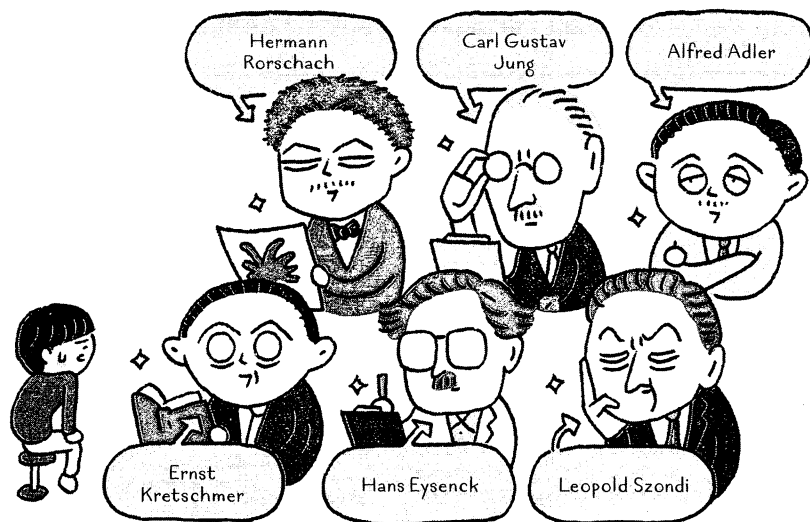
Nhà tâm lý học Starke. R. Hathaway và bác sĩ tâm thần J.C. McKinley của trường đại học Minnesota đã phát triển bài trắc nghiệm này. Đặc trưng của bài là đưa vào những câu hỏi (theo thang đo mức độ độ thỏa đáng) để biết xem câu trả lời có tự nhiên không hoặc có phải là lời nói dối hay không. Kết quả phân tích được phân loại thành mười đặc trưng như chứng bệnh tưởng, trầm cảm, cuồng loạn, suy giảm tinh thần,... Tuy nhiên hạn chế của bài trắc nghiệm này là số lượng câu hỏi quá nhiều (lên tới 550 câu hỏi) nên mất rất nhiều thời gian.

3. Kiểm tra biểu hiện bất an (còn gọi là MAS)

Bài trắc nghiệm này gồm những câu hỏi liên quan đến sự bất an được rút ra từ bài trắc nghiệm MMPI, ngoài ra còn được gọi

là TPI. Người ta sẽ đo được mức độ bất an qua những dấu hiệu bên ngoài về thể chất và tâm lý.

◆ Những nhà tâm lý học chủ chốt góp phần vào việc phát triển những bài kiểm tra tâm lý



Thông qua kiểm tra tâm lý có thể phân tích được tình trạng sức khỏe

1. Bài kiểm tra nhân cách của Maudsley (MPI)

Bài kiểm tra tâm lý này được giáo sư Eysenck đưa ra vào năm 1959. Bản tiếng Nhật của bài kiểm tra này bao gồm 80 câu hỏi. Người tham gia trả

Ghi chú

Ảnh hưởng của màu sắc đến tâm lý

Màu sắc ảnh hưởng như thế nào đến tâm lý của mỗi người? Có một ví dụ thực tế như sau: Tại các trại giam ở Thụy Điển và Mỹ, khi chuyển

lời bằng cách chọn 1 trong 3 đáp án “Đúng”, “Không có ý kiến”, “Sai”, từ đó suy ra đặc trưng tính cách là hướng ngoại hay hướng nội, và liệu họ có xu hướng mắc bệnh thần kinh hay không.

2. Kiểm tra tâm lý biểu đồ bản ngã của Đại học Tokyo (TEG-II)

Bài kiểm tra lấy căn cứ dựa trên suy nghĩ rằng con người có 5 loại bản ngã là CP (Cha mẹ nghiêm khắc), NP (Cha mẹ chăm sóc), A (Người lớn), FC (Đứa trẻ tự do), AC (Đứa trẻ thích nghi).

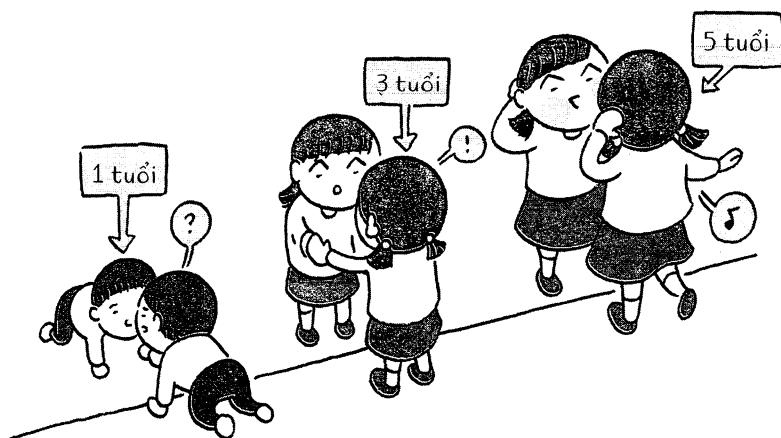
3. Chỉ số y tế Cornell (CMI)

Đây là phương pháp xác nhận những triệu chứng chỉ người bệnh mới có thể cảm nhận như căng thẳng, cơ thể đau đớn, tinh thần mệt mỏi,... Nam giới trả lời 211 câu hỏi; nữ giới trả lời 213 câu.

màu sơn tường sang màu hồng, người ta nhận thấy sự xung đột giữa các tù nhân được giảm dần. Hay như ở London, tại một địa danh nổi tiếng với các vụ tự sát, sau khi sơn lại cây cầu màu đen thành màu xanh lá cây thì những vụ tự sát đã giảm xuống còn một phần ba.

Thêm nữa, tổng thống Mỹ JFK đã rất thành công trong việc nhận được tình cảm, sự ủng hộ của mọi người với trang phục vest xanh và cà vạt đỏ. Kể từ đó, màu sắc đã trở thành một thứ không thể thiếu trong các chiến lược hình ảnh của những vị tổng thống đời sau.

◆ Sự hình thành bản ngã

Bản ngã bắt đầu hình thành ngay từ khi sinh ra

Bất cứ ai cũng có lúc cảm thấy không thể hiểu được bản thân và muốn được biết mình là người như thế nào. Việc hiểu về tính cách cũng nằm trong hành trình đi tìm con người đích thực của mình, thế nhưng ta vẫn không rõ liệu tính cách có phải chính là bản thân, hoặc bản ngã, hay không. Chỉ là người ta cho rằng, việc ý thức được đặc trưng của bản thân sẽ có mối liên hệ rất sâu sắc với sự thấu hiểu con người mình.

Con người từ khi sinh ra đến tuổi dậy thì luôn trong trạng thái nhận thức và hoàn thiện bản thân qua từng giai đoạn. Giai

1

Con người từ khi sinh ra đến lúc dậy thì sẽ dần hoàn thiện bản thân.

2

Tuổi dậy thì là khoảng thời gian quan trọng để nâng cao giá trị quan của bản thân và lòng tự tôn.

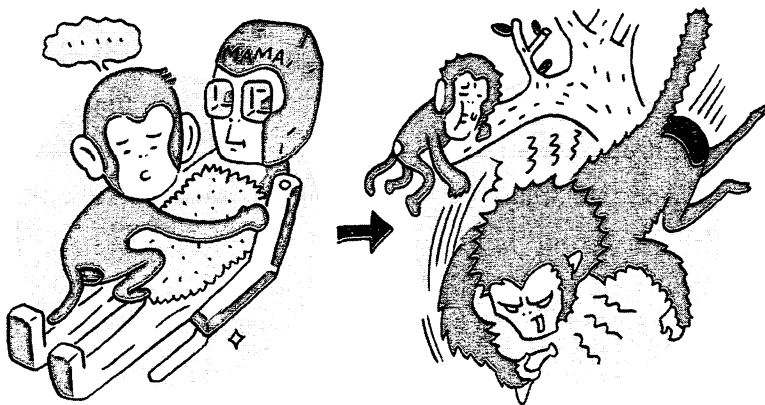
3

Khi bước sang tuổi nổi loạn, trẻ sẽ có xu hướng phản đối khi giá trị của bản thân mình bị quyết định thông qua sự so sánh với người khác.

đoạn đầu tiên là việc tiếp xúc giữa bố mẹ và con cái. Có một thực nghiệm khi quan sát loài khỉ chỉ ra rằng, những chú khỉ con nếu ít được bố mẹ âu yếm thì sẽ thiếu đi tính hòa đồng và có xu hướng dễ bị kích động. Con người cũng vậy, nếu không được ở gần bố mẹ khi còn nhỏ sẽ có những nét “méo mó” trong tính cách như hoài nghi, đố kỵ, tàn nhẫn, nhiễm thói trộm cắp và nói dối,...

Giai đoạn tiếp theo là lúc trẻ 2 tuổi. Chúng dần nhận thức được chính mình, ví dụ như nhận biết sự khác nhau giữa bản thân và hình ảnh của chúng ở trong gương. Khoảng thời gian từ 2 đến 3 tuổi được coi là thời kỳ mà con cái khiến các ông bố bà mẹ phải đau đầu, bởi đây là lúc mà trẻ phát triển bản thân rất nhanh. Trong giai đoạn này, cách người lớn xung quanh đánh giá và đối xử với trẻ sẽ có ảnh hưởng rất lớn đến việc hình thành bản ngã sau này. Thực tế, những lời nhận xét đánh giá về trẻ có từ khi trẻ vừa mới sinh ra. Mọi người sẽ có nhiều ý kiến khác nhau, nhưng dưới con mắt của người lớn, những đứa trẻ có tư chất như “sáng sủa”, “khỏe mạnh”... thường nhận được nhiều lời khen và được mọi người yêu quý, từ đó cảm giác tự tôn cũng tăng lên. Ngược lại, những đứa trẻ hay cáu gắt, khiến bố mẹ vất vả trong quá trình chăm sóc, nuôi dạy thường bị trách móc, do vậy mà lòng tự tôn cũng thấp hơn.

♦ Thực nghiệm về những tiếp xúc giữa bố mẹ và con cái khi quan sát loài khỉ



Tuổi dậy thì là khoảng thời gian định hình bản thân

Thành phần gia đình cũng có ảnh hưởng lớn đến việc hình thành bản ngã. Một số ví dụ về thái độ và cách nói chuyện của bố mẹ là những câu nói: “Con là anh thì phải biết nhường nhịn chứ”, “Con xem đi, thành tích học tập không bằng chị con thế này”,... Khi đến tuổi dậy thì, trẻ có xu hướng phản kháng lại khi bản thân bị đem ra so sánh với người khác, đồng thời cũng bắt đầu tìm hiểu con người thực sự của mình. Đây là lúc trẻ hình thành bản ngã.

Ghi chú

Thực nghiệm khi quan sát loài khỉ

Trong thực nghiệm này, người ta chia những con khỉ sơ sinh ra làm hai nhóm. Một nhóm sống cùng khỉ mẹ được làm bằng kim loại, nhóm còn lại sống cùng khỉ mẹ được làm bằng vải (khỉ mẹ được làm gần giống như khỉ mẹ thật). Kết quả là những con khỉ được nuôi dưỡng, chăm sóc bởi khỉ mẹ làm bằng kim loại sẽ

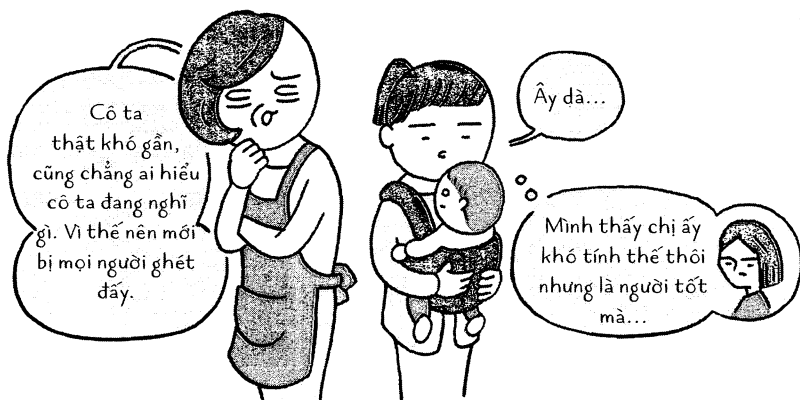
Tuổi dậy thì cũng là giai đoạn có liên quan đến những cảm giác về lòng tự tôn và giá trị bản thân. Nếu một đứa trẻ trước khi đến tuổi dậy thì cứ liên tục bị phủ nhận giá trị, hoặc không được khen ngợi, bị bắt nạt, ngược đãi... thì đứa trẻ đó sẽ thấy đau khổ vì tự cảm ghét bản thân hay mắc chứng rối loạn nhân cách ái kỷ (*Narcissistic personality disorder*).

Ngược lại, một đứa trẻ lúc nào cũng được coi là “đứa trẻ ngoan”, không trải qua thời kỳ nổi loạn thì không thể tận hưởng cuộc sống, không thoải mái là chính mình. Thực tế, không ít người vì điều này mà cảm thấy rất đau khổ.

không hòa đồng, dễ kích động và không quen với cuộc sống trong xã hội loài khỉ.

Thực nghiệm này cho thấy tầm quan trọng của tương tác giữa mẹ và con cái. Ngoài ra, ta cũng biết rằng khi thời gian tiếp xúc với con càng nhiều, bản năng làm mẹ sẽ càng tăng cao.

◆ “Không tốt” không có nghĩa là “xấu”

Thái độ không tốt nghĩa là tính cách cũng không tốt?

Nếu xét một cách cụ thể, nhiều người cho rằng người có tính cách không tốt thường nói xấu sau lưng người khác hoặc nịnh nọt người khác giới. Ngoài ra, ta cũng hay bắt gặp những bài viết khẳng định chắc nịch rằng những ngôi sao mà người viết chưa gặp bao giờ có tính cách “không tốt”.

Suy cho cùng, chúng ta đánh giá một người có tính cách không tốt cũng chỉ bởi vì thái độ và lời nói của người đó khiến chúng ta thấy không có thiện cảm. Điều này xuất phát từ định kiến rằng, vì người đó không phù hợp với giá trị quan của bản thân nên chắc chắn đó là người không tốt.

1

Người có “tính cách không tốt” là người có thái độ và lời nói không phù hợp với giá trị quan của bản thân ta.

2

Trong một nhóm, nếu có nhiều người với nhiều nét tính cách thì nhóm đó sẽ rất phát triển.

3

Không thể thay đổi tính cách của người khác nhưng có thể thay đổi được quan điểm của bản thân.

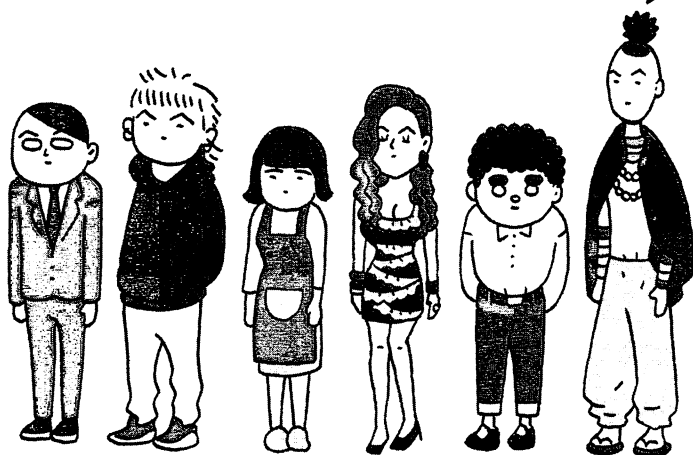
Tuy nhiên, tính cách vốn dĩ không có tốt, cũng không có xấu. Tính cách của con người không chỉ có một, những gì người khác nhìn thấy chỉ là một phần trong số những tính cách người đó có mà thôi.

Khi đi phỏng vấn hay viết đơn ứng tuyển, hầu hết mọi người sẽ phải trình bày điểm mạnh và điểm yếu của bản thân. Thế nhưng, hoàn toàn chẳng có căn cứ nào để xác định rằng tại sao đó là điểm mạnh và điểm yếu. Ví dụ, điểm mạnh là khi ta có tính cách phù hợp, đáp ứng được yêu cầu của đơn vị đó, còn nếu ngược lại thì đó là điểm yếu.

Theo lẽ thường, mọi người chỉ coi “người có tính cách tốt” là người thích ứng được tốt với cấu trúc xã hội, cơ cấu kinh tế của đất nước họ. Trong đơn ứng tuyển, khả năng xã giao, tính cách tích cực được coi là ưu điểm, và thực tế đúng là những người có tính cách này sẽ đạt được nhiều thành công. Tuy nhiên, nếu trong một cơ quan, đoàn thể mà chỉ tập trung toàn những người có điểm mạnh như vậy thì sẽ thế nào đây?

♦ Tập hợp những người với nhiều tính cách

Trong nhóm nên có nhiều kiểu người thì sẽ tốt hơn.



Nếu tập thể có nhiều cá tính khác biệt thì sẽ vui hơn

Ví dụ, người ta thường coi nét tính cách tích cực và quyết đoán là điểm mạnh, thế nhưng trong cuộc họp của công ty, nếu tất cả nhân viên đều thể hiện sự tích cực, quyết đoán thì có lẽ quá giờ cũng chẳng thể tập hợp được ý kiến. Thứ hai, khả năng hợp tác cũng được coi là một sở trường, nhưng để chiến thắng trong môn bóng chày, cho dù

Ghi chú

"Người hay bực mình và tỏ ra khó chịu" là người như thế nào?

Có những người mà ta không thể cảm thấy yêu quý được, dù chẳng có lý do gì đặc biệt. Điều này có lẽ là bởi trong thái độ và hành động của người đó có chứa đựng một "bóng đen" mà ta không vừa mắt và cảm thấy không thích. Hoạt

là cưỡng ép đi chẳng nữa thì cũng cần phải có người đứng ra nhận trách nhiệm làm đội trưởng và dẫn dắt toàn bộ đội bóng.

Tương tự như vậy, một nhóm với toàn bộ thành viên đều giống nhau thì nhóm đó sẽ không thể phát triển được. Trong gia đình, việc con cái và bố mẹ thường xuyên tranh cãi và xung đột được coi là do có sự di truyền trong tính cách. Nếu tính cách mọi người có mạnh yếu đối lập, thì xung đột sẽ ít nảy sinh.

Đừng quá chú ý đến những điểm mình không thích ở người khác. Thay vì thay đổi tính cách của người khác, hãy thử thay đổi quan niệm của bản thân.

động tinh thần như vậy trong tâm lý học gọi là “xạ ảnh” (phóng chiếu một ý niệm và đặc điểm của mình lên người khác).

Mặt khác, nữ giới thường hay nói là họ ghét cái gì đó xuất phát từ cảm giác của bản thân, ví dụ như khi thấy người kia luộm thuộm, không sạch sẽ,...

◆ Phương pháp LEAD

L (LISTEN = Lắng nghe)

Nhìn nhận lại bản thân, tìm ra điểm mấu chốt của vấn đề. Viết ra xem vấn đề đó là gì và hỏi ý kiến những người xung quanh.



E (EXPLORE = Đi sâu vào vấn đề)

Sau khi biết được vấn đề của bản thân, thử suy nghĩ phương pháp giải quyết và ghi lại.



A (ANALYZE = Phân tích)

Bình tĩnh dành thời gian phân tích vấn đề và phương pháp giải quyết. Sau đó tự mình đưa ra hành động nên làm tiếp theo.



D (DO = Hành động)

Thực hiện hành động theo phương án giải quyết đã đề ra. Nếu không suôn sẻ, hãy suy nghĩ đến phương án khác.



Phương pháp vượt qua khó khăn (phương pháp LEAD)

Nhiều người khi gặp chuyện gì đó không suôn sẻ thường nghĩ rằng “Vấn đề chắc chắn nằm ở mình.” Những người

Con người trong 1 ngày sẽ phải đương đầu với 23 lần gặp khó khăn.

Khi gặp phải sự việc không suôn sẻ như ý muốn, hãy thử phương pháp LEAD.

Quá trình rèn luyện sẽ giúp chúng ta có thể kiểm soát được tâm lý của mình.

có tâm điểm kiểm soát nội giới (trang 21) thường có khuynh hướng suy nghĩ như vậy.

Tiến sĩ Paul G. Stoltz, nhà nghiên cứu về truyền thông tổ chức và phát triển tổ chức, nói rằng trong một ngày mỗi người sẽ phải đương đầu với 23 lần gặp khó khăn cả lớn và nhỏ. Ông cũng chia sẻ mạnh mẽ về mặt tinh thần khi con người đối mặt với khó khăn ra làm 5 mức độ dựa trên chỉ số vượt khó AQ do chính ông đề ra.

Mức độ 1 Chạy trốn...

Mức độ 2 Sống sót...

Mức độ 3 Đương đầu...

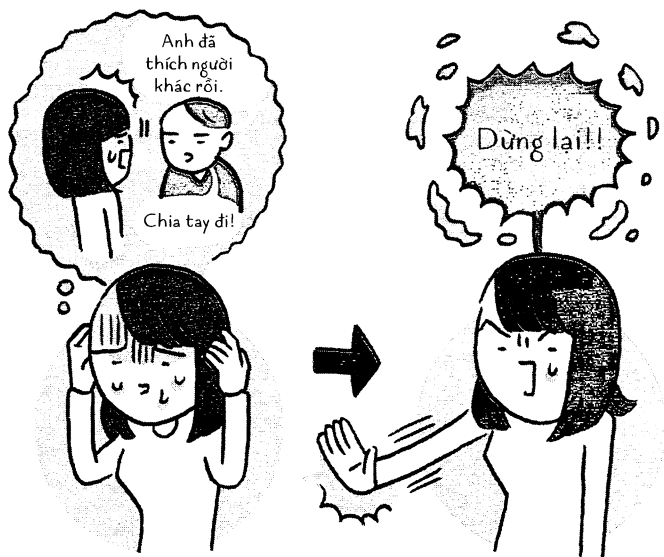
Mức độ 4 Xử lý...

Mức độ 5 Chế ngự...

Bốn điều cần làm khi gặp khó khăn là:

1. Lắng nghe (Listen)... Lắng nghe người khác và tiếng nói của trái tim mình để nắm được tình hình hiện tại.
2. Tìm hiểu vấn đề (Explore)... Xem xét lại quá trình, tìm kiếm thông tin, làm sáng tỏ vấn đề.
3. Phân tích (Analyze)... Phân tích nguyên nhân của vấn đề và xem xét phương án giải quyết.
4. Hành động (Do)... Hiện thực hóa phương án giải quyết.

◆ Phương pháp “Stop”



Vừa hét “Stop” (“Dừng lại!”) vừa đập tay vào tường hoặc bàn, hay vỗ hai bàn tay vào nhau. Ngoài ra, khi đứng trước nhiều người mà cảm thấy hồi hộp thì có thể thử phương pháp kéo căng sợi dây chun quấn ở cổ tay rồi bỏ ra.

Phương pháp “Stop” – phương pháp chấm dứt sự bất an

LEAD là phương pháp được sử dụng phổ biến trong kinh doanh. Khi thực hiện phương pháp này, ngoài việc suy nghĩ trong đầu, ta cũng nên viết ra giấy từng bước. Việc viết suy nghĩ ra giấy giúp ta nắm bắt được tình hình hiện tại của bản thân một cách khách quan, từ đó dễ dàng đưa ra những điều chỉnh khi cần thiết cho mình.

Những bất an và lo lắng đi kèm với sự việc xảy ra làm chúng ta khổ sở hơn là bản thân sự việc đó. Những lúc như vậy, phương pháp “Stop” của tiến sĩ Stoltz rất có hiệu quả.

Khi cảm thấy bất an hãy hét thật to “Stop!” đồng thời đập tay vào tường hay vỗ thật mạnh hai bàn tay vào nhau để thu được hiệu quả cao hơn. Nếu cứ tiếp tục phương pháp này thì ngay cả khi chỉ nói “Stop!” trong đầu cũng sẽ đem lại hiệu quả tương tự.

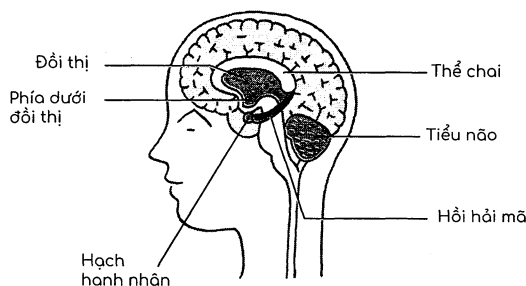
Ghi chú

IQ, EQ và AQ

AQ là từ viết tắt của Adversity Quotient, nghĩa là chỉ số vượt khó, thể hiện độ mạnh mẽ của tinh thần, khả năng chịu đựng stress của cá nhân khi gặp khó khăn. Ngoài AQ thì còn có chỉ số thông minh (IQ) và chỉ số cảm xúc (EQ). IQ là chỉ số thể hiện mức độ của trí tuệ được thể hiện qua khả năng toán học, khả năng ngôn ngữ,... Còn chỉ số thông minh của tâm hồn được gọi là EQ. EQ đo lường những khả năng mang tính xã hội như khả năng giải quyết tình huống, khả năng đối nhân xử thế,...

Ở Nhật, AQ vẫn chưa được biết đến rộng rãi, nhưng sau này có khả năng nó sẽ phổ biến cùng với chủ nghĩa coi trọng thực lực theo kiểu Mỹ.

◆ Phương pháp LEAD



Những cảm giác nhất thời mang tính sơ khai như tức giận, ngạc nhiên, thoải mái, khó chịu, vui, buồn,... được gọi là cảm xúc. Hạch

hạnh nhân, một phần của hệ viền (hệ thống limbic), là trung tâm xử lý cảm xúc ở não. Hệ viền ngoài biểu lộ cảm xúc còn đảm nhiệm các chức năng khác như ghi nhớ, ngửi mùi, những hành động mang tính bản năng của con người như ăn uống, tình dục,...

Cảm xúc phát sinh một cách tự nhiên

Có suy nghĩ cho rằng tính cách và cảm xúc có mối liên hệ với nhau, ví dụ như người nóng tính thì thường hay nổi giận. Thuyết loại hình tính cách của Kretschmer đề cập đến việc những người có tính cách cố chấp sẽ dễ dàng nổi giận, hay người có tính cách phân liệt thường không hay thể hiện cảm xúc ra bên ngoài. Vì vậy, khó có thể bảo rằng tính cách và cảm xúc hoàn toàn không liên quan đến nhau.

Cảm xúc là cảm giác của con người đối với người khác hoặc các sự việc xảy ra. Ngoài hỉ, nộ, ái, ố thì có rất nhiều các loại

- 1 Cảm xúc là cảm giác của con người đối với người khác hoặc các sự việc xảy ra.
- 2 Cảm xúc là thứ nảy sinh một cách tự nhiên mà không liên quan đến ý chí.
- 3 Không thể nói cảm xúc và tính cách hoàn toàn không liên quan đến nhau.

cảm xúc khác nhau như ngạc nhiên, nản chí, sợ hãi, căm ghét, hy vọng,...

Lĩnh vực nghiên cứu về cảm xúc có lịch sử lâu đời hơn cả nghiên cứu về tính cách, nó được bắt nguồn từ Hy Lạp thời trước Công Nguyên. Bởi lẽ, so với một thứ khó nắm bắt như tính cách thì ta dễ dàng hiểu được cảm xúc hơn. Nhà triết học Plato đã ví cảm xúc và lý trí của con người giống như con ngựa và người lái xe ngựa. Cảm xúc biến đổi một cách tùy hứng, còn lý trí sẽ cố gắng điều khiển cảm xúc.

Thực tế, cảm xúc sẽ nảy sinh một cách tự nhiên mà không liên quan gì đến suy nghĩ, tư tưởng của bản thân. Chắc hẳn, bạn đã từng nghe những chuyện như có người dễ dàng nổi điên lên trong phút chốc chỉ vì một chuyện nhỏ nhặt, hay trong một đám tang, nói mà chắc chắn ai cũng phải buồn bã tiếc thương, nhưng đầu đó lại văng vẳng những tiếng cười,...

Hệ viền ở trung tâm của não chính là nơi xử lý cảm xúc. Nó là bộ phận phát triển sớm nhất ở những loài động vật có vú, do vậy còn được gọi là não nguyên thủy. Hoạt động vốn dĩ của hệ viền này cảm nhận sự sợ hãi khi gặp nguy hiểm, từ đó mà có những hành động như đấu tranh hoặc chạy trốn để bảo vệ bản thân.

◆ Cảm xúc tích cực và cảm xúc tiêu cực

Cảm xúc tích cực

Thú vị, thoải mái, tôn kính, ngạc nhiên, biết ơn, hy vọng, dũng cảm, hưng phấn, được động viên, ham học hỏi, quan tâm đến mọi người, vui, hạnh phúc, thân thiết, tin tưởng, tự tin, an tâm, bình yên,...

Cảm xúc tiêu cực

Tức giận, không thoải mái, xấu hổ, khinh thường, căm ghét, đố kỵ cái nhìn của người khác, hối hận, tự trách, thù hận, buồn, thất vọng, sợ hãi, bất an, stress, căng thẳng,...

Cảm giác • Tư tưởng • Cảm xúc

Chúng ta cùng tìm hiểu chi tiết hơn về cơ chế phát sinh cảm xúc nhé. Hệ viền của não bộ có một cơ quan có hình dạng giống như quả hạnh nhân nhỏ, nên được gọi là hạch hạnh nhân. Bộ phận này đảm nhiệm chức năng tiếp nhận thông tin về cảm giác từ các giác quan như thị giác, thính giác, xúc giác,... và phán đoán xem cảm xúc đó là thoải mái hay không thoải mái (yêu hay ghét). Bên cạnh hạch hạnh nhân là bộ phận có hình dáng giống con cá ngựa, được gọi là hồi hải mã. Bộ phận này có chức năng tiếp nhận thông tin về cảm

Ghi chú

Não phải và não trái

Như chúng ta đã biết, bán cầu não phải có chức năng điều khiển cảm xúc, và bán cầu não trái điều khiển lý trí. Thế nhưng, nếu nói não trái hoàn toàn không liên quan gì đến cảm xúc thì không đúng.

Não phải đảm nhiệm chức năng liên quan đến nhận thức không gian, tưởng tượng, trực giác, còn não trái đảm nhiệm chức năng phân tích, tính toán, nhận biết ngôn ngữ. Những người tư

xúc từ hạnh nhân rồi lưu giữ trong ký ức. Do vậy, khi hồi tưởng về những sự việc trong quá khứ thì ta cũng sẽ nhớ về cảm xúc khi đó.

Cảm xúc có liên quan sâu sắc đến tư tưởng. Có thể nói rằng cảm giác, tư tưởng, và cảm xúc có mối quan hệ không thể tách rời. Một ngày con người sẽ suy nghĩ tới 60.000 lần, nhưng hầu như chúng ta không nhận ra điều này bởi phần lớn những suy nghĩ đó đều là vô thức. Và cảm xúc chính là dấu hiệu để ta nhận biết suy nghĩ như vậy. Khi cảm thấy hạnh phúc, chúng ta đang nghĩ đến những chuyện vui vẻ. Hoặc bỗng nhiên ta thấy tức giận, có lẽ là vì ta đang nghĩ đến những chuyện không tốt.

duy thiên về não trái sẽ cố gắng giải thích một cách logic thứ cảm xúc đang gây đau khổ cho bản thân, còn người sử dụng não phải nhiều hơn sẽ thăng hoa trong các tác phẩm nghệ thuật. Đó là sự khác biệt trong việc bạn sử dụng bán cầu não nào để xử lý cảm xúc.

♦ **Tỷ lệ phán đoán cảm xúc (%)** Sau khi xem hình ảnh minh họa dưới đây, chúng ta sẽ có thể phán đoán được đối phương đang biểu lộ cảm xúc nào.

Loại cảm xúc											
Đắc ý				3			3			3	
Hạnh phúc		11	33	81						36	
Trung tính	83	38	39						6		
Buồn			8		42			3	50		61
Cáu		22			13	58		53			
Nổi giận						17	3	33			
Vui vẻ			3	8		3				19	
Nhút nhát		6	3		3				3	35	
Đùa cợt						11	16			6	
Nhấn tâm				8		3	75	11	3		
Đau khổ					17	3			8	8	24
Lo lắng		6	6		19	3			22	12	6
Sợ hãi			3		3				3		6
Rùng mình	3					3					
Khác	6	11	3			3			6		3

(S.Thayer & W.Shiff, 1969)

- 1 Cách dễ nhất để đọc được cảm xúc của con người là nhìn vào biểu cảm trên gương mặt.
- 2 Mắt và mí mắt thể hiện cảm giác sợ hãi và buồn bã; mũi, má, miệng thể hiện cảm giác hạnh phúc; trán và lông mày thể hiện sự ngạc nhiên.
- 3 Không thể nói cảm xúc và tính cách hoàn toàn không liên quan đến nhau.

Nhận biết cảm xúc cơ bản qua khuôn mặt

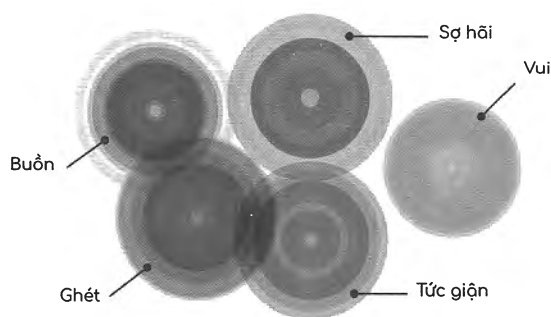
Cảm xúc của con người được thể hiện rất rõ qua cơ thể, và biểu cảm trên khuôn mặt. Việc phân loại cảm xúc đã được tiến hành từ thời cổ đại, nhưng người đầu tiên nghiên cứu chính thức về mối quan hệ giữa cảm xúc và biểu cảm là nhà tự nhiên học người Anh Charles Darwin. Ông đã chụp ảnh rất nhiều loại biểu cảm khác nhau rồi gửi cho nhiều người ở các nơi trên thế giới với nền văn hóa khác biệt, và hỏi xem họ nghĩ biểu cảm đó thể hiện điều gì. Kết quả thu được là có 7 loại cảm xúc: buồn, hạnh phúc, tức giận, khinh thường, căm ghét, sợ hãi, ngạc nhiên. Mọi vùng văn hóa đều có những biểu hiện cảm xúc giống nhau.

Vào năm 1969, nhà tâm lý học nổi tiếng Paul Ekman tiếp nối những nghiên cứu của Darwin và tuyên bố rằng con người có sáu cảm xúc cơ bản là hạnh phúc, ngạc nhiên, sợ hãi, buồn, tức giận, căm ghét.

Trong lĩnh vực tâm lý học, việc thể hiện cảm xúc thông qua biểu cảm và hành động cơ thể được gọi là “mã hóa”, và việc hiểu được những biểu hiện đó được gọi là “giải mã”. Khái niệm này cũng giống như việc chúng ta gửi một đoạn ký tự đến một chiếc điện thoại khác loại bằng điện thoại của mình. Nếu không có khả năng đọc được đoạn mã ấy, chiếc máy kia sẽ bị lỗi font chữ.

Với những cảm xúc cơ bản như vui vẻ hay tức giận, ta có thể dễ dàng hiểu được “mặt mã”, nhưng với một số cảm xúc không rõ ràng thì việc “mã hóa” cũng như “giải mã” là không hề đơn giản. Vì vậy, nếu chỉ nhìn vào khuôn mặt thôi thì rất khó để nhận biết những cảm xúc của ai đó.

◆ So đồ cảm xúc của Paul Ekman và Đạt Lai Lạt Ma



(Nguồn: <http://atlosofemotions.org/>)

Đạt Lai Lạt Ma thứ 14 và nhà tâm lý Paul Ekman là những người sáng tạo ra bản đồ cảm xúc mang tên “Atlas of Emotions”. Bản đồ này phân chia cảm xúc thành năm

loại để giải thích cảm xúc và hành động.

Cảm xúc được thể hiện như thế nào?

Thông qua các thí nghiệm sử dụng những hình vẽ khuôn mặt vô cùng đơn giản, chúng ta biết được rằng có thể phán đoán cảm xúc thông qua sự khác nhau về góc độ của lông mày

Ghi chú

Phân loại cảm xúc từ cổ đại đến hiện tại

Theo thuyết Âm dương Ngũ hành của Trung Quốc, mừng rỡ, giận dữ, đau buồn, vui sướng, hận thù hoặc ham

và hình dáng miệng. Thí nghiệm này được tiến hành bằng cách chia khuôn mặt làm 3 vị trí và nghiên cứu cách biểu hiện cảm xúc trên đó. Kết quả thu được là mắt và mí mắt gắn liền với sợ hãi, buồn bã; mũi, má, miệng gắn với cảm giác hạnh phúc; còn trán và lông mày gắn với ngạc nhiên. Bên cạnh đó, khi so sánh biểu cảm của phần mặt trái và phần mặt phải thì phần mặt bên trái thể hiện cảm xúc rõ ràng hơn (dựa trên thực nghiệm ấn tượng về hai bên khuôn mặt, theo Perrett và Burt).

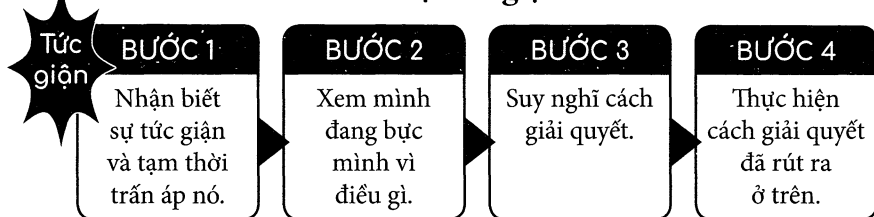
Cảm xúc cũng ảnh hưởng đến cá sắc mặt. Mặt đỏ phùng đồng nghĩa với sự ngại ngùng hoặc giận dữ, còn sắc mặt xanh xao thể hiện nỗi lo hoặc nỗi sợ.

Khuôn mặt hoàn toàn không thể hiện chút cảm xúc nào được gọi là *poker face*. Khái niệm này xuất phát từ việc giả vờ bình thản trong các ván bài poker, nhưng đôi khi thể xác và tinh thần mệt mỏi cũng gây ra vô cảm.

muốn được gọi là “ngũ tình” (năm loại cảm xúc).

René Descartes, nhà triết học người Pháp, đã phân chia cảm xúc thành sáu loại cơ bản: ngạc nhiên, yêu thương, oán hận, ham muốn, mừng rỡ, buồn bã. Nhà triết học người Hà Lan Baruch Spinoza lại chia cảm xúc làm 48 loại. Gần đây, Thánh Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14 cùng với Ekman đã sáng tạo và công bố “Bản đồ cảm xúc”, chia cảm xúc thành năm loại lớn là vui vẻ, căm ghét, buồn rầu, sợ hãi, giận dữ.

◆ Các bước kiểm soát sự tức giận

Kiểm soát sự tức giận để phòng tránh cơn giận bộc phát

Hằng ngày, ta thường xuyên bắt gặp nhiều ví dụ về việc cơn giận bộc phát dẫn đến vấn đề nghiêm trọng. Nếu chỉ đơn thuần là tức giận đến mức đá bay thùng rác thì cũng không sao cả, nhưng sẽ có trường hợp cơn giận gây nguy hại cho người khác. Ở Mỹ, nơi mà các cuộc bạo động xảy ra thường xuyên, từ những năm 1970, phương pháp kiểm soát sự tức giận bắt đầu được áp dụng rộng rãi. Có rất nhiều nghệ sĩ vướng phải ồn ào và bị tòa án bắt phải tham gia vào những khóa học kiểm soát cơn giận như ca sĩ Justin Bieber, diễn viên Charlie Sheen,... Một trường hợp tương tự ở Nhật là tay vợt Nishikori Kei. Sau khi anh biết cách kiểm soát sự tức giận thì thành tích của Kei đã cải thiện và được nhiều người chú ý đến.

Hiểu một cách đơn giản thì “kiểm soát cơn giận” là phương pháp giúp chúng ta lựa chọn những hành động ôn hòa, thay vì để sự giận dữ bộc phát rồi chỉ tạm thời bình tĩnh trong chốc lát.

1

Kiểm soát cơn giận là phương pháp giúp chúng ta đưa ra những hành động ôn hòa, thay vì để sự giận dữ bộc phát rồi chỉ tạm thời bình tĩnh trong chốc lát.

2

Khi gặp phải sự việc không suôn sẻ như ý muốn, hãy thử phương pháp LEAD.

3

Quá trình rèn luyện sẽ giúp chúng ta có thể kiểm soát được tâm lý của mình.

Đây là phương pháp tìm ra nguyên nhân cơn tức giận và thay đổi lối suy nghĩ của bản thân. Nó cũng bao gồm những mẹo giúp chúng ta bình tĩnh lại để kiềm chế những hành động mang tính bản năng, ví dụ như đợi khoảng 6 giây, hoặc đếm đến 10,...

Tuy nhiên, đây không phải là phương pháp giúp ta ngăn chặn hay xóa bỏ cơn giận hoàn toàn. Bởi lẽ, như đã đề cập ở trang 34, chúng ta không thể điều khiển cảm xúc bằng suy nghĩ, tư tưởng của bản thân được.

◆ Những phương pháp kiểm soát cơn giận dữ



Phương pháp 1

Kiểm chế cơn giận khoảng 6 giây.



Phương pháp 2

Truyền đạt thông điệp của bản thân (còn gọi là I-message).



Phương pháp 3

Ghi chép lại cơn giận

Những phương pháp chủ yếu để kiểm soát cơn giận

Người ta cho rằng đỉnh điểm của cơn giận kéo dài nhất cũng chỉ trong 6 giây nên ta chỉ cần cố gắng vượt qua khoảng thời gian ấy. Hãy thử một số phương pháp như đếm 6 giây, hít thở sâu trong 6 giây hoặc tìm kiếm đồ vật gì đó ở gần mình và hướng sự chú ý về phía đó.

Phương pháp I-message là mẹo để chuyển chủ ngữ của cuộc nói chuyện sang “tôi”. Ví dụ, đối với người đến trễ trong buổi hẹn, thay vì trách móc thì ta sẽ cho họ thấy cảm giác của mình đối với sự việc đó như: “Hình như anh đã quên mất cuộc hẹn của chúng ta và tôi cảm thấy khá buồn vì điều đó.”

Cuối cùng là phương pháp ghi chép lại sự giận dữ. Bằng việc ghi chép lại những điều như nguyên nhân của cơn tức giận, ta có thể hiểu được điều gì đã dễ dàng khiến bản thân nổi giận và nhìn nhận mình một cách khách quan hơn.

Ghi chú

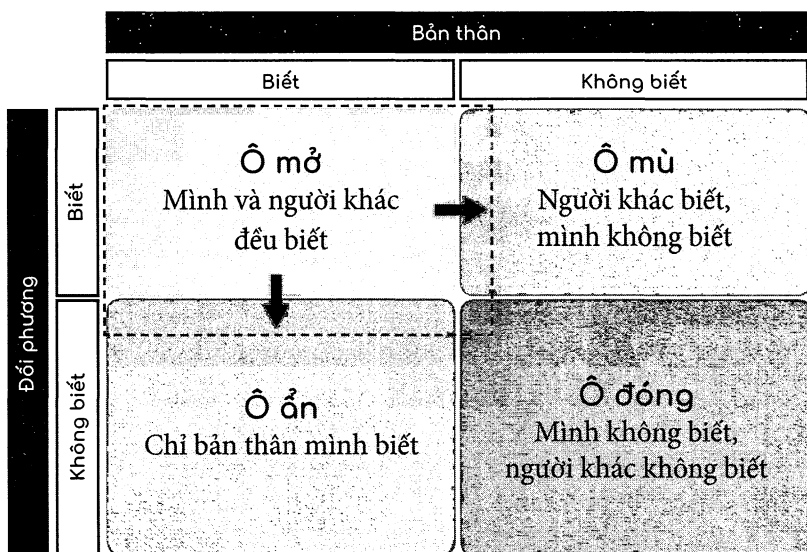
Thể hiện cảm xúc qua nét mặt

Chúng ta không thể chế ngự được cảm xúc nhưng có thể kiểm soát nét mặt của mình. Bằng việc chủ động thay đổi cơ mặt một cách có ý thức, ta có thể thể hiện bất kỳ nét mặt nào.

Người Mỹ thường thể hiện cảm xúc một cách thẳng thắn, còn người Nhật lại tinh tế hơn, nên rất khó đoán được cảm xúc thật của họ. Điều này cho thấy người Nhật rất giỏi trong việc kiểm soát cảm xúc qua nét mặt. Có thể nói họ đứng đầu thế giới về kỹ năng không để lộ những cảm xúc tiêu cực như căm ghét, tức giận, khó chịu,...

◆ Cửa sổ Johari

Dưới đây là đồ thị thể hiện mức độ nhận thức về bản thân và người khác trong mối quan hệ với mọi người. Khi vùng “mình biết và người khác cũng biết” (Ô mở) trải rộng ra thì ta và đối phương sẽ hiểu nhau và dễ dàng có được sự hợp ý, qua đó có những hành động phù hợp khi ứng xử với nhau.



Các yếu tố tâm lý học khi ta quan tâm đến tính cách của người khác

Chúng ta thường để ý đến cảm xúc, tính cách của bản thân lẫn người khác khi có những lo lắng và trăn trở do gặp phải chuyện không như ý muốn. Nhà tâm lý học Alfred Adler khẳng

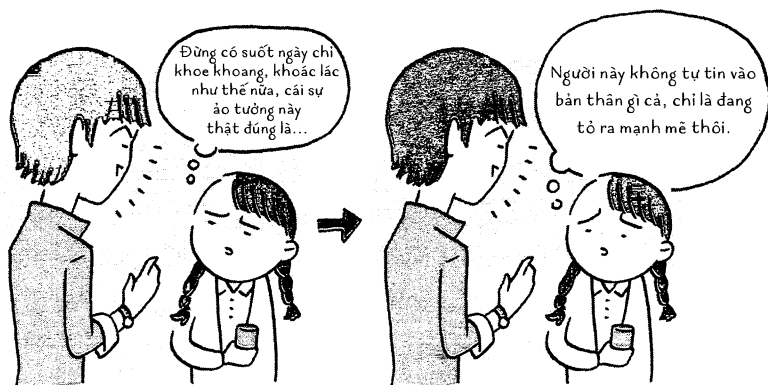
- 1 Tâm lý học phán đoán cảm xúc rất hữu ích trong việc giúp hiểu được tính cách của người khác.
- 2 Khi vướng phải những trần trở, lo lắng về tính cách của bản thân, hãy coi đó như cơ hội để chúng ta tìm hiểu chính bản thân mình.
- 3 Tính cách, cảm xúc không thể thay đổi được nên quan trọng là ta hãy học cách chấp nhận.

định rằng: “Tất cả những phiền não của con người đều là phiền não trong quan hệ đối nhân xử thế.” Quả thật, rất nhiều những điều lo lắng, muộn phiền tìm đến chúng ta trong cuộc sống như “Tôi không thể hiểu con tôi đang nghĩ gì” hay “Tại sao sắp cưới tôi như kẻ thù vậy?” đều liên quan đến mối quan hệ với người khác. Tuy nhiên, ta không thể “thay đổi” tính cách của người khác thành kiểu chúng ta thích mà chỉ có thể cố gắng “lý giải” chúng mà thôi.

Vì vậy, những kiến thức về tâm lý học sẽ trở thành thứ công cụ hỗ trợ rất hữu ích. Từ những hành động có thể nhìn thấy bằng mắt như nét mặt hay cử chỉ, tâm lý học giúp chúng ta đưa ra phán đoán về những hoạt động tâm lý mà mắt thường không thể nhận biết. Do vậy, nếu muốn hiểu một ai đó thì trước hết ta cần phải quan sát kỹ càng những điểm mà mắt có thể nhìn thấy được.

Trước khi đưa ra những kết luận như: “Anh ta có tính cách thật không thể ưa nổi,” hãy thử tìm xem có điểm nào ở người đó mà bạn bỏ sót hay không. Những lúc như vậy, kiến thức về tâm lý học sẽ rất có lợi. Nhờ việc hiểu được đối phương có tính cách như thế nào hay đang suy nghĩ gì, chúng ta có thể tìm ra phương án xử lý tốt nhất. Việc hiểu được tâm lý của người khác thông qua cảm xúc và tính cách được đề cập đến trong chương 2 sẽ rất hữu ích trong cuộc sống của chúng ta.

Sau khi quan sát và hiểu hơn về đối phương, nếu có thể trở nên thân thiết thì đó là điều tốt, nhưng nếu gặp phải vấn đề, bạn có thể thử vận dụng phương pháp LEAD để đặt ra khoảng cách giữa hai người tùy thuộc vào cuộc trò chuyện và thực hiện giải pháp tốt nhất đối với bản thân. Đối với các mối quan hệ yêu đương hay quan hệ gia đình, ta cũng có thể áp dụng tương tự như vậy.



Những trăn trở, lo lắng về tính cách của bản thân

Có người luôn chỉ biết đổ lỗi cho người khác, nhưng cũng có người lại rất hay tự trách mình khi xảy ra vấn đề nào đó. Nếu đứng trên phương diện khách quan thì không hẳn là không có khả năng đó, nhưng người này lại luôn tin rằng “Tôi không có khả năng nên không thể làm được”.

Chuyên mục

Tự trách và đổ lỗi
có phải hai mặt
của một vấn đề?

Sau khi bị khiển trách, người nhân viên khóc và nghĩ rằng “Mình đã nói quá đáng quá rồi, việc làm đó của mình là không đúng”. Nhưng đồng thời, người ấy cũng

Họ đang thiếu sự tự tin và chưa hiểu được chính bản thân.

Những lúc trần trở về tính cách chính là cơ hội để chúng ta nhận ra những cảm xúc giấu kín của chính mình. Do đó, mô hình đồ thị của sổ Johari rất hữu ích. Theo mô hình này thì tâm hồn, cảm xúc của con người được chia làm 4 vùng như sau:

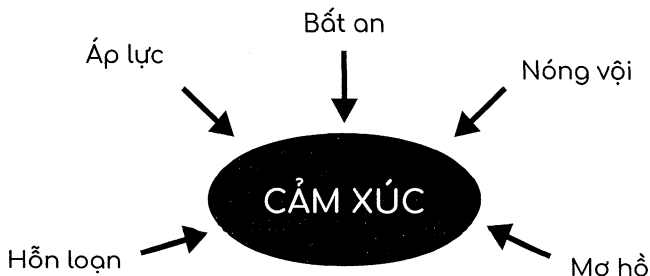
- A Ô mở = Bản thân mình và người khác đều biết
- B Ô mù = Người khác biết nhưng bản thân mình lại không biết
- C Ô ẩn = Chỉ có bản thân mình biết
- D Ô đóng = Không ai biết

Khi A mở rộng, các ô còn lại thu hẹp thì chứng tỏ người đó rất hiểu bản thân mình, và mối quan hệ với mọi người tốt, luôn suôn sẻ. Vì vậy, điều cần thiết là phải luôn biết lắng nghe mọi người xung quanh và cố gắng không giấu giếm điều gì.

tức giận “Việc gì mình phải khóc chứ!”... Bạn đã từng trải qua trường hợp như vậy chưa?

Đây được gọi là “giận ngược” khi bản thân không kiểm soát được cảm giác tội lỗi về việc mình, đồng thời còn nảy sinh suy nghĩ xấu hơn về đối phương. Chính xác thì nó được gọi là Giả thuyết khuếch đại phản ứng do lương tâm tội lỗi, một thực nghiệm nổi tiếng của nhà tâm lý học người Đức David Katz.

♦ Những cảm xúc đang ẩn giấu



Phía sau một cảm xúc là rất nhiều những cảm xúc khác đang ẩn giấu.

Bí quyết để có một cuộc hẹn hò suôn sẻ khi tâm trạng đang vướng phải cảm xúc tiêu cực

Để ta không gặp rắc rối vì bị cuốn vào những cảm xúc tiêu cực, điều quan trọng là phải nhận ra được những cảm xúc đó.

Cảm xúc không tồn tại độc lập, mà hầu như ẩn sau một cảm xúc có rất nhiều lớp cảm xúc khác nữa. Ví dụ khi chúng ta tức giận vì bị vợ hoặc chồng phản bội, thì ngoài tức giận chúng ta còn chất chứa nhiều cảm xúc khác như buồn, tiếc nuối, bất an, ghen tị,... Và nếu chỉ nhắm vào bề nổi của sự tức giận thì có lẽ sẽ nảy sinh đến lựa chọn ly hôn, nhưng khi suy nghĩ kỹ lại

những cảm xúc ẩn sâu bên trong ta sẽ thấy những góc tư tưởng thật sự mà ngay chính bản thân cũng không biết như “cảm giác về gánh nặng kinh tế trước mắt”, “muốn nghe giải thích rõ hơn”,... Liệu rằng chúng ta sẽ có một cuộc sống tốt hơn sau khi ly hôn chỉ vì không suy nghĩ kỹ, hoặc chỉ vì tức giận nhất thời rồi sau đó bản thân lại cảm thấy hối hận không?

Cảm xúc tiêu cực không phải là điều gì đó xấu xa, mà nó là dấu hiệu “có điều gì đó ta chưa nghĩ tới”. Khi rơi vào cảm xúc tiêu cực, ta có thể dùng một giải pháp vô cùng hiệu quả, đó là nói chuyện với chuyên gia tư vấn hay những người bạn mà ta tin tưởng, hoặc viết cảm xúc ra giấy. Mấu chốt của vấn đề là làm giảm dần những cảm xúc tiêu cực.

Chúng ta không cần thiết phải cố gắng để thay đổi tính cách hay cảm xúc. Nhận thức đúng đắn mới là điều quan trọng. Nó sẽ làm thay đổi hành động của bản thân cũng như thay đổi phản ứng của những người xung quanh. Khi được nhận xét rằng “Gần đây trông cậu tươi tắn lên rồi đấy”, “Tôi cũng thấy vậy đó”,... thì sự thay đổi, làm mới bản thân này của bạn sẽ được ghi nhớ rất lâu. Và nhờ việc hiểu được cảm xúc, tính cách của những người xung quanh thì chẳng phải mối quan hệ với người khác cũng sẽ thay đổi hay sao?

Chúng ta hãy cùng nhau trang bị cho mình những kiến thức về tính cách và cảm xúc để có những trải nghiệm xã hội mới mẻ nhé!

CHƯƠNG 2

TỪ ĐIỂN CẢM XÚC, TÍNH CÁCH CỦA CON NGƯỜI

Trong xã hội có rất nhiều kiểu người với những nét tính cách khác nhau như dễ nổi nóng, có tâm địa xấu, giỏi chịu đựng,... Bởi vậy, một khi đã trang bị được cho bản thân sự am hiểu về những loại tính cách, cảm xúc khác nhau thì chúng ta sẽ có nhiều gặp thuận lợi hơn trong công việc cũng như trong cuộc sống. Ở chương này, nhằm mục đích giúp độc giả hiểu sâu hơn về chính bản thân và những người xung quanh, cuốn sách sẽ đưa ra những phân tích chi tiết về từng loại tính cách, cảm xúc.





YÊU

Ý nghĩa

Là cảm giác thích và gắn bó với một vật hoặc một người đặc biệt

Gắn nghĩa

thương mến, yêu quý, lưu luyến, mong muốn chiếm hữu

Trái nghĩa

căm ghét, căm hận, cự tuyệt, thù oán

Mức độ tích cực: ★★ ★ Mức độ tiêu cực: ☆ ☆ ☆

Cảm giác yêu thương được sinh ra khi tâm hồn cảm thấy bất an, yếu đuối, và mong muốn sự ổn định, an toàn và cân bằng. Khi gặp đúng thời điểm, khả năng bạn thích một người là rất cao, dưới đây là hai thực nghiệm để chứng minh cho điều đó.

- Có phải càng bất an, con người càng có xu hướng gần gũi thân thiết với nhau?

Thực nghiệm thứ nhất là thực nghiệm chứng minh “Mối liên quan giữa bất an và khát khao đồng cảm” của nhà tâm lý học người Mỹ Stanley Schachter. Khát khao đồng cảm là mong muốn được giao lưu sâu sắc, muốn được ở cùng với những đối tượng dễ gần. Schachter chia những người tham gia thực nghiệm thành hai nhóm và tiến hành thực nghiệm trong một căn phòng đã được bố trí các thiết bị sốc điện. Nhóm A được thông báo rằng “Sốc điện sẽ hơi đau một chút”, còn nhóm B lại được cho biết rằng “Sốc điện rất nhẹ, chỉ hơi nhột thôi”.

Sau đó, họ được hỏi rằng: “Để tiến hành thực nghiệm, xin các bạn đợi khoảng 10 phút, các bạn muốn đợi ở phòng riêng hay phòng lớn cùng với những người khác?”. Hầu hết người nhóm A chọn phòng lớn nhưng ngược lại, đa số người ở nhóm B trả lời rằng “Phòng nào cũng được”. Từ đó cho thấy tâm trạng bất an hoặc những lúc cảm thấy không ổn định, con

người ta thường muốn ở cùng người khác, đó chính là lúc khát khao đồng cảm trở nên mạnh hơn.

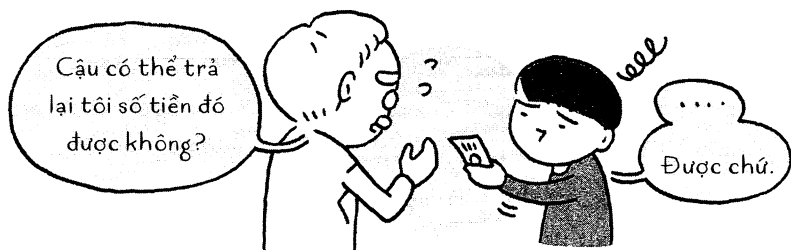


- Có khi nào chúng ta lại có cảm tình với người đã nhờ vả mình

Thực nghiệm thứ hai là thực nghiệm chứng minh rằng “Khi đã giúp đỡ một người thì chúng ta có xu hướng có cảm tình với người đó”. Người tham gia thực nghiệm sẽ phải trả lời câu hỏi, trả lời đúng sẽ được nhận tiền, họ có quyền chọn 60 xu hoặc 3 đô-la. Sau đó trước khi ra về họ sẽ lại được phía tổ chức cuộc thực nghiệm đề nghị “Do không có đủ tiền tiến hành thực nghiệm này nên thật ra chúng tôi đang phải dùng tiền túi của mình, vậy nên bạn có thể trả lại số tiền đã nhận cho tôi không?” Lúc này, người tham gia thực nghiệm lúc trước được chia ra làm 3 nhóm, nhóm 1 được người phụ trách chính của cuộc thực nghiệm trực tiếp đề nghị, nhóm thứ 2 được nhân viên đề nghị, và nhóm thứ 3 không bị đề nghị trả tiền.

Ngày hôm sau, sau khi khảo sát người tham gia thực nghiệm thì kết quả nhận được là nhóm 1 có cảm tình nhất với người phụ trách. Và trong số những người nhận được 60 xu và 3 đô-la thì người có số tiền hoàn trả nhiều hơn sẽ có cảm tình nhiều với người phụ trách. Điều này cho thấy rằng, con người thường mang tâm lý có cảm tình với đối tượng đã nhờ vả mình, bởi chúng ta có thể đáp ứng được nhu cầu của người ấy.

Khi hành động của chúng ta nảy sinh mâu thuẫn (sự bất đồng trong nhận thức) thì ta luôn vô thức muốn xóa bỏ mâu thuẫn đó. Tóm lại, con người ghét cảm giác không rõ ràng trong tâm lý, ví dụ như “muốn đáp ứng yêu cầu nhờ vả nhưng không muốn trả lại tiền”. Hãy nghĩ rằng “Tôi trả lại tiền vì tôi thấy có cảm tình với người phụ trách”, thì mâu thuẫn này sẽ được giải quyết.



Từ hai ví dụ trên cho thấy, khi ta tiếp cận một cách tích cực đối tượng có sự bất an hay đang trong trạng thái bất ổn tâm lý, thì sẽ rất dễ nhận được sự yêu mến, cảm tình của đối phương.

- **Tình cảm ngoài tình yêu**

Trong tình cảm, ngoài tình yêu đôi lứa còn có tình yêu cha mẹ, tình yêu con cái, tình anh em, tình đồng nghiệp, và vô vàn thứ tình cảm khác. Mỗi người trong chúng ta tuy không có nhiều khác biệt khi rơi vào tâm trạng lưu luyến, không muốn rời xa, nhưng trong tình yêu đôi lứa lại luôn có sự ghen tị, cảm giác muốn sở hữu, chi phối,... Và khi điều này trở nên quá mạnh mẽ nó sẽ làm nảy sinh nhiều hệ lụy và thói hư tật xấu.

- Từ ngữ thể hiện tình yêu (Eros, Philia, Storge, Agape)

Thời Hy Lạp cổ đại, tình yêu được thể hiện bằng từ *eros*, tình bạn là *philia*, tình cảm gia đình và tình ái hữu lân lượt là *storge* và *agape*.

Agape là tình yêu đi cùng lòng vị tha, sau đó nó được du nhập vào Thiên chúa giáo và phát triển trở thành tình yêu dành cho Chúa. *Eros* là thần tình yêu trong thần thoại Hy Lạp (tiếng Latinh là *Cupido* và tiếng Anh là *Cupid*), nguyên gốc là *eroticism* và mang nghĩa chính là tình yêu. Ở Nhật Bản hiện nay từ *erotic* cũng đang được sử dụng như từ vựng thông thường. Trước khi từ *philia* được biết đến với ý nghĩa bao gồm cả sắc thái của tình yêu những năm đầu, thì trong văn hóa Hy Lạp cổ đại cũng có vô vàn trạng thái của tình yêu.

“Yêu” ngoài nghĩa là tình yêu nam nữ thì còn được sử dụng cho rất nhiều đối tượng. Nếu bạn nghĩ rằng ai đó đang thích bạn, mà người ấy lại cảm thấy bất an hay có chút gì đó bất ổn về tâm lý, thì bản thân bạn hãy chủ động tiếp cận một cách tích cực, bởi sự lưu luyến quá mạnh mẽ rất có thể trở thành rắc rối.



CÓ DUYÊN

Ý nghĩa	Thể hiện sự hòa nhã, dễ thương.
Gỗn nghĩa	hòa nhã, dễ thương, dễ mến
Trái nghĩa	vô duyên, thô lỗ

Mức độ tích cực: ★★ ★

Mức độ tiêu cực: ☆ ☆ ☆

Duyên là từ mang ý nghĩa chỉ sự đáng yêu, tươi tắn toát ra từ bên ngoài, ngoài ra còn thể hiện sự điệu đà, lòi cuốn. Người có duyên luôn hòa nhã, có ngôn từ và cử chỉ dễ thương, không nhất thiết có chủ đích nhưng vẫn làm không khí xung quanh trở nên vui tươi.

Tương tự như khái niệm “duyên từ miệng”, khuôn mặt hay các bộ phận khác trên cơ thể cũng thể hiện nét duyên. Những người này thường có tính cách hướng ngoại, không gặp khó khăn khi hẹn hò hoặc gặp gỡ người khác, và rất giỏi lắng nghe. Nếu có một người như vậy trong tập thể thì mối quan hệ giữa mọi người sẽ trở nên tốt đẹp hơn.

Khi biết cách cân bằng sự quan tâm đối với người khác và cảm xúc tự tôn của bản thân, bạn sẽ trở thành người dễ dàng nhận được sự yêu mến và sẽ luôn có được mối quan hệ hài hòa với người khác.



CƠ THIÊN CẢM TỐT

Ý nghĩa	Có thái độ tạo cảm giác dễ mến và thân thiện
Gần nghĩa	nồng hậu, lịch sự, khả ái
Trái nghĩa	lỗ mưng, thù địch

Mức độ tích cực: ★★★ | Mức độ tiêu cực: ★☆☆

Người tạo được thiện cảm tốt là người luôn tươi cười, nghĩ đến tâm trạng người khác, không có những ngôn từ, hành động và thái độ khiến người xung quanh thấy khó chịu. Họ luôn nỗ lực đem đến niềm vui một cách tích cực, giúp tâm trạng của đối phương trở nên tốt hơn. Ngoài ra, họ cũng coi trọng mối quan hệ với mọi người xung quanh hơn là suy nghĩ, ý kiến cá nhân.

Tuy nhiên, ở một khía cạnh khác, những người luôn tươi cười, ăn nói khéo sẽ dễ gây cảm giác giả tạo, nịnh hót. Thực tế những người này đôi khi không thật sự có mối quan tâm lớn đối với những người xung quanh, nên thường thì những lời khen hay giống nhau và chỉ như lấy lệ. Vì vậy cần chú ý không dùng cách khen giống nhau với tất cả mọi người mà phải quan sát và chọn cách khen phù hợp.

Do giỏi nói chuyện và thân thiện, nên họ có thể đem lại niềm vui cho đối phương và khuấy động được không khí xung quanh, nhưng cũng dễ gây phản cảm và bị cho là nịnh hót, giả tạo.



TỪ BỎ

Ý nghĩa	Không theo đuổi đến cùng và bỏ dở giữa chừng việc đang làm.
Gần nghĩa	ngập ngừng, buông bỏ
Trái nghĩa	quả quyết, quyết tâm

Mức độ tích cực: ★☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Khi luôn suy nghĩ mọi việc theo hướng quá tích cực, thì đến một thời điểm nào đó bản thân chợt nhận ra kết quả cuối cùng không thể như ý muốn. Con người sẽ xuất hiện suy nghĩ không muốn tiếp tục và từ bỏ giữa chừng.

Đặc trưng của tính cách này là khi gặp khó khăn thử thách, con người sẽ dễ dàng từ bỏ nhưng vẫn cảm thấy tiếc nuối. Thế nhưng, nếu họ cứ cố gắng dù không có cơ hội thành công thì điều đó sẽ trở thành một sự cố gắng dư thừa, vô ích. Những người không từ bỏ là những người sử dụng phần lớn thời gian của bản thân để lưu luyến quá khứ hơn là dành thời gian đó để suy nghĩ cho tương lai. Tóm lại, từ bỏ là tốt hay xấu nên được xem xét tùy từng trường hợp cụ thể.

Khi ta phân vân giữa việc tiếp tục hay từ bỏ, thì cách tốt nhất là nên tham khảo ý kiến của người khác. Đôi khi biết từ bỏ cũng là một cách giải quyết vấn đề khôn ngoan.



LUÔN CHÂN LUÔN TAY

Ý nghĩa	Quen hành động liên tục, tự tạo cảm giác vội vã
Gần nghĩa	bận rộn, tất bật, rối rít tít mù
Trái nghĩa	thong thả, thanh thoi.

Mức độ tích cực: ☆☆☆ Mức độ tiêu cực: ★★

Đây là trạng thái luôn cảm thấy căng thẳng, áp lực, không có thời gian cho bản thân. Có trường hợp là do không có thời gian thật sự, nhưng cũng có trường hợp có thời gian nhưng luôn phải hành động vội vã vì bị áp lực tinh thần.

Cho dù rơi vào trạng thái nào, người có tính cách này thường hay làm việc một cách vòng vo, không đem lại kết quả. Bởi nếu con người quá rối loạn (tình trạng quá tải) thì chắc chắn hiệu quả làm việc không tốt và sẽ bị cấp trên hoặc bạn bè nhắc nhở “Hãy bình tĩnh lại”.

Những lúc đó, điều cần làm là nên chia nhỏ những việc bạn nghĩ sẽ phải làm, quyết định thứ tự ưu tiên và giải quyết từng việc một. Nếu bạn cảm thấy công việc tiến triển tốt hơn, tức là cảm giác bạn luôn chân luôn tay đã được giải quyết.

Quá bám riết vào thời gian làm việc thì kết quả sẽ không cao. Để không tự tạo cho mình cảm giác bận rộn luôn chân luôn tay, thì ta cần ước tính thời gian cho từng việc và giải quyết lần lượt.



BỘC TRỰC

Ý nghĩa	Tính cách rộng mở, không giấu giếm suy nghĩ và tình cảm của bản thân.
Gần nghĩa	ngay thẳng, vô tư, cởi mở
Trái nghĩa	ngại ngùng, kín đáo

Mức độ tích cực: ★★☆☆ Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Người không giấu diếm suy nghĩ, tình cảm của mình sẽ dễ nhận được thiện cảm nếu người xung quanh thấu hiểu họ. Tuy nhiên, mặt hạn chế của tính cách này là họ thường sẽ không ngần ngại nói ra những điểm yếu của người xung quanh, vậy nên họ dễ bị né tránh và giữ khoảng cách. Mặc dù khi còn nhỏ hay trong nội bộ tập thể, họ không gặp vấn đề gì, nhưng khi trưởng thành và giao tiếp xã hội thì lại gặp nhiều khó khăn. Đến một lúc nào đó xung quanh họ sẽ xuất hiện nhiều người đối đầu. Dù là ở đâu, với ai, trong trường hợp nào thì tốt nhất không nên bộc lộ quá mạnh mẽ tính cách thẳng thắn.

Trừ những trường hợp đặc biệt thì không ai muốn bị người khác nói ra khuyết điểm của bản thân, vì vậy không nên nói sẽ tốt hơn.

Những người có tính cách bộc trực thường có khuynh hướng nói ra khuyết điểm và điểm yếu của người khác, vậy nên cần phải biết kiềm chế tính cách của mình để phù hợp với từng hoàn cảnh, vận dụng tốt quy tắc TPO (thời gian, địa điểm, hoàn cảnh).



NGƯỠNG MỘ

Ý nghĩa	Luôn suy nghĩ về đối tượng lý tưởng
Gốc nghĩa	ái mộ, thần tượng
Trái nghĩa	ghen ghét, đố kỵ.

Mức độ tích cực: ★★ ★ Mức độ tiêu cực: ☆ ☆ ☆

Ngưỡng mộ là mong mỏi về một địa vị hay một người nào đó có vị trí hơn mình. Ngưỡng mộ có thể trở thành cơ hội hay nguồn động lực để bản thân nỗ lực phấn đấu, với hy vọng sẽ có thể thành công như người mình ngưỡng mộ. Ví dụ như cố gắng học tập vì “muốn vào học trường của tiền bối”, nỗ lực phấn đấu hết mình vì “muốn giàu có và nổi tiếng”,... Điều này mang lại hiệu quả tích cực to lớn cho cả xã hội và chính bản thân người đó. Bằng việc bắt chước, học theo những người mình ngưỡng mộ một cách có ý thức, dần dần chúng ta sẽ đạt đến gần trình độ như của người đó.

Ngược lại với ngưỡng mộ là ghen tị - tâm trạng ghen ghét những người có vị trí cao hơn bản thân. Điều này ảnh hưởng xấu đến hiệu quả làm việc của bản thân và những người xung quanh.

Sự ngưỡng mộ tạo ra cơ hội để thay đổi bản thân mình. Bắt chước hành động của người mà mình ngưỡng mộ sẽ giúp hoàn thiện bản thân, và tiến gần hơn đến việc đạt được trình độ và địa vị như họ.



THẤT VỌNG

Ý nghĩa	Không vừa ý vì mọi việc không được suôn sẻ.
Gần nghĩa	tuyệt vọng, bi quan
Trái nghĩa	bình tĩnh, thông thả.

Mức độ tích cực: ★☆☆☆ Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Theo nhà tâm lý học Alfred Adler, cảm giác thất vọng được sinh ra khi có sự khác biệt giữa kỳ vọng và thực tế. Ví dụ, một người đặt ra mục tiêu đỗ vào trường đại học nổi tiếng, nhưng kết quả bài thi lại không được tốt. Phân tích ví dụ, ta sẽ thấy rằng mong muốn đỗ vào trường nổi tiếng là kỳ vọng, thực tế là kết quả bài thi không tốt, vậy là kì vọng và thực tế cách xa nhau, dẫn đến mất bình tĩnh và thất vọng. Thất vọng có ảnh hưởng đến nhiều vấn đề xung quanh nên điều quan trọng nhất là bản thân phải luôn cố gắng giữ bình tĩnh.

Phương pháp cải thiện trong trường hợp này là suy nghĩ, phân tích đối tượng gây thất vọng. Cho dù kỳ vọng và hiện thực khác nhau, nhưng tùy vào môn học như tiếng Anh, tiếng Trung, Toán,... thì độ khó sẽ khác nhau. Hơn nữa, đối với từng môn học, bản thân cũng sẽ có sự so sánh mạnh - yếu, giỏi - kém khác nhau. Bằng việc xác định phương châm, như phát huy thế mạnh, tập trung rèn luyện, tìm tòi về lĩnh vực bản thân còn kém, sau đó thực hiện chúng, ta sẽ xóa bỏ được sự thất vọng.

Thất vọng được sinh ra khi có sự khác biệt giữa kỳ vọng và thực tế. Những lúc như thế, điều quan trọng không chỉ là nhìn sự việc một cách thoáng hơn, mà còn phải chú ý giải quyết từng vấn đề nhỏ.



AN TÂM

Ý nghĩa	Thể hiện tâm trí luôn ổn định, không nổi nóng hay cảm thấy bất an
Gần nghĩa	Ổn định
Trái nghĩa	bồn chồn, dễ tổn thương.

Mức độ tích cực: ★★☆☆ Mức độ tiêu cực: ☆☆☆

An tâm là từ có nguồn gốc từ Phật giáo, chỉ việc tâm trí không biến động, luôn bình thản, cho dù có chuyện gì xảy ra cũng không hoảng hốt hay lo lắng. Con người sống trên đời ai cũng sẽ có những lo lắng, trăn trở, sự mơ hồ về tương lai và những rủi ro trong cuộc sống, nhưng đối mặt với những điều đó chúng ta có cảm thấy sợ hãi, lo lắng hay không? Hay ngược lại, cho dù gặp nguy hiểm, xảy ra vấn đề lớn nhỏ thì cũng luôn tin rằng đến cuối cùng sẽ tìm ra cách giải quyết, vậy nên người an tâm luôn chuẩn bị tâm lý để đối mặt. Điều này tùy vào mỗi người mà sẽ khác nhau.

Sự khác nhau này liên quan đến mức độ tự tin trong việc tự đánh giá bản thân của mỗi người. Việc đánh giá bản thân sẽ quyết định sự ổn định của tâm trạng và khả năng tận hưởng cuộc sống. Những người tự tin vào bản thân sẽ luôn hướng về phía trước, coi những rắc rối là cơ hội để rèn luyện bản thân, cho dù trong tình trạng khó khăn và khắc nghiệt như nào thì cũng luôn giữ một trạng thái bình tĩnh.

Những người tự tin, biết được giá trị của bản thân luôn mang tâm thế ổn định trước khó khăn. Ngược lại những người đánh giá thấp bản thân thì luôn bất an và lo lắng.



NÓNG GIẬN

Ý nghĩa Cảm giác sự bức bối, nóng nảy khó kiểm soát

Gần nghĩa điên tiết, bức bối, nổi nóng, bất nhẫn

Trái nghĩa điềm đạm, ôn hòa, bình tĩnh

Mức độ tích cực: ★★☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Nóng giận là cảm xúc rất phức tạp của con người, có phần giống như lòng tự tôn hoặc mong muốn được thừa nhận. Con giận xảy ra khi bạn cảm thấy mình bị xem thường, bị xúc phạm, hoặc khi xảy ra va chạm với người khác. Yêu thương, ghen ghét, bất an, bất lực, cô đơn, căng thẳng, bồn chồn, không được đáp ứng nhu cầu, không được hỗ trợ,.. là những cảm xúc có liên quan mật thiết với nhau, vậy nên nóng giận cũng là nét tính cách không thể không nhắc đến khi đề cập đến lĩnh vực tâm lý - tình cảm của con người. Khi tức giận, con người dễ có hành vi bạo lực về tinh thần hay thể xác, lại còn có suy nghĩ cực đoan, vì vậy mà việc quản lý và điều khiển cơn giận cũng trở thành một đề tài nghiên cứu lớn trong bộ môn phân tích tâm lý học.

Cơn giận bộc lộ dưới hai hình thức: trút giận vào người xung quanh và trút giận lên chính bản thân. Trút giận vào người xung quanh thể hiện sự oán hận, còn trút giận lên bản thân khiến bản thân bị kéo theo trạng thái bất ổn, dẫn đến tự hành hạ chính mình. Biểu hiện của điều này bao gồm tự đưa ra những hình phạt cho bản thân, nghiêm khắc với bản thân hơn, nảy sinh suy nghĩ “mình là người vô dụng” hay “sống chẳng để làm gì”, từ đó dễ dẫn đến nguy cơ mắc bệnh trầm cảm.

Ngoài ra, khi không thể hiện được sự tức giận đối với những hành vi bất chính, phân biệt đối xử, công kích vô lý,... thì chúng ta thường tiếp nhận chúng với thái độ cam chịu. Bởi vậy mà những hành vi đó sẽ không dừng, mà ngược lại có thể sẽ ngày càng tồi tệ hơn. Với sự gây hấn ấy, chúng ta cần phải phản kháng lại một cách mạnh mẽ bằng hành động và lời nói.

Ta nên biết kiểm soát sự tức giận, nhưng cảm xúc tức giận có liên quan đến hành vi thiện ác, vậy nên khi không thể hiện được sự tức giận, thì có khả năng chúng ta sẽ đành phải chấp nhận.

Chuyên mục

Phương
pháp
thuyết
phục
bản thân
kiểm soát
sự tức
giận

Có nhiều phương pháp kiểm soát sự tức giận, trong đó có phương pháp thuyết phục bản thân. Đây là phương pháp giúp bản thân trở nên điềm tĩnh, nói chuyện một cách có lý trí với chính bản thân mình khi đang rơi vào trạng thái tức giận để giành lại quyền kiểm soát. Cụ thể từng bước của phương pháp này như sau:

Nắm bắt được trạng thái bản thân đang gặp phải → Xác nhận xem sự tức giận có chính đáng không → Trường hợp có lý do chính đáng thì hãy suy nghĩ xem làm thế nào để có thể giải tỏa được sự tức giận và thuyết phục bản thân → Trường hợp tức giận một cách vô lý thì phải thấy rằng tức giận là sai và thuyết phục bản thân bớt giận.



NHÁT GAN

Ý nghĩa	Trốn tránh công việc, không có ý chí cố gắng.
Gần nghĩa	rụt rè, nhút nhát,
Trái nghĩa	kiên cường, dũng cảm

Mức độ tích cực: ☆☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Ý chí là sự quyết tâm thực hiện việc gì đó. Nếu không có ý chí thì khi vừa bắt đầu làm việc sẽ dễ bỏ dở giữa chừng, hoặc mới gặp chút khó khăn đã nghĩ ra đủ thứ lý do để bỏ cuộc.

Nếu cứ mãi bỏ cuộc giữa chừng, ta sẽ không có trải nghiệm hoàn thành công việc trọn vẹn, không tự tin vào bản thân, và bị người xung quanh nhận xét là nhát gan. Muốn xóa bỏ điều đó, mỗi ngày chúng ta hãy dậy thật sớm, chào hỏi mọi người thật to, đặt ra những mục tiêu nhỏ và thực hiện dần dần. Khi hoàn thành trọn vẹn công việc, bạn sẽ có cảm giác thỏa mãn, từ đó sẽ có thêm tự tin và động lực làm những việc tiếp theo. Điểm mấu chốt chính là không nên thử thách bản thân những việc quá khó, mà hãy làm từ những việc nhỏ.

Đối với những người không thể hoàn thành trọn vẹn công việc, trước hết nên đặt ra cho mình những mục tiêu nhỏ. Khi đạt được những mục tiêu nhỏ đó, bạn sẽ có thêm tự tin và động lực để làm những việc tiếp theo.



TÂM ĐỊA XẤU XA

Ý nghĩa	Thể hiện ham muốn, tham lam
Gần nghĩa	hèn hạ, hạ đẳng
Trái nghĩa	được dạy dỗ tốt, nhân cách tốt.

Mức độ tích cực: ☆☆☆ Mức độ tiêu cực: ★★

Người có tâm địa xấu xa thường hay tỏ ra tham lam với mọi thứ, không ngần ngại làm phiền người khác, như trốn tránh để không phải thanh toán tiền khi đi ăn cùng mọi người, chen lấn giành giật mỗi khi có hàng giảm giá, không coi trọng tài sản của người khác,... Do những người này luôn đặt lợi ích cá nhân lên hàng đầu nên họ sẵn sàng nói dối, không tuân thủ quy tắc, lời hứa, cho dù bị đánh giá không tốt cũng mặc kệ.

Thông thường nếu thật sự nghĩ đến lợi ích thì chúng ta không nên chỉ quan tâm đến những điều trước mắt mà nên có tầm nhìn xa hơn. Những người tâm địa xấu lại không nghĩ được như vậy.

Vì tham lam và muốn sở hữu những thứ thuộc về người khác, nên họ thường không tuân thủ quy tắc và không giữ lời hứa. Những người này thường chỉ quan tâm đến lợi ích trước mắt mà không nhìn xa trông rộng.



XẤU TÍNH

Ý nghĩa	Lòng dạ hẹp hòi, luôn gây khó dễ cho người xung quanh
Gần nghĩa	xấu xa, ương bướng, ngang ngạnh
Trái nghĩa	ôn hòa, thành thực

Mức độ tích cực: ☆☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★ ★

Người nham hiểm biết giấu sự xấu xa, còn người xấu tính thường bộc lộ rõ tính cách, nên mọi người đều có thể dễ dàng nhận biết được sự xấu tính. Người xấu tính hay nói lời cay nghiệt, thể hiện trực tiếp sự không hài lòng của bản thân qua lời nói, thích bị cô lập, dễ tính với bản thân nhưng lại nghiêm khắc với người khác. Vì vậy, họ không tránh khỏi việc bị những người từng bị họ chơi xấu trả đũa.

Người dễ bị bắt nạt thường có xu hướng nhẫn nhịn những người xấu tính. Và cũng vì xấu tính nên dù có gặp cấp trên hay người có quyền lực, họ cũng có những cách chống đối. Trong trường hợp không có cách nào khác, họ sẽ lựa chọn trốn chạy. Bởi vậy khi ai đó có ý định chơi xấu họ thì nên xác định trước rằng sẽ chỉ gặp toàn bất lợi.

Xấu tính là một tính cách tồi tệ, khó thay đổi, nhưng hãy nghĩ đến những bất lợi, hệ lụy của nó để chúng ta có thể cải thiện.



PHỤ THUỘC

Ý nghĩa

Quá gắn bó với một đối tượng hoặc thói quen đặc biệt, không thể rời xa.

Gần nghĩa

lưu luyến, ăn bám

Trái nghĩa

độc lập, cô độc, tự do

Mức độ tích cực: ★☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Phụ thuộc là trạng thái tinh thần vô cùng thích một đối tượng hoặc hành động nào đó, gọi cách khác là “nghiện”. Có người mê chơi trò chơi trực tuyến đến quên ăn quên ngủ, đốt tiền vào cờ bạc, mua sắm quá tay, hoặc quá lưu luyến một người đến mức cả ngày luôn nghĩ đến người đó, không dứt ra được.

Tùy thuộc vào đối tượng phụ thuộc, chất gây nghiện (thuốc, rượu, nicotin, đồ ăn) và thứ gây nghiện (cờ bạc, game, internet, tình yêu) mà cách phụ thuộc cũng khác nhau.

Nếu bạn cảm thấy mình có biểu hiện như rất khó để thoát khỏi điều gì hoặc gạt bỏ gì đó khỏi suy nghĩ, thì có khả năng là bạn đang bị phụ thuộc vào thứ đó. Và điều cần thiết lúc này là rời xa đối tượng mà bạn nghĩ ngờ đang bị phụ thuộc.



TÍNH LỆ THUỘC

Ý nghĩa	Hiện tượng bị phụ thuộc vào một người đặc biệt
Gần nghĩa	hiện tượng đồng phụ thuộc, thói ăn bám
Trái nghĩa	tự lập, tự do

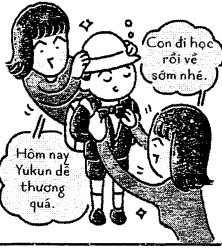
Mức độ tích cực: ★☆☆☆☆ Mức độ tiêu cực: ★☆☆☆☆

Tính lệ thuộc thể hiện ở việc phụ thuộc vào một đối tượng đặc biệt, phụ thuộc vào mối quan hệ, phụ thuộc vào lời thầy bói,...

Những người được bố mẹ chuẩn bị cho từ bữa ăn đến quần áo, đi học, đi làm, kết hôn, thì đến khi cần phải đưa ra những quyết định quan trọng của đời người, họ cũng sẽ phó thác cho cha mẹ. Sự ăn bám kiểu này cũng có lúc là bố mẹ phải phụ thuộc vào con cái, đó được gọi là hiện tượng đồng phụ thuộc.

Để thoát khỏi sự phụ thuộc, con cái phải tự lập, rời xa sự bao bọc của cha mẹ. Mặt khác, cha mẹ cũng nên từ bỏ vai trò người bảo trợ để tạo điều kiện cho con cái khi đã tự lập phải dần dần rời xa mình.

Nếu lệ thuộc vào người đặc biệt, những cá nhân đã độc lập rất dễ lại bị tiếp tục trở nên lệ thuộc, và hệ quả là sẽ phó thác những việc quan trọng cho người khác.



YÊU THƯƠNG

Ý nghĩa	Thể hiện sự thương mến và muốn che chở
Gần nghĩa	thương mến, bảo trợ
Trái nghĩa	thù ghét, coi thường, khinh rẻ

Mức độ tích cực: ★★☆☆

Mức độ tiêu cực: ☆☆☆☆

Đây là từ mang ý nghĩa thể hiện sự lưu luyến với một đối tượng khác giống như yêu, nhưng đối tượng ở đây không giống như trong tình yêu đôi lứa, mà là con cái hoặc thú cưng,... Giống như tình yêu, nếu sự lưu luyến trở nên quá mạnh mẽ, người đó sẽ bị phụ thuộc vào đối tượng và không có nhu cầu quan tâm đến bất cứ một thứ gì khác.

Mặt khác, vì vẫn có lòng tự tôn nên khi yêu thương được dành cho những người có vị trí thấp hơn, thì họ vẫn sẽ đối xử tốt với bản thân hơn là với đối tượng nhưng vẫn có khuynh hướng bảo vệ và điều khiển đối tượng.

Yêu thương có biểu hiện là sự lưu luyến và thương mến hướng đến đối tượng. Khi sự lưu luyến lớn dần, chúng ta có thể đặt đối tượng hoàn toàn trong sự chăm sóc của mình.



ĐỘC ĐOÁN

Ý nghĩa	Chỉ sự kiêu ngạo và chắc chắn một cách thái quá, không nghe lời ai hết
Gần nghĩa	bảo thủ, ngạo mạn
Trái nghĩa	khiêm tốn, giữ ý, biết điều

Mức độ tích cực: ☆☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Đây là từ chỉ sự kiêu căng một cách quá đáng với những người xung quanh, thường thấy ở những người có quyền lực, như chính trị gia chẳng hạn. Tính cách này khiến người xung quanh phát ngán, và đến một lúc nào đó sẽ dẫn tới “tức nước vỡ bờ”. Những người độc đoán thường có năng lực giao tiếp rất kém, khó có mối quan hệ tốt với những người xung quanh.

Họ không thể điều khiển được niềm vui, nỗi buồn, sự tức giận,... nhưng lại luôn muốn đối phương phải hiểu được mình đang nghĩ gì và muốn nói gì. Vì vậy để mối quan hệ với mọi người được tốt hơn, những người này cần trang bị cho mình những kỹ năng xã hội như cố gắng hiểu được những điều người khác suy nghĩ và muốn truyền đạt.

Một người quá độc đoán sẽ bị mọi người tránh xa, vậy nên cần phải trau dồi kỹ năng giao tiếp với những người xung quanh.



KIÊU CĂNG

Ý nghĩa

Chỉ sự tự đắc rằng mình giỏi giang, khoe khoang thái quá

Gần nghĩa

tự mãn, ngạo mạn, hống hách

Trái nghĩa

khiêm nhường, nhún nhường

Mức độ tích cực: ☆☆☆

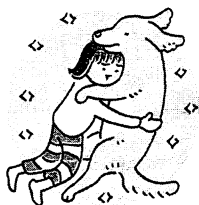
Mức độ tiêu cực: ★★ ★

Kiêu căng là từ chỉ thái độ của con người, thể hiện quan niệm về vị trí trong xã hội, người này luôn có suy nghĩ đặt vị trí của mình cao hơn vị trí của người khác, luôn có thái độ ngạo mạn và hống hách. Họ thường tỏ ra coi thường, mỉa mai và quát nạt người xung quanh.

Người kiêu căng luôn mang tâm lý muốn được coi trọng, tự coi mình là người chiến thắng, muốn được người khác phải thừa nhận là giỏi hơn mọi người. Những người này khi mắc lỗi hoặc thất bại thường không nhận lỗi về mình, mà đổ lỗi cho người khác hoặc cho hoàn cảnh. Họ sẽ không bao giờ nói “Đó là lỗi của tôi”.

Do đó người kiêu căng dễ bị người xung quanh ghét bỏ, dễ có kẻ thù, và khi gặp người giống mình thì người kiêu căng thường tự biết mà tránh xa.

Thể hiện mong muốn được công nhận và coi trọng là hoàn toàn bình thường, nhưng thái độ kiêu căng sẽ không nhận lại được quý mến hay coi trọng, mà lại còn phản tác dụng, khiến mọi người ghét và xa lánh.



XOA DIU TÂM HỒN

Ý nghĩa

Chỉ việc làm dịu và loại bỏ những đau khổ về mặt tinh thần hay thể xác.

Gần nghĩa

vỗ về, che chở, an ủi, yêu thương

Trái nghĩa

ác miệng, làm hại, làm khổ.

Mức độ tích cực: ★★☆☆

Mức độ tiêu cực: ☆☆☆

Xoa dịu tâm hồn là lấy đi phiền não, đau buồn và đem lại sự lạc quan cho người khác. Chữa lành vết thương là hành vi đã có từ rất lâu. Trong Phật giáo có câu chuyện về một vị phu nhân tốt bụng ở Ấn Độ, bà từng nói “Tôi không thể làm ngơ khi nhìn thấy những người nghèo khổ, những người gặp hoạn nạn, người phiền não vì bệnh tật, người khao khát tự do hay những người cô độc. Nhất định tôi sẽ giúp đỡ những người đó bằng cách đem đến yên bình và hạnh phúc cho họ”. Vị phu nhân đã có lời thề sẽ làm hết sức mình để cống hiến cho cộng đồng, sẽ quan tâm, động viên những người khốn khổ quanh mình.

Xoa dịu tâm hồn mang hàm nghĩa sự quan tâm đến mọi đối tượng, bao gồm cả động vật.

Việc động viên, giúp đỡ những người đang gặp khó khăn về tinh thần và thể xác là rất quan trọng. Điều này bắt đầu từ việc nói những từ thể hiện sự quan tâm, khích lệ.



THÔ THIỄN

Ý nghĩa Gây ác cảm hoặc quấy rối tình dục

Gần nghĩa lươn lẹo, dễ tiện, dâm dục

Trái nghĩa thành thực, thiện chí

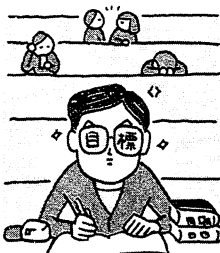
Mức độ tích cực: ☆☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Người kiểu này có biểu hiện nham hiểm, không đàng hoàng như hành quấy rối tình dục hoặc nói những chuyện bậy bạ một cách công khai. Hành động của họ là tự phát, cho dù có bị phê bình nhưng vẫn không sửa đổi. Họ chẳng nhận được gì tốt đẹp, mà còn bị nhiều người ghét bỏ, gây cản trở.

Vì hành vi đã trở thành thói quen (tùy thuộc vào mức độ không đứng đắn), nên cho dù họ có gặp những điều bất lợi thì cũng rất khó thay đổi và dễ bị mọi người chỉ trích.

Vì rất gian xảo và dễ tiện nên những người thô thiển cũng háms lợi và không ngại dùng thủ đoạn để đạt được mục đích.



Ý MUỐN

Ý nghĩa

Động lực để đạt được mục đích, lòng quyết tâm tích cực.

Gần nghĩa

nguyện vọng, ý chí, kỳ vọng

Trái nghĩa

sự nhụt chí, nỗi tuyệt vọng

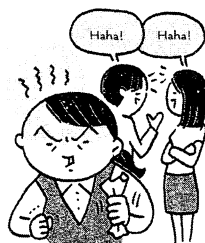
Mức độ tích cực: ★★ ★

Mức độ tiêu cực: ☆ ☆ ☆

Ý muốn khiến con người cố gắng, toàn tâm toàn ý làm việc hết sức mình. Đây là từ bao hàm cả ý chí và ham muốn, nó là điều kiện thúc đẩy con người cố gắng đạt được trọn vẹn mục đích, lý tưởng của mình. Những người không hiểu mình muốn gì cũng là những người khó có thể thành công trong cuộc sống. Động lực thành công sẽ giúp chúng ta nhanh chóng đạt được mục tiêu.

Những người lười biếng cần phải có thêm động lực thành công, vì vậy trước hết họ cần phải xác định được mục tiêu rằng họ làm vì lý do gì. Khi đạt được những mục tiêu nhỏ và được mọi người công nhận, họ sẽ có động lực để phấn đấu tiếp.

Những người không có ý muốn rõ ràng cần phải xác định rõ mục tiêu, bởi chỉ cần đạt được những mục tiêu nhỏ, nhưng lại được người xung quanh khen ngợi và động viên, thì họ sẽ nhận thấy những tác động tích cực.



BỤC BỘI

Ý nghĩa	Cấu giận và ức chế khi gặp những chuyện không vừa lòng
Gần nghĩa	điên tiết
Trái nghĩa	ôn hòa, tâm bình yên

Mức độ tích cực: ★★ ★

Mức độ tiêu cực: ☆ ☆ ☆

Bực bội được ví giống như cảm giác đau nhói khi bị gai đâm khi sự việc không diễn ra như mong muốn. Những người dễ bực bội sẽ dễ xảy ra mâu thuẫn với những người xung quanh, nên họ cần phải học cách kiềm chế sự tức giận.

Có một nghiên cứu nổi tiếng về giao tiếp cộng đồng mang tên Phương pháp Stop – đây là phương pháp nêu ra cách kiềm chế bản thân khi tức giận hoặc khi tâm trạng bất ổn. Nghiên cứu cho thấy phương pháp này đã đem lại kết quả vượt ngoài mong đợi: khi nói “Stop” (“Dừng lại”), người nói sẽ kiềm chế được sự bực bội và trở nên bình tĩnh hơn. Trong trường hợp không thể tự nói được, hãy nhờ những xung quanh mình, ví dụ như người thân, nói “Stop” vào thời điểm thích hợp.

Sự bực bội dễ gây cảm giác tiêu cực với mọi người, vì vậy người dễ bực bội cần phải học Phương pháp Stop, tuy đơn giản nhưng rất hiệu quả trong việc kiềm chế.



THÂM HIỂM

Ý nghĩa	Bên ngoài tỏ ra bình thường nhưng trong lòng lại có ác ý.
Gần nghĩa	xấu xa, quỷ quyệt, láu cá, gian trá
Trái nghĩa	hòa đồng, thành thực, đàng hoàng

Mức độ tích cực: ☆☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★ ★

Khái niệm *thâm hiểm* rất rộng, nhưng thường thì mọi người sẽ hiểu tính cách này có biểu hiện là việc nói xấu người khác, hành động ác ý, chặn bước tiến của người khác. Ác ý thể hiện trong cả lời nói và hành động chính là đặc trưng của những người thâm hiểm. Thâm hiểm được sinh ra từ lòng ghen tị, nên người có tâm thâm hiểm sẽ rất vui khi hạ thấp được người khác.

Khác với người xấu tính, người thâm hiểm thường không bộc lộ những suy nghĩ, hành động của mình, nhưng theo thời gian những việc họ làm cũng bại lộ và họ sẽ bị những người xung quanh xa lánh. Những hành vi làm hại người xung quanh cùng lắm cũng chỉ mang lại những điều bất lợi cho bản thân, nhưng người thâm hiểm không thể phân biệt đúng sai mà chỉ ưu tiên cảm xúc của bản thân.

Một người đã luôn che giấu những điều ác ý trong lòng, thì cho dù tiếp xúc với những người vô tư đi nữa cũng không thể che giấu được. Hậu quả là họ sẽ bị ghét bỏ và xa lánh.



ĐẦU ÓC PHONG PHÚ

Ý nghĩa

Ứng biến bằng ý tưởng, kiến thức, có những cách nghĩ và quan điểm mới lạ.

Gắn nghĩa

nhanh trí, sáng suốt, lanh lợi

Trái nghĩa

ù lì, trầm lộng, chậm chạp

Mức độ tích cực: ★★☆☆

Mức độ tiêu cực: ☆☆☆

Trong một bữa tiệc, một người có đầu óc phong phú sẽ làm nơi đó trở nên náo nhiệt. Khi mọi người có vẻ trầm lắng, những người này sẽ biết cách thay đổi không khí, làm bữa tiệc sôi động hơn. Đầu óc xuất phát từ *wit* trong tiếng Anh, chỉ sự nhanh trí, thông tuệ, lanh lợi. Họ có thể làm không khí các buổi tiệc trở nên vui vẻ hơn nhờ khiếu hài hước. Những người này có chút tự mãn, luôn tự tin vào bản thân, nhưng có tính hòa đồng cao nên họ không phát ngôn những điều chỉ tập trung vào bản thân mình. Họ rất khôn ngoan, sắc sảo, và biết đáp trả một cách hài hước nếu rơi vào tình huống bị mỉa mai.

Họ có nhiều ý tưởng nên có thể phát huy trong công việc, đặc biệt khi làm việc nhóm. Bên cạnh đó họ cũng sẽ thường xuyên bị nhờ vả, như đưa ra ý kiến giải quyết vấn đề, chỉ ra điểm cần lưu ý hoặc đưa ra định hướng.

Người có đầu óc phong phú luôn có những ý tưởng độc đáo khiến không khí tại nơi làm việc hay trong các bữa tiệc có sự xuất hiện của họ trở nên sôi động náo nhiệt.

Đó là
công việc
của bố em,
em sống
từ nhỏ
bên Mỹ.



Em
tốt nghiệp
trường
Quốc gia
và thích
nấu ăn.

DỐI TRÁ

Ý nghĩa

Có hành vi bịa đặt những vấn đề lớn một cách
thần nhiên

Gần nghĩa

lừa đảo, bịa đặt, phô trương, thích thể hiện.

Trái nghĩa

chính trực, thành thực, thật thà, đàng hoàng

Mức độ tích cực: ★☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

“Nói dối thành thần” dùng để miêu tả những người luôn bịa đặt đủ thứ chuyện không có thật như về lai lịch bản thân hay các vấn đề lớn khác. Mục đích nói dối của họ là nhằm trục lợi cho bản thân hoặc muốn người khác tôn trọng, đồng tình hoặc giúp đỡ. Khi nói dối trở thành thói quen, họ sẽ rơi vào tình trạng buộc phải nói dối.

Có không ít người nói dối đơn giản là nhằm được thỏa mãn tính thích thể hiện, khoe khoang, tự phụ. Ai cũng có mong muốn được nhìn nhận như một người có tầm ảnh hưởng, một người đặc biệt và ưu tú hơn mức bình thường, nhưng người dối trá sẵn sàng lừa dối người xung quanh, đưa ra những thông tin sai lệch nhằm thỏa mãn mong muốn của bản thân.

Có những lời nói dối dễ thương, nhưng cũng có những lời nói dối nghiêm trọng, đặc biệt là những trường hợp nói dối để lợi dụng lòng tin lừa đảo tiền bạc, lừa đảo kết hôn,... Chúng ta cần hết sức chú ý để không bị những người này lừa.

Người nói dối có thể bị nhìn thấu thông qua sự thay đổi của vẻ bề ngoài hay các hành động như bẻ ngón tay, sờ lên tóc, sờ lên miệng, mũi, mặt,... Nhìn vào những biểu hiện này, chúng ta có thể đoán biết được câu chuyện là thật hay giả.

Mặt khác, những người đang định nói dối nên thử cách nhìn thẳng vào mặt đối phương, như vậy có khả năng sẽ không nói dối được nữa.

DẤU HIỆU CỦA NÓI DỐI

Giấu cử động của tay

Tâm lý dao động thường biểu hiện ở tay như giấu tay đi, đút tay túi quần,...

Sờ lên mặt hoặc bộ phận nào đó một cách không tự nhiên

Để che đậy việc nói dối người ta thường sờ tay lên mặt, tóc,...

Khả năng thể hiện cảm xúc kém

Để không bị lộ việc nói dối, từ ngữ và cử chỉ ít được thể hiện

Nhìn chằm chằm đối phương

Đối với người khác giới, kẻ nói dối sẽ nhìn chằm chằm vào mắt họ.

Thái độ hoang mang

Có tâm lý muốn nhanh chóng rời khỏi đó, ngồi vịn vào người không yên.

Nôn nóng kết thúc câu chuyện

Nôn nóng triển khai câu chuyện để được nhanh chóng kết thúc.

Trả lời cọc lốc

Khi bị hỏi thường không trả lời hoặc trả lời rất ngắn.

Có một số ít người nói dối đơn giản chỉ để khoe khoang bản thân. Chúng ta cần rèn luyện khả năng nhận biết nói dối để tránh bị lừa.



ĐỐI TRÁ (TRÊN MẠNG)

Ý nghĩa	Chỉ kiểu lừa lọc để phô trương bản thân trên mạng.
Gần nghĩa	giả dối, bịa đặt, phô trương
Trái nghĩa	thành thực, thật thà, nghiêm túc

Mức độ tích cực: ★☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Khái niệm này chỉ việc tung những thông tin dối trá lên mạng hoặc mạng xã hội, như nói dối tuổi tác, giới tính, nghề nghiệp,... Trong số đó còn có những người vì muốn được coi là người có vị trí quan trọng trong xã hội mà nói dối về mối quan hệ với những người nổi tiếng, chính trị gia, hay một nhân vật có vai vế nào đó.

Những người này thường viết ra những câu chuyện thật giả lẫn lộn, rất khó có thể nhận ra. Do mạng xã hội rất hạn chế thông tin, nên họ có thể phóng đại bản thân một cách tinh vi hơn so với ngoài đời thực.

Với mạng xã hội, người ta rất dễ biến bản thân thành một người hoàn hảo có thể làm mọi thứ thú vị hơn là ngoài đời thực. Khi nói dối trở thành thói quen, cảm giác bản thân như người hoàn hảo ngày càng lớn, và chính họ cũng tin vào lời nói dối đó, tự đánh giá cao bản thân mình. Họ khinh thường người khác và rất khó để kết bạn.

Để tránh bị lừa và chế giễu bởi những lời nói dối trên mạng, chúng ta cần tìm hiểu rõ và xác nhận thông tin cẩn thận với những người xung quanh. Khi những bài viết khoa trương nhiều lên, người xem tự khắc cảm thấy người viết đang quá ảo tưởng về bản thân. Vì vậy ở một khía cạnh nào đó, hạn chế sử dụng mạng xã hội sẽ cải thiện các mối quan hệ đời thực.

Mạng xã hội đôi khi đem lại những thông tin không đúng, khoa trương hơn ngoài đời thực, nếu ai đó đang có ý định đăng những bài không xác thực thì cần chú ý vì nó có thể ảnh hưởng đến các mối quan hệ với mọi người ngoài đời thực.

Chuyên mục

Sống ảo
trên mạng
xã hội –
một cách
để nổi
tiếng

Rất nhiều người nghĩ việc nói dối, phát ngôn quá khích trên mạng xã hội là một cách để giúp bản thân nổi tiếng, bởi người xung quanh không thể biết được con người thật sự của bạn. Đến khi đã nổi tiếng, được nhiều người biết đến thì bạn lại gặp mẫu thuẫn giữa con người thật sự của mình với hình ảnh mà bản thân tạo dựng trên mạng xã hội.

Nhà tâm lý học Philip Zimbardo đã tiến hành một thí nghiệm liên quan đến việc nói dối. Người tham gia được chia làm hai nhóm: nhóm giấu mặt và nhóm không giấu mặt. Ông nói với những người tham gia là sẽ cài đặt thiết bị sốc điện nhẹ lên người họ trong khoảng thời gian rất ngắn, Mỗi nhóm được cho vào trong một phòng và sẽ ấn nút sốc điện. Những người phụ nữ tham gia thí nghiệm được nhờ diễn như đang bị đau, khi đó người bên ngoài phòng nhìn thấy vậy và bỏ tay ra khỏi nút ấn. Kết quả của cuộc thí nghiệm là những người giấu mặt đã ấn nút lâu hơn, nghĩa là khi con người trong tình trạng ẩn danh thì họ sẽ dễ gây hại cho người khác hơn.



ĐA NGHI

Ý nghĩa	Không tin tưởng hay giao phó cho người khác bất cứ điều gì
Gần nghĩa	cẩn trọng, bất an, bồn chồn
Trái nghĩa	mù quáng, ngây thơ, nhẹ dạ cả tin

Mức độ tích cực: ★☆☆ Mức độ tiêu cực: ★★★

Dù là trong thực tế cuộc sống hay trên mạng xã hội, đang có rất nhiều kẻ mang tâm địa xấu, sẵn sàng nói dối hoặc lừa lọc người khác. Bạn có thể sẽ là nạn nhân của những vụ lừa tiền hàng loạt, hoặc lừa kết hôn, khiến cho cuộc sống của bạn bị đảo lộn. Vậy nên đa nghi chính là năng lực cảnh giác cao trong việc quản lý các mối nguy hại của mỗi người.

Tâm lý học đã chỉ rõ cách nhận biết người đang nói dối hoặc có ý định nói dối. Ví dụ như người có ý định nói dối đa phần sẽ lấy tay chạm nhẹ vào tóc, mặt hay môi của mình. Đây được gọi là đặc tính *thân mật với bản thân*, bởi lẽ người nói dối sẽ có tâm lý bất an, nên muốn chạm nhẹ vào một bộ phận nào đó trên cơ thể mình để cảm thấy an tâm hơn. Những người như này thuộc tuýp người rụt rè, dễ run và hồi hộp.

Tính đa nghi sẽ giúp ta tránh được lừa đảo và dối trá – những thứ đang làm chao đảo cả xã hội thực tế và trên mạng xã hội. Do đó mỗi chúng ta luôn phải thận trọng và không nên dễ dàng tin vào người khác.



PHIỀN PHỨC

Ý nghĩa	Cảm xúc bị chùng xuống, không vui, cảm thấy phiền toái
Gần nghĩa	buồn bã, phiền toái.
Trái nghĩa	vui vẻ

Mức độ tích cực: ☆☆☆ Mức độ tiêu cực: ★★

Phiền phức để ám chỉ tình huống khi phải cộng tác với người mà mình không muốn giao tiếp, hoặc người quá khó chịu, hay đôi khi đơn giản chỉ là một tiểu tiết khó ưa. Có lúc ta cũng cảm thấy phiền phức với chính gia đình hay những thứ xung quanh.

Với quan hệ bạn bè thì chỉ cần giữ khoảng cách một chút là được, nhưng nếu đó là người làm việc cùng nhóm thì cho dù có thấy phiền phức đi nữa cũng không thể tránh né. Hãy bắt đầu từ những việc như đồng tình với ý kiến của người đó nếu cảm thấy chủ trương của người đó hợp lý và có thể thông cảm được. Ngoài ra, ta cũng có thể chia nhỏ công việc, rồi thực hiện đơn lẻ để giảm công sức và tần suất tiếp xúc công việc.

Khi phải làm việc với người mà ta cảm thấy phiền phức, thì điều cần ưu tiên là tìm ra những điểm bản thân mình thấy thuyết phục và bằng lòng được với họ, để khi họ đưa ra ý kiến thì có thể chấp thuận và tán thành, từ đó có thể rút ngắn khoảng cách giữa hai bên.



RỘNG LƯỢNG

Ý nghĩa

Không bị chuyện vặt lay động, không để ý những chuyện nhỏ nhặt

Gắn nghĩa

bao dung, độ lượng, can đảm, quảng đại

Trái nghĩa

nhỏ nhen, dễ bụng, thù dai

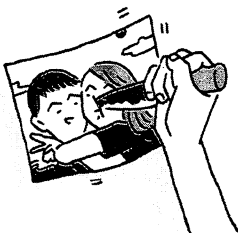
Mức độ tích cực: ★★ ★

Mức độ tiêu cực: ★ ☆ ☆

Rộng lượng thể hiện ở việc tự tin vào bản thân, khi gây ra lỗi lầm hay gặp phải thất bại gì cũng luôn nghĩ rằng mình sẽ có thể sửa sai được, chính vì thế nên họ không than thở, trách móc người khác, cũng chẳng lôi lại chuyện quá khứ ra nói. Người rộng lượng có thể nghiêm khắc, nhưng cũng luôn khiêm tốn, hoà hợp với mọi người, không ngại nhờ người khác giúp hay khen ngợi hành động của người khác. Họ không để ý đến những chuyện nhỏ nhặt, ngay cả khi có việc gì có thể tự làm được, họ cũng sẽ ưu tiên việc hợp tác, cùng làm với người khác. Tuy nhiên, ranh giới giữa rộng lượng và cả tin rất mong manh, vậy nên cần phải chú ý, không được xem nhẹ điều này.

Những người kiêu ngạo cũng có phần giống với người rộng lượng, nhưng hành động và lời nói của những người kiêu ngạo lại luôn hướng đến mục đích đề cao bản thân. Họ hiếm khi tin tưởng người khác hoặc thực sự biết ơn một ai đó.

Những người rộng lượng thường có trái tim rộng mở và tư cách đàng hoàng. Họ rất khiêm tốn nên sẽ không quên việc cảm tạ người khác.



THÙ HẬN

Ý nghĩa

Mang trong mình sự căm ghét, oán hận sâu sắc đối với những điều mà người khác đã gây ra cho mình.

Gần nghĩa

oán giận, căm ghét

Trái nghĩa

cảm ân, báo ơn, biết ơn

Mức độ tích cực: ☆☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Sự hận thù rất dễ phát sinh. Lý do của việc đó có thể được giải thích bằng Thuyết Tai họa trong tâm lý học.

Khi có mâu thuẫn, đặc biệt là với người thân gần gũi, chúng ta vẫn sẽ nảy sinh sự hờn ghét, căm hận, và có ý định làm cho cuộc sống của người đó rối loạn. Cơ chế tâm lý từ tình yêu chuyển thành cảm giác hoàn toàn đối nghịch chính là kiểu thù hận trong Thuyết Tai họa.

Adler cho rằng cơn giận sinh ra từ cảm giác bị phản bội. Khi người thân không thể hiểu cho mình, cảm giác thất vọng sẽ càng mạnh mẽ. Điều này sẽ khuếch đại sự thù hận và oán hận.

Sự thù hận dễ sinh ra bởi cảm giác bị phản bội. Bạn càng dồn hết tình cảm của mình vào một người, thì phản ứng khi bạn bị người đó phản bội càng lớn.



XUÊ XÒA

Ý nghĩa	Coi nhẹ những bước nhỏ nhặt trong một việc lớn
Gần nghĩa	khinh suất, vô tư, lơ đãng
Trái nghĩa	tinh tế, chi tiết, tỉ mỉ, có kế hoạch

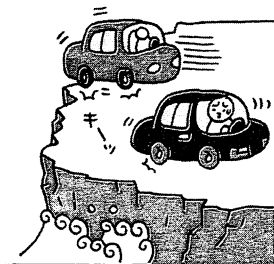
Mức độ tích cực: ★☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Một người xuê xòa có thể có tầm nhìn toàn cục, nhưng không biết cách sắp xếp và tự xử lý tiểu tiết, nên khả năng cao sẽ thất bại. Khi làm việc theo nhóm, họ có thể giao những việc tiểu tiết cho người khác, nhưng nếu chỉ có một mình thì họ nên quy trình hóa kế hoạch trước.

Quy trình hoá bao gồm xác định các công việc phải làm và quyết định thứ tự thực hiện. Ví dụ như khi đi mua đồ, bạn sẽ phải bắt đầu lên kế hoạch công việc cụ thể: Lên danh sách đồ cần mua, quyết định xem sẽ mua thứ đó ở đâu, tìm kiếm cung đường ngắn nhất để tới cửa hàng, chọn phương tiện giao thông, mang theo những vật dụng cần thiết như ví tiền hay điện thoại, cuối cùng là đi mua đồ. Khi đã xác định rõ được quy trình các bước như vậy, ta sẽ tránh được thiếu sót hoặc bỏ quên.

Người xuê xòa thường rất giỏi trong việc nhìn nhận bao quát, nên nếu họ học được kỹ năng quy trình hoá thì sẽ như hổ mọc thêm cánh.



HÈN NHÁT

Ý nghĩa Thiếu dũng cảm, không dám đón bước mạo hiểm.

Gần nghĩa e thẹn, rụt rè, yếu đuối.

Trái nghĩa dũng cảm, gan dạ, hào phóng, kiên định

Mức độ tích cực: ★☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Những người hèn nhát là những người nhạy cảm với rủi ro và nguy hiểm. Trong làm việc nhóm, việc lên kế hoạch sẽ an toàn hơn nếu trong nhóm có người nhát gan. Tuy nhiên, trước khi thực hiện việc gì mà cứ lo sợ thì con người ta sẽ bị chùn bước. Những người như thế sẽ không bảo vệ ý kiến của mình đến mức phải đối đầu với người khác, nên có thể nói họ cũng là những thành viên dễ quản lý.

Một người hèn nhát sẽ không dám dẫn bước trong trường hợp khẩn cấp, và rất dễ bỏ lỡ cơ hội. Vì thế, họ không nên ngại nhờ người khác hỗ trợ để nắm bắt cơ hội, trong lúc trao đổi thông tin với bạn bè và người quen.

Những người hèn nhát thường không thể hiện dũng khí ra ngoài, vậy nên để không bỏ lỡ cơ hội, thì trong những lúc cần thiết hãy biết cách đề sự nghị giúp đỡ từ người thân quen.



NÓNG NẢY

Ý nghĩa	Chỉ việc nổi nóng bất tỉnh linh
Gần nghĩa	mất bình tĩnh, nổi điên
Trái nghĩa	điềm tĩnh, ôn hòa, bình tĩnh

Mức độ tích cực: ☆☆☆ Mức độ tiêu cực: ★★★

Nếu một người thường xuyên nổi giận, cảm xúc nóng nảy sẽ trở thành quen. Họ không thể nào bình tĩnh được, từ đó gây cảm giác khó chịu cho người xung quanh. Chỉ cần có một người nóng nảy, tập thể sẽ bị mất sự đoàn kết và chịu ảnh hưởng tiêu cực. Hậu quả là những người xung quanh sẽ dần rời xa người nóng nảy và họ sẽ bị cô lập. Trong xã hội trọng nam, những người gia trưởng và cấp trên nóng nảy có chỗ đứng, nhưng hiện tại gia đình và doanh nghiệp rất hạn chế những người có tính cách nóng nảy. Đối với cả bản thân lẫn mọi người xung quanh, tính cách nóng nảy đều không có một điểm lợi nào.

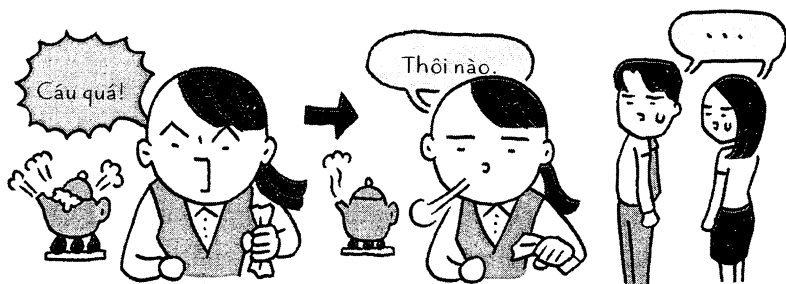
Thêm vào đó, nóng nảy và phần nộ có ý nghĩa gần như nhau, nhưng cơn nóng nảy chỉ xảy ra trong hoàn cảnh giới hạn, còn cơn phần nộ thì như lòng căm hận dành cho kẻ thù, được áp dụng trong nhiều hoàn cảnh, cho nhân vật công chúng hoặc nhân vật hư cấu.

● Kiểm soát cơn giận

Nếu bạn là người nóng nảy, bạn nên sửa đổi. Trước khi nổi giận, hãy dừng lại và hít sâu một hơi, suy nghĩ về mặt lợi và mặt hại của cơn giận. Nếu cơn giận lợi ít hại nhiều đối với cả bản thân và người khác, hãy sử dụng Phương pháp tự thuyết phục bản thân và Phương pháp Stop để có thể kiềm chế cơn giận.

Tuy nhiên, nếu có thể giúp người khác cải thiện, đừng ngại dùng cơn giận để phê bình họ.

Đối với những người có tính cách nóng nảy, chúng ta đôi khi phải thử dùng phương pháp “đổ thêm dầu vào lửa”. Cùng nổi giận với họ là cách để đồng bộ về cảm xúc, giúp họ bình tĩnh lại và nhanh chóng vượt qua cơn giận.



Chúng ta cần phải cẩn thận vì sự nóng nảy dễ gây cảm giác khó chịu đối với cả bản thân và những người xung quanh. Chúng ta cần phải học cách kiềm chế cơn giận để tránh những trường hợp giận dữ dẫn đến thiệt thân.



CƯƠNG QUYẾT

Ý nghĩa Hành động cứng rắn để giữ vững lập trường.

Gần nghĩa táo bạo, lì lợm

Trái nghĩa nhún nhường, nhút nhát, thận trọng

Mức độ tích cực: ★★☆☆ | Mức độ tiêu cực: ★☆☆☆

Trong cuộc sống đôi khi chúng ta buộc phải cương quyết trước những tình huống quyết định. Người cương quyết thường thuyết phục được đối phương, nhưng nếu không thành công thì họ sẽ rất căng thẳng. Căng thẳng là tình trạng cả tinh thần và thể chất bị quá tải, nếu tình trạng này kéo dài lâu, con người sẽ suy sụp.

Bí quyết để không bị dồn nén căng thẳng là phải sống và làm việc đúng như những gì mình nghĩ, dù ta có thể làm mất lòng người khác trong công việc và chuyện tình cảm.

Khả năng thuyết phục rất cần thiết trong mọi lĩnh vực, cả công việc lẫn tình yêu, Dù có thể làm mất lòng người khác, cương quyết vẫn là một vũ khí hữu dụng.



NGÔI LÊ ĐÔI MÁCH

Ý nghĩa	Chỉ việc tập trung các thông tin, tin đồn và rêu rao khắp nơi
Gần nghĩa	lầm điều, bép xép, buôn dưa lê
Trái nghĩa	ít nói, kín miệng, trầm lặng

Mức độ tích cực: ★★☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Người ngồi lê đôi mách thường đem chuyện của người xung quanh hoặc người nổi tiếng đi rêu rao khắp nơi. Những người cùng sở thích buôn chuyện sẽ rất thích thú, còn những người không thích buôn chuyện sẽ đánh giá họ là “người vô duyên, không biết lựa hoàn cảnh”. Về cơ bản những người này có lòng tự tôn rất cao và luôn muốn được người khác chú ý.

Vì nội dung buôn chuyện thường không hay, nên ở nơi cần sự nghiêm túc, họ sẽ bị mọi người cô lập. Mặt khác, bản thân người ngồi lê đôi mách thường tự biên tự diễn, vì muốn làm câu chuyện thêm thú vị nên đôi khi không biết mình đã “phá đám” lúc đó. Chúng ta nên chú ý tính xác thực đối với chuyện quan trọng từ những người hay buôn chuyện.

Những người hay buôn chuyện là những người có tính tự mãn cao, bần tán mọi chuyện mà không quan tâm người khác có hứng thú hay không. Vậy nên không nên nghe những chuyện quan trọng từ những người này thì tốt hơn.



UNG DUNG

Ý nghĩa	Chỉ sự điềm tĩnh, bình tĩnh.
Gần nghĩa	điềm tĩnh, bình tĩnh, thông thả
Trái nghĩa	nôn nóng, nóng vội, gấp gáp

Mức độ tích cực: ★★☆☆ | Mức độ tiêu cực: ★☆☆☆

Trái ngược với hình ảnh tốt đẹp của kiểu tính cách hiền lành, sự ung dung không tạo cảm giác thanh lịch. Trong thời đại ưu tiên tốc độ, những người ung dung sẽ bị coi là những người chậm chạp và cản trở người khác. Chỗ đứng của những người này trong tập thể luôn rất bấp bênh.

Người ung dung không cần thiết phải thay đổi. Tất nhiên, khi một tập thể lâm vào tình trạng khẩn cấp, kiểu người này sẽ giúp toàn nhóm lấy lại được sự bình tĩnh và định hướng lại tình huống.

Người ung dung mong muốn những người xung quanh hiểu được tính cách của mình, hơn là họ thay đổi bản thân, vậy nên họ cần xây dựng chỗ đứng của mình trong lòng mọi người.



TRẦM TÍNH

Ý nghĩa	Chỉ sự nhút nhát, dè dặt
Gần nghĩa	dè dặt, ôn hòa, thận trọng
Trái nghĩa	lắm chuyện, ồn ã, mạnh bạo, chủ động

Mức độ tích cực: ★★☆☆

Mức độ tiêu cực: ★☆☆☆

Kiểu người này nói chuyện nhẹ nhàng, từ tốn, và có tính chịu đựng tốt. Tùy hoàn cảnh, người trầm tính có thể rất được yêu thích, hoặc hoàn toàn ngược lại. Trước đây, kiểu tính cách này rất được xem trọng, đối với nam giới thì cần có sự uy nghiêm của riêng, còn đối với phụ nữ thì giống như nét na và giữ ý. Trái nghĩa với sự trầm tính là các đặc trưng như “thích buôn chuyện”, “ồn ào”, “nổi loạn”. Những tính cách này không mấy được yêu thích.

Hiện nay, trong trường hợp yêu cầu một tập thể phải đồng bộ, thì sự trầm tính, ít nói khá được ưa chuộng, bởi người trầm tính sẽ âm thầm làm việc đã được yêu cầu mà không kêu ca hay bất mãn. Dù thế nào cũng hãy cố gắng đừng để bị cuốn theo dòng đời một cách mất kiểm soát.

Tuy dễ bị cuốn theo đám đông, người trầm tính vẫn luôn muốn thiết lập sự tôn trọng giá trị bản thân trong lòng mọi người và muốn có đủ dũng cảm để từ chối những điều không thuận theo ý muốn của mình.



LƯƠNG THIÊN

Ý nghĩa	Chỉ những người hiền lành, tốt bụng
Gần nghĩa	tốt bụng, hiền hòa, dễ tính, chất phác
Trái nghĩa	khó tính, xấu tính, độc ác

Mức độ tích cực: ★☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Người lương thiện thường cả tin, nên rất dễ bị lừa dối và lợi dụng. Không phải là họ không có suy nghĩ sâu sắc, nhưng tính hướng thiện khiến họ đặt niềm tin của mình lên trên cả sự tốt xấu của người khác. Họ thường bị lợi dụng và lừa dối mà còn không nhận ra, nhưng cũng là những người dễ đứng dậy sau vấp ngã, có xu hướng suy nghĩ tích cực và lạc quan trong mọi chuyện. Nếu gặp chuyện không thuận buồm xuôi gió, họ cũng không buồn rầu quá lâu.

Về lâu dài, họ có thể nhìn nhận được tốt xấu, và nếu có được bạn bè đáng tin cậy và nhận được lời khuyên đúng đắn, họ sẽ có thể tránh bị lừa.

Những người biết mình thuộc kiểu người lương thiện nên nhớ rằng: để tránh bị lợi dụng hoặc lừa dối, cần phải có cái nhìn khách quan từ những người bạn chân thành.



BIẾT QUAN TÂM

Ý nghĩa: Biết để ý và đối xử tốt với mọi người.

Gần nghĩa: chu đáo, tình cảm, tâm lý

Trái nghĩa: lạnh lùng, vô tâm

Mức độ tích cực: ★★ ★

Mức độ tiêu cực: ☆ ☆ ☆

Người biết quan tâm là người tinh ý và có khả năng đồng cảm với người khác. Nếu không tinh tường như vậy thì không thể nào nắm bắt được mong muốn của người khác qua điệu bộ hay lời nói, và nếu không có khả năng đồng cảm thì không thể nào hành xử phù hợp để đáp ứng được mong muốn của người đó. Một số bẩm sinh đã có khả năng này, nhưng chúng ta có thể thấy ngoại lệ ở người làm trong ngành dịch vụ, nghĩa là khả năng này có thể học được.

Để có thể nâng cao khả năng quan sát và sự đồng cảm, chúng ta cần khen ngợi những người xung quanh. Đặc biệt, hãy quan sát điểm tốt của đồng nghiệp hoặc người quen để khen ngợi họ.

Để trở thành người biết quan tâm, chúng ta cần quan sát và tìm ra điểm tốt của đồng nghiệp và người quen để khen ngợi họ.



ÔN HÒA

Ý nghĩa	Cách cư xử mềm mỏng, tính cách ấm áp
Gần nghĩa	điềm đạm
Trái nghĩa	kích động, nóng nảy, cục cằn, thờ ơ

Mức độ tích cực: ★★☆☆ Mức độ tiêu cực: ★☆☆☆

Những từ thường được sử dụng để biểu thị các mức độ ôn hòa khi miêu tả tính cách của con người là “ấm áp”, “dễ nóng nảy”, “lạnh lùng”, “nhiệt huyết”, “cục cằn”. Ta cũng dễ dàng nhận thấy trong khi kiểu người “nóng” ưu tiên cảm xúc và thiếu đi sự phán đoán đúng đắn, và kiểu người “lạnh” ưu tiên lý trí và thiếu tình cảm, thì kiểu người “ôn hòa” lại được coi là người có tính cách vừa đủ của hai loại trên, không quá lý trí nhưng cũng không quá tình cảm. Người có tính cách ôn hòa có thể hợp với tất cả mọi người và không có kẻ thù.

Giống với người trầm tính và người lương thiện, người có tính cách ôn hòa có điểm yếu là không biết thẳng thừng từ chối. Đối với người khác, họ ưu tiên cảm xúc và ý thức trước tiên, họ không muốn làm xáo trộn mối quan hệ, không muốn bị người khác ghét, không muốn bị coi là kẻ bất nết,...

Ngoài đời thực hay trên mạng xã hội, họ không thể tránh được những lời nói ác ý, sự ghen tị, hoặc phải chịu sự công kích vô lý hay bị cản trở. Kể cả khi vướng vào xung đột, họ vẫn hay làm ngơ, nên họ không cải thiện được những hành động ác ý của người khác, không làm giảm đi được những công kích vô lý, và không dừng được những lời nói xấu về mình. Đối với những điều sai trái và quá đáng, thì nên tỏ ra có chút tức giận, thể hiện rõ ràng thái độ phản đối.

Ngoài xã hội hay trên mạng internet luôn tràn ngập sự ghen tị hay những lời nói ác ý, vậy nên người ôn hòa sẽ khó sống hơn. Họ cần phải lên tiếng phản đối những hành động không chính đáng hay sự ác ý rõ ràng.

Chuyên mục

Phương
pháp
trả lời
20 câu hỏi

Hai nhà tâm lý học người Mỹ Cooney và McParland đã đề xuất bài kiểm tra với 20 câu văn bắt đầu bằng từ “Tôi” trong thời gian giới hạn 5 phút. Mục đầu tiên là sắp xếp thông tin cá nhân như tuổi và giới tính để tránh bị thay đổi hay sai lệch, sau đó nêu ra mong muốn để bản thân, và cuối cùng thường sẽ đưa ra những câu có nội dung gần như vô thức, ví dụ như về ham muốn, lo lắng, trăn trở,... Bài này được dựa trên phương pháp xạ ảnh.

1. Tôi là phụ nữ	11. Tôi
2. Tôi 25 tuổi	12. Tôi
3. Tôi sống ở Tokyo	13. Tôi
4. Tôi	14. Tôi
5. Tôi	15. Tôi
6. Tôi	16. Tôi
7. Tôi	17. Tôi
8. Tôi	18. Tôi
9. Tôi	19. Tôi
10. Tôi	20. Tôi



TÍNH HƯỚNG NGOẠI

Ý nghĩa	Xu hướng thích giao lưu, kết bạn với người khác
Gần nghĩa	hòa đồng, dễ bắt chuyện, thích giao lưu
Trái nghĩa	khép kín, tính tiêu cực, tính hướng nội

Mức độ tích cực: ★★ ★ Mức độ tiêu cực: ★ ☆ ☆

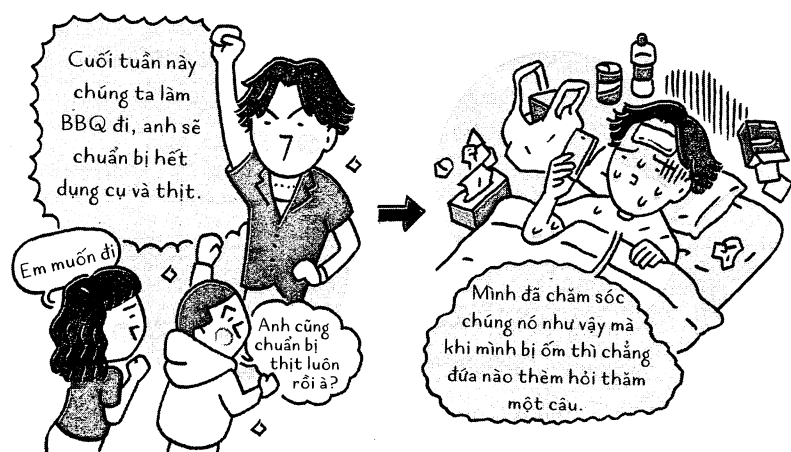
Trong một buổi tiệc, có những người dù mới gặp người khác lần đầu tiên hoặc không biết rõ về người khác, nhưng lại có thể nhanh chóng kết bạn, nói chuyện thân thiết. Ngược lại cũng có những người gặp khó khăn trong giao lưu.

Jung đã có một nghiên cứu về “Năng lượng sinh ra ham muốn tình dục”, ông chỉ ra rằng những người có ham muốn tình dục thường thuộc nhóm những người hướng ngoại, ham muốn tình dục sẽ quy định nhóm người hướng nội và hướng ngoại, mỗi nhóm này cũng sẽ có những đặc trưng tính cách khác nhau.

● Tính cách của người hướng nội và hướng ngoại

Người ta thường nói người hướng ngoại dễ thành công, còn người hướng nội dễ thua thiệt, nhưng sự thực không hẳn là vậy. Người hướng ngoại rất hăng hái trong mọi việc và cố gắng cân đối bằng sự nhạy cảm của bản thân. Đôi khi họ quyết đoán, đôi khi họ ba phải, nhưng họ không bảo thủ hay độc đoán. Khuyết điểm của họ là dễ bị ảnh hưởng và dễ xuống tinh thần.

Trái lại với tính cách hời hợt của người hướng ngoại, người hướng nội rất thận trọng. Cả hướng nội và hướng ngoại đều có ưu và nhược điểm khác nhau, nên không thể nói tính cách nào xấu, tính cách nào tốt được.



● Những điểm đáng chú ý của người hướng ngoại

Người hướng ngoại dễ mắc phải một số khuyết điểm sau.

Thứ nhất, vì có quan hệ bạn bè rất rộng nên họ không thể hiểu rõ từng người, dẫn tới khả năng “dán sai nhãn”. Khái niệm *dán nhãn* chỉ việc đánh giá người khác thông qua những câu quy kết ngắn gọn như “người kia không cẩn thận”, “cô ấy thật ngăn nắp” hay “anh ta là người vụ lợi”. Tùy vào việc dán nhầm nhãn thế nào mà nhiều hiểu lầm và hành động ngớ ngẩn sẽ nảy sinh.

Thứ hai, họ khó xây dựng được mối quan hệ bạn bè thân thiết. Thời gian là yếu tố cần thiết, nên nhiều khả năng những mối quan hệ đó chỉ dừng lại ở mức độ xã giao thông thường.

Để tránh những trường hợp đó, cần biết lắng nghe khi trò chuyện và họ sẽ dần thấu hiểu người khác hơn.

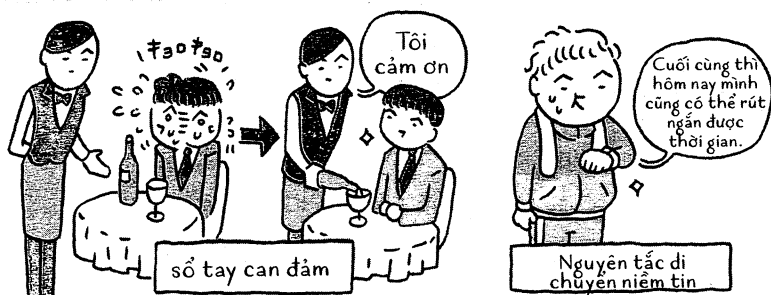
Những người hướng ngoại không nên chỉ tập trung vào câu chuyện của mình, mà cần lắng nghe chuyện của người khác nữa.

Chuyên mục

Làm thế nào để trở nên can đảm

Người can đảm không lung lay trước biến cố. Can đảm không phải là thứ có sẵn từ khi sinh ra, thế nên chúng ta có thể dần trở nên can đảm. Trước hết, nên tự tạo cho bản thân một cuốn “sổ tay can đảm”. Dù những việc hiện tại chưa chắc đã liên quan đến mình, nhưng chúng ta cũng nên tham gia cùng mọi người để tích lũy kinh nghiệm cho bản thân. Kinh nghiệm này có thể sẽ trở nên cần thiết.

Ngoài ra, hãy thử làm theo sở trường, vì tự tin theo đuổi điều đó đến cùng cũng là một cách tạo đà cho bản thân. Đối với những việc bạn nghĩ là bất khả thi, hãy tự tin thử sức. Chính việc tích lũy kinh nghiệm sẽ giúp bạn có thể làm được những việc sở trường của mình, hơn nữa sẽ giúp bản thân tự tin và can đảm hơn. Người ta gọi điều này là “nguyên tắc di chuyển niềm tin”.





THOẢI MÁI

Ý nghĩa	Cảm thấy dễ chịu
Gần nghĩa	vui vẻ, phấn khởi, khoái lạc
Trái nghĩa	bất mãn, bức mình, khó chịu

Mức độ tích cực: ★★ ★ | Mức độ tiêu cực: ☆ ☆ ☆

Con người thường mong muốn tìm kiếm những thứ giúp bản thân thoải mái và tránh những thứ khiến bản thân thấy khó chịu. Tuy nhiên, đối với khó chịu nhất thời, hãy chịu đựng và nỗ lực để vượt qua.

Cho dù một việc khiến bản thân thấy không thoải mái, nhưng lại khiến bản thân thực sự cảm thấy mình đang cống hiến cho xã hội, bảo vệ, gia đình, mang lại lợi ích và niềm vui lớn thì ta sẽ có động lực để nhẫn nại. Nếu có thể nghĩ rằng kết quả sau đó khiến chúng trở nên thoải mái hơn, chúng ta sẽ có động lực để hành động.

Thoải mái và khó chịu luôn đồng hành cùng với những cảm xúc khác. Con người luôn mong muốn mang lại cho bản thân cảm giác thoải mái, nhưng sẽ có lúc phải nhẫn nại để sau này được lợi.



TỤC TẦN

Ý nghĩa

Không tinh tế, thô tục, đại khái

Gần nghĩa

cực mịch, khiếm nhã, thô cục, cục lố

Trái nghĩa

hoà nhã, tinh tế

Mức độ tích cực: ★☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Khuyết điểm của kiểu người này nằm ở lời nói và hành động cực mịch, thiếu tinh tế, khiến người khác thấy không thoải mái. Tuy nhiên, người tục tần có một số ưu điểm như hành động tích cực, cho dù bị chỉ trích hay nói xấu cũng tỏ ra bình thản vì khó bị ảnh hưởng bởi xung quanh. Với những việc có vẻ bất khả thi, con người họ có một nguồn sức mạnh để theo đuổi đến cùng. Điểm chưa tốt của họ là luôn làm mọi việc một cách qua loa, nhiều khi còn không làm hoặc bỏ sót nhiều thứ, vậy nên họ luôn cần một người tỉ mỉ kiểm tra lại.

Nếu có thể nói ra lời cảm ơn và lời tán dương với người xung quanh, người tục tần sẽ cải thiện được mối quan hệ với mọi người; công việc và đời sống cá nhân cũng sẽ suôn sẻ hơn.

Với những việc có vẻ bất khả thi, những người tục tần có thể theo đuổi đến cùng. Nếu có thể nói ra những lời cảm ơn và khen ngợi với mọi người xung quanh, họ sẽ có công việc và đời sống cá nhân suôn sẻ.



NGUYỆN VỌNG ĐƯỢC TUNG HỒ

Ý nghĩa Mong muốn được mọi người ngợi khen.

Gắn nghĩa phức cảm tự tôn, khao khát làm anh hùng.

Trái nghĩa nhún nhường, khiêm tốn, khiêm nhường.

Mức độ tích cực: ★☆☆ Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Nguyện vọng được tung hô có gắn bó mật thiết với ước muốn thể hiện cái tôi, nghĩa là khao khát được vượt trội hơn người. Ai cũng muốn thể hiện sự đặc biệt, thế nên nguyện vọng này không hẳn là xấu. Tuy nhiên, khi ước muốn ấy trở nên quá đáng, người ta sẽ có nguyện vọng được tung hô.

Con người sẽ muốn nhận được sự quan tâm của mọi người xung quanh về những điều liên quan đến bản thân như ngoại hình, lý lịch, sự nghiệp, cách nói chuyện; được mọi người khen ngợi vì những thành tích ưu tú trong công việc, học tập, sở thích hay thể thao của mình; khao khát ánh nhìn ngưỡng mộ của người khác khi bản thân có được địa vị cao trong xã hội.

● Những nguy cơ gặp phải khi nói dối

Để thỏa mãn nguyện vọng được tung hô, người ta thường cần những chủ đề nói chuyện hấp dẫn và thu hút sự chú ý. Khi nguyện vọng được tung hô trở nên quá mức, người ta bắt đầu trí trá, như làm giả lý lịch hay giả vờ quen thân với người nổi tiếng. Họ nên bình tĩnh nhìn lại bản thân trước khi quá muộn.

Khi ước muốn thể hiện cái tôi trở nên mạnh mẽ, nguyện vọng được tung hô và tán thưởng cũng được sinh ra. Để tỏ vẻ về bản thân, người ta sẽ bắt đầu nói dối thường xuyên và phải gánh hậu quả.



CHÁN NẢN

Ý nghĩa

Trạng thái thất vọng khi không đạt được thành quả như kỳ vọng.

Gần nghĩa

phệt ý, thất vọng, buồn rầu

Trái nghĩa

hài lòng, lòng lâng, khoái trá

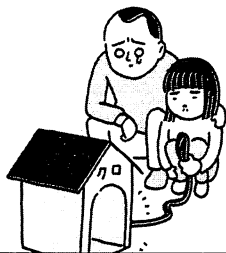
Mức độ tích cực: ☆☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★

Đồng nghĩa với *chán nản* có các khái niệm như *suy sụp* và *thần thờ*. Sự chênh lệch giữa kỳ vọng với kết quả càng lớn, độ chán nản càng cao.

Đáng chú ý ở chỗ, người chán nản luôn muốn có được sự cảm thông của người xung quanh. Họ muốn được lắng nghe và an ủi, muốn được trò chuyện một cách tích cực với người thân và bạn bè. Bằng việc biểu lộ những nỗi lo qua ngôn từ, con người ta nhẹ nhõm hơn về cả thân thể và tâm hồn.

Khi không được như ý, những người đang buồn chán thường tỏ ra thất vọng và muốn nhận được sự cảm thông của người xung quanh. Vì vậy, gia đình và bạn bè của họ nên sử dụng từ ngữ với hàm nghĩa cảm thông và chia sẻ một cách tích cực.



ĐAU BUỒN

Ý nghĩa

Cảm xúc nảy sinh khi gặp chuyện nghiêm trọng khiến cảm xúc chùng xuống

Gần nghĩa

đau khổ, khó chịu, mệt mỏi, đau đớn, đau thương

Trái nghĩa

vui vẻ, hạnh phúc, lạc quan, tràn đầy hy vọng.

Mức độ tích cực: ☆☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★ ★

Đau buồn có quan hệ mật thiết với cảm giác cô độc và mất mát. Khi đối mặt với sự ra đi của một người thân, khi buộc phải chia tay với người yêu hay khi không thể đạt được mục tiêu lớn trong đời, nếu con người không được ai đó nâng đỡ hay an ủi thì nỗi đau sẽ càng khắc sâu hơn.

Hơn nữa, một khi nỗi đau đã hằn sâu trong tâm trí. Khi bị cự tuyệt, những người xung quanh sẽ rút lui và để mặc họ, còn một số khác vẫn gửi tới họ những lời động viên. Đằng sau lời khước từ thực ra là cảm giác cô độc và bất an.

Cảm xúc đau buồn gắn liền với mất mát và sự cô độc. Nếu người đang đau buồn được mở lời an ủi, động viên thì đau buồn sẽ nguôi ngoai phần nào.



NHẪN NẠI

Ý nghĩa	Cố gắng hoàn thành việc đang dở dù vất vả hay không vừa ý
Gần nghĩa	kiên nhẫn, kiên trì, bền bỉ, ngoan cố
Trái nghĩa	sốt ruột, nóng lòng

Mức độ tích cực: ★☆☆ Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Tính nhẫn nại có thể được nhìn nhận như một sở trường, nhưng ta lại dễ hiểu sai về tính cách này nếu chỉ xét lớp nghĩa tích cực. Sự nhẫn nại có thể khiến ta gặp rắc rối bởi “chi phí ngầm”, nghĩa là cơ hội đã bị bỏ qua. Mặc dù thời gian, chi phí và nhân lực tiêu tốn ngày càng lớn, người nhẫn nại không thể từ bỏ vì phải giữ thể diện.

Ví dụ, ta bắt đầu xem bộ phim được chiếu ở rạp chiếu bóng mới được năm phút đã cảm thấy chán, nhưng vì không muốn phí tiền mua vé nên đành tiếp tục xem. Đó chính là hệ lụy mà ta gánh chịu. Để sử dụng hiệu quả nhân lực và thời gian, ta không nên lưỡng lự lâu quá, mà hãy quyết đoán từ bỏ.

Nhẫn nại là một đức tính tốt đẹp, nhưng đôi khi nó cũng khiến lãng phí nguồn lực vì chi phí ngầm.



CHUYÊN TÂM

Ý nghĩa

Trạng thái tập trung để hoàn thành mục tiêu

Gần nghĩa

nhật tình, quyết tâm, toàn tâm toàn ý.

Trái nghĩa

uể oải, nản lòng

Mức độ tích cực: ★★☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Chuyên tâm là trạng thái tập trung cao độ nhất hướng tới việc đạt thành mục tiêu, tuy nhiên nó có tồn tại một số hạn chế. Ví dụ, khi học ôn thi, việc lựa chọn và tập trung rất quan trọng, nhưng nếu không có kì thi nào trước mắt thì hiệu quả vẫn là hữu hạn. Hiệu quả của sự nỗ lực cần được kiểm chứng thường xuyên.

Ngoài ra, thời gian cố gắng chuyên tâm có thể không được lâu dài. Cạn năng lượng là điều đương nhiên, nên chính vào những lúc như vậy, người ta mới mong muốn đổi mới với những thách thức to lớn, đặc biệt là việc chinh phục những lĩnh vực mà mình còn yếu.

Sự tập trung được nâng cao không có nghĩa là có thể kéo dài sự tập trung mãi mãi. Chính vào những lúc như vậy, người ta mới mong muốn đổi mới với những thách thức to lớn, như việc chinh phục lĩnh vực mà mình còn yếu.



NHẠY BÉN

Ý nghĩa Có khả năng cảm nhận nhờ trực giác

Gần nghĩa nhanh nhạy, nhạy cảm

Trái nghĩa chậm chạp, ngờ nghệch

Mức độ tích cực: ★★ ★ Mức độ tiêu cực: ☆ ☆ ☆

Những người hay lảng nhãng sẽ có lúc bị dồn vào thế bí do trực giác nhạy bén của vợ, chồng hoặc người yêu. Trực giác dựa trên sự tổng hợp thông tin từ năm giác quan, sinh ra năng lực nắm bắt chính xác điều đang xảy ra. Người có trực giác nhạy bén đọc được những thông điệp ẩn sau cả từ ngữ lẫn biểu cảm, ánh mắt và hành động,... Họ được cho là có năng lực xuất sắc trong giao tiếp phi ngôn ngữ.

Theo điều tra của học giả trong lĩnh vực giao tiếp Ray Birdwhistell của đại học Pennsylvania, những thông điệp bằng ngôn ngữ không chiếm quá 35% tổng thể các thông điệp, và 65% còn lại được truyền tải qua cử chỉ và hành động. Chúng ta có thể “đọc vị” sự thật của người khác thông qua nhiều hành vi tưởng chừng là vô nghĩa.

Những người có trực giác nhạy bén rất xuất sắc trong giao tiếp phi ngôn ngữ.



NGOAN CỐ

Ý nghĩa	Không chịu theo ý người khác, dẫn đến khó thích nghi
Gần nghĩa	cứng nhắc, cứng đầu, ngang ngạnh, bất biến, bảo thủ
Trái nghĩa	linh động, linh hoạt, tùy cơ ứng biến, dễ thích ứng, dễ thích nghi

Mức độ tích cực: ★☆☆☆ Mức độ tiêu cực: ★★★

Cùng với sự thay đổi của môi trường sống, chúng ta không thể thiếu được các biện pháp thích ứng linh hoạt, thế nhưng những người ngoan cố vẫn quyết không thay đổi thói quen sinh hoạt của mình dù môi trường có thay đổi thế nào. Lý do là vì sự tự tôn của họ quá mạnh, nghĩa là nếu họ phải thay đổi thói quen của bản thân để hòa theo ý kiến người khác, thì có nghĩa là họ đã phủ nhận sự tồn tại của chính họ.

Ngoài ra, ngoan cố cũng được coi là từ dùng để ngợi khen. Nếu như người ngoan cố không bị người khác làm phiền, tính cách khó thích nghi của họ cũng không phải vấn đề lớn. Tuy nhiên, với các mối quan hệ riêng tư hay ở nơi công sở, một khi người ta đã quen với sự ngoan cố, điều này sẽ gây trở ngại đến mục tiêu.

Người ngoan cố không coi trọng sự hợp tác, mà chỉ khẳng khái làm theo ý mình. Họ làm xáo trộn sự đoàn kết trong tập thể và gây trở ngại cho việc đạt đến mục tiêu.



CẢM ƠN

Ý nghĩa

Suy nghĩ hàm ơn đối với những hành động người khác làm vì mình.

Gần nghĩa

hàm ơn, báo ơn, cảm ơn, tri ân

Trái nghĩa

oán thù, xấu lão

Mức độ tích cực: ★★ ★

Mức độ tiêu cực: ☆ ☆ ☆

Để hàn gắn quan hệ với những người thân vốn có bất hòa, những từ ngữ biểu lộ sự biết ơn là không thể thiếu. Ví dụ, một đôi vợ chồng vừa cãi nhau hôm trước, nhưng sau bữa cơm nếu một người chủ động nói những câu như là “Bữa cơm hôm nay đặc biệt ngon mình ạ”, thì người nấu cơm chắc hẳn sẽ rất hạnh phúc. Bình thường, càng thân thiết thì ta càng không nên tiết kiệm lời cảm ơn, bởi lời khen có ý hàm ơn khiến người khác thoải mái hơn.

Những từ ngữ mang ý nghĩa cảm ơn hay tán dương có thể cải thiện mối quan hệ vốn đã tốt đẹp sẵn. Hơn nữa, theo Nguyên lý đền đáp, chẳng mấy chốc mà hai bên lại có thể trải lòng với người kia.

Khi muốn cải thiện mối quan hệ với người khác, hãy thể hiện tấm lòng qua những từ ngữ mang hàm nghĩa cảm kích.



CẢM ĐỘNG

Ý nghĩa

Cảm xúc sâu sắc đối với điều gì đó.

Gần nghĩa

cảm kích, thần phục, xúc động, rung động

Trái nghĩa

bình thản, nhụt chí, thất vọng, nhàm chán, tầm thường

Mức độ tích cực: ★★★

Mức độ tiêu cực: ☆☆☆

Cảm động nói đến sự rung động tâm hồn mãnh liệt với một sự vật hoặc sự việc nào đó. Nguyên do của sự cảm động có thể bắt nguồn từ bản thân hoặc từ bên ngoài, giống như khi người ta thực hiện thành công một dự án khó, phấn khích khi xem một trận đấu thể thao, hay rơi nước mắt vì câu chuyện vượt khó. Những trường hợp xuất phát từ bản thân bao gồm cảm giác thành công và sự thể hiện tính sáng tạo; còn những trường hợp xuất phát từ bên ngoài có liên quan đến sự thấu cảm, tình yêu hay sự đồng cảm.

Sự cảm động còn mạnh mẽ hơn khi cảm xúc khó chịu được chuyển thành cảm xúc dễ chịu và nhẹ nhõm. Việc học ôn thi là một ví dụ. Trong suốt thời gian học ôn thi, người học trò phải chịu đựng áp lực và cảm giác mệt mỏi, thế nhưng vào giây phút nhận được tin bản thân đã đỗ vào ngôi trường mơ ước thì mọi khổ sở chợt biến mất, thay vào đó là niềm hạnh phúc khôn tả. Sự cảm động cũng có tác dụng chữa lành những tổn thương của tâm trí bởi những nguyên nhân như lo âu, căng thẳng,...

Khi ta vượt qua được cảm xúc đau khổ kéo dài thì trái tim cũng đang rung động. Khi bị stress, ta nên tự tạo ra sự cảm động bằng cách đọc sách hay xem phim,...



KHOAN DUNG

Ý nghĩa	Lòng độ lượng lớn, không để ý đến những chuyện nhỏ
Gần nghĩa	rộng rãi, cao thượng, độ lượng, hào phóng.
Trái nghĩa	thích bắt nạt, hẹp hòi, phân biệt.

Mức độ tích cực: ★★★ | Mức độ tiêu cực: ☆☆☆

Nếu là lãnh đạo hoặc là người ở vị trí có tầm ảnh hưởng lớn, thì bạn phải là người có lòng khoan dung. Sự khoan dung là dung khí tiếp nhận những ý kiến trái ngược của người khác. Khi cố gắng muốn nhận được cảm tình của ai đó, người ta sẽ cố nâng tầm ảnh hưởng của bản thân. Chúng ta ít đối đầu với người có quyền và còn muốn thể hiện giá trị cá nhân với họ.

Để nhận được thiện cảm của họ, việc vứt bỏ chính kiến của bản thân không phải là hiếm thấy. Hậu quả là nếu những người có quyền không duy trì sự khoan dung, thì các mối quan hệ sẽ thiếu lành mạnh, vì thiếu phản biện.

Những người lãnh đạo duy trì sự khoan dung bằng một môi trường mà bất cứ ai cũng có thể nói lên ý kiến của mình.



VỜ LÀM ĐIỀU XẤU

Ý nghĩa	Vì một mục đích nào đó mà giả vờ làm kẻ xấu
Gần nghĩa	ra vẻ, thích thể hiện
Trái nghĩa	đạo đức giả

Mức độ tích cực: ☆☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★★

Những người vờ làm điều xấu có thể chia làm ba trường hợp. Trường hợp đầu tiên là những người rất kém giao tiếp xã hội, bởi vì không muốn có những mối quan hệ sâu sắc với những người xung quanh nên họ giả làm người xấu để người khác tránh xa mình. Ngược lại, nhóm thứ hai là những người có mong muốn thể hiện bản thân mãnh liệt, bởi vì họ muốn thu hút sự quan tâm của những người xung quanh nên mới giả vờ làm điều xấu, đôi lúc vì bị người khác giới thu hút.

Trường hợp thứ ba là vì không muốn người ta biết bản tính của mình nên họ diễn “vai ác” như đeo “tấm mặt nạ nhân cách”. Một người thận trọng và nhún nhường có thể trở nên táo bạo hơn trong lúc diễn vai xấu.

Bằng việc diễn trò, người vờ làm điều xấu sẽ tạo ra các mối quan hệ mới mẻ, và cũng thể hiện một bản thân mới khác xa so với tính cách vốn có.



DỄ GẦN

Ý nghĩa Cởi mở, dễ mở lòng với người khác

Gần nghĩa cởi mở, dễ thân

Trái nghĩa hiểm độc, ám muội, kèn kiêu

Mức độ tích cực: ★★★ | Mức độ tiêu cực: ☆☆☆

Người dễ gần rất được lòng người và có sức hút. Đặc trưng của họ là khả năng giao tiếp tốt, có thể rút ngắn khoảng cách với người kia. Giao tiếp và khoảng cách có quan hệ mật thiết với nhau. Theo học giả về văn hóa nhân loại người Mỹ Edward Hall, khoảng cách giao tiếp của một người với người yêu hay vợ/chồng là dưới 45 cm, với những người có quan hệ xã giao là từ 120 đến 350 cm. Rút ngắn khoảng cách với đối phương là cách tạo được ấn tượng chủ động. Với những người không quen, khoảng cách nằm trong khoảng 60 đến 240 cm. Nếu bạn không giỏi giao tiếp, hãy thử tiến gần thêm một bước với đối tượng trò chuyện xem sao.

Những người dễ gần biểu lộ tính cách bằng cách rút ngắn khoảng cách với đối phương. Với những người kém giao tiếp, hãy thử tiến gần thêm một bước với đối tượng trò chuyện, như thế có thể mối quan hệ với họ sẽ có thay đổi.



ĐỀ BỊ TỔN THƯƠNG

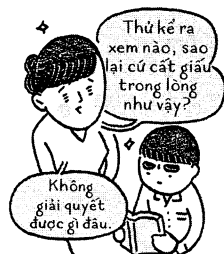
Ý nghĩa	Yếu thần kinh, dù chỉ một chuyện nhỏ cũng có thể bị tổn thương sâu sắc
Gắn nghĩa	ngây thơ, chất phác, nhạy cảm
Trái nghĩa	mạnh mẽ, táo bạo, bình tĩnh, điềm tĩnh

Mức độ tích cực: ☆☆☆ | Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Thông thường, người dễ bị tổn thương hay đánh giá thấp bản thân. Nếu không có điểm mạnh nào trong công việc hay đời sống cá nhân, những người này rất dễ bị suy sụp và có xu hướng mãi mãi không thể lấy lại sự cân bằng. *Tự đánh giá bản thân* là tự nhận định về giá trị của mình, và kết quả này sẽ quyết định cuộc đời bạn có vui vẻ hay không.

Nâng cao giá trị bản thân cần thời gian dài, nhưng hãy lưu ý một số điều như sau. Đầu tiên, đừng để ý quá khứ trên mức cần thiết. Dù con người có hối hận về quá khứ đến mức nào đi chăng nữa, thời gian vẫn luôn không thể trở lại. Hãy hướng ánh nhìn về tương lai và nghiêm túc suy nghĩ “Từ giờ, mình nên làm gì?”. Thứ hai, đừng nên vội vàng phủ nhận toàn bộ giá trị bản thân chỉ vì thất bại một hay hai lần.

Người dễ bị tổn thương thường là người đánh giá thấp bản thân; chỉ sau một hai lần thất bại, họ sẽ tự đóng mác “vô dụng” cho bản thân. Việc không bận tâm về quá khứ hay thất bại là rất quan trọng.



ĐẠO ĐỨC GIẢ

Ý nghĩa

Giả làm người tốt vì muốn thỏa mãn bản thân và làm người khác nghĩ tốt về mình.

Gần nghĩa

ám muội, mờ ám

Trái nghĩa

vờ làm điều xấu

Mức độ tích cực: ☆☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★ ★

Trái với *vờ làm điều xấu*, *đạo đức giả* mang tính tiêu cực cao. Chỉ cần liếc qua, ta đã thấy người đạo đức giả mờ ám thế nào.

Đầu tiên, họ ra vẻ tốt bụng nhằm nhận được sự tán thưởng của mọi người xung quanh, trong khi thực chất đó là do ước muốn được tung hô và được thể hiện. Thứ hai, họ trưng lên *mặt nạ người tốt* nhằm thỏa mãn bản thân vì một số lý do không rõ ràng. Thứ ba, họ là những người có tham vọng quyền lực mạnh mẽ, nên giả vờ làm người tốt nhằm mục đích tạo sức ảnh hưởng, nhằm chi phối hay đổ lỗi cho người khác. Họ phô ra cái thiện mang tính tuyệt đối và chỉ trích đối thủ.

Tuy nhiên, trong lúc diễn kịch, họ cũng có khả năng trở nên tốt đẹp hơn thông qua việc bắt chước hành vi.

Trong lúc giả làm người tốt, đôi lúc những người đạo đức giả lại có thể hướng thiện. Khi đó, ta cần chấp nhận sự khác biệt về tư tưởng để gần gũi họ hơn.



CHUẨN QUY TẮC

Ý nghĩa

Yêu cầu tuân thủ quy tắc theo cách cứng nhắc.

Gắn nghĩa

khắt khe, chặt chẽ, đúng luật, nghiêm ngặt.

Trối nghĩa

cầu thả, lỏng lẻo, qua loa, đại khái, linh động, tùy cơ ứng biến

Mức độ tích cực: ☆☆☆

Mức độ tiêu cực: ★☆☆

Những người nghiêm khắc tuân thủ quy tắc thường là những người chín chu, thường có một chút cứng nhắc, thiếu linh hoạt và dễ gặp phải rắc rối trong các mối quan hệ. Họ thường tự gò bó bản thân vào nguyên tắc, rồi áp đặt cho cả bản thân lẫn người khác. Dù thực tế cần các phương pháp xử lý linh hoạt và mềm dẻo, họ vẫn ưu tiên quy tắc và không ưa việc linh động thích nghi.

Vì sống theo chủ nghĩa cầu toàn, nên họ không thể tha thứ cho sai lầm, thất bại hay sự lười biếng của người khác. Những người nghiêm khắc tuân thủ luật lệ có thể nghiêm khắc với chính bản thân mình, nên họ cũng yêu cầu tương tự với người khác. Vì khắt khe như thế, họ hay đổ lỗi cho người khác và dễ gặp rắc rối.

Những người chuẩn quy tắc phần nhiều là những người có tính cách chín chu. Vì họ có thể nghiêm khắc với chính bản thân mình, nên đương nhiên họ cũng yêu cầu như vậy với người khác và dễ gặp phải rắc rối.



KỶ VỌNG

Ý nghĩa

Ý thức rõ ràng về việc thực hiện nguyện vọng của bản thân

Gần nghĩa

mong đợi, khát khao, ý muốn

Trái nghĩa

thất vọng, chán nản, vỡ mộng.

Mức độ tích cực:



Mức độ tiêu cực:



Kỷ vọng có thể được chia thành 2 loại. Một là mong nhận được một kết quả tốt mà bản thân có thể kiểm soát bằng cách nỗ lực, ví dụ như thi đỗ một kỳ thi. Ước muốn càng mãnh liệt thì ta càng dễ đạt được mục tiêu. Hai là ước muốn mà bản thân ta không thể kiểm soát, ví dụ như mong muốn một kỳ tích trong đời thực hay việc trúng xổ số. Khía cạnh này có sắc thái gần giống như là *ảo tưởng*.

Những người lý trí thường chỉ tập trung vào những việc có thể kiểm soát, còn đối với những việc không thể kiểm soát họ cho rằng nên buông tay. Để bảo vệ bản thân khỏi những cảm xúc như bất an hay sợ hãi, người ta sẽ càng nung nấu những kỷ vọng của bản thân. Đây được xem như là một dạng của cơ chế phòng vệ.

Sự kỷ vọng bao gồm cả mong muốn về một kết quả tốt mà bản thân có thể kiểm soát và mong muốn thực hiện điều mà bản thân không thể kiểm soát.



TỐT BỤNG

Ý nghĩa	Đối xử với mọi người không phân biệt, luôn quan tâm đến cả những việc nhỏ
Gắn nghĩa	thiện lương, chu đáo, hiền lành
Trái nghĩa	xấu tính, nhỏ mọn, giả tạo

Mức độ tích cực: ★★★ Mức độ tiêu cực: ☆☆☆

Nhà tâm lý học người Mỹ John Anderson đã tiến hành khảo sát trên 100 học sinh về tính cách được ưa thích và tính cách không được ưa thích. Ba tính cách được thích nhất là: thành thực, chính trực, thấu hiểu, còn ba tính cách không được thích nhất là: dối trá, lừa lọc, xấu tính.

Người tốt bụng là người có sự kết hợp cả ba tính cách được yêu thích, còn nếu chỉ có thành thực và chính trực thì chỉ là sự ngây thơ, bởi vì nếu không đặt mình vào vị trí của người khác, không có sự thấu hiểu thì không thể là tốt bụng được. Những người tốt bụng dễ thân thiết và làm bạn với nhau. Tình bạn của họ dựa trên sự thấu hiểu lẫn nhau, nhờ thế mà cùng nhau tiến bộ.

Người tốt bụng là người không chỉ thành thực, chính trực mà còn biết đặt mình vào vị trí của người khác và biết quan tâm thấu hiểu, nên rất được mọi người yêu quý.



CHỈ CHU

Ý nghĩa

Tiến hành mọi việc cẩn thận từng bước một, không sai quy trình.

Gần nghĩa

tinh tế, chính xác, chi tiết.

Trái nghĩa

đại khái, thô lỗ

Mức độ tích cực: ★★☆☆

Mức độ tiêu cực: ☆☆☆☆

Người chỉ chu là rất giỏi trong kế hoạch hóa và quy trình hóa, nên họ sẽ thực hiện rất cẩn thận những việc được lập kế hoạch. Khuyết điểm của họ là không nhìn sự việc ở tầm vĩ mô, mà luôn nhìn theo hướng tiểu tiết. Họ lập ra nguyên tắc riêng và áp đặt mọi người phải tuân theo những quy tắc đó, nên thường bị mọi người e dè, xa lánh và không được đánh giá cao.

Những người quá cẩn thận rất khó thay đổi tính cách của mình, thế nên trong công việc và chuyện cá nhân, họ nên kết hợp với những người khoáng đạt thì sẽ tốt hơn. Như vậy, họ sẽ dễ phát huy thực lực của bản thân cũng như tìm ra những điểm mạnh của người khác.

Những người chỉ chu quá mức thường rất giỏi kế hoạch hóa mọi việc. Họ có thể thực hiện những việc đã lên kế hoạch rất tốt, vậy nên nếu họ kết hợp với những người có tính khoáng đạt và biết bao quát thì cả hai bên đều phát huy được điểm mạnh của mình.



LẠP DỊ

Ý nghĩa	Đóng về kỳ quái, khác thường
Gần nghĩa	kỳ cục, cá biệt, đặc biệt, độc đáo
Trái nghĩa	bình phàm, đúng chuẩn

Mức độ tích cực: ★☆☆ Mức độ tiêu cực: ★☆☆

Những người lập dị thường là những thiên tài, những người nổi bật trong đám đông, và trang phục của họ cũng thường khá là lòe loẹt. Họ không giỏi giao tiếp, không thể nói chuyện trôi chảy, và một trong những nguyên nhân của hiện tượng này được cho là do họ không có một ranh giới rõ ràng để hình dung về bản thân. *Hình dung bản thân* là hình ảnh về cơ thể mình trong suy nghĩ của mỗi người, còn *ranh giới hình dung bản thân* là ranh giới để phân biệt mình với thế giới xung quanh. Để có thể gặp gỡ và giao lưu với người khác, ranh giới giữa bản thân và thế giới xung quanh phải rõ ràng, từ đó mới có thể xác định được một khoảng cách thích hợp với với người khác.

Tuy nhiên, nếu ranh giới đó không được xác định một cách rõ ràng, họ khó mà nắm bắt được khoảng cách thích hợp, khiến cho cuộc đối thoại không thể diễn ra bình thường. muốn làm rõ ranh giới hình dung bản thân bằng những trang phục kỳ quái.

Những người lập dị thường rất hay mặc những trang phục diêm dúa và lòe loẹt. Đó có thể là biểu hiện của cá tính, nhưng đôi lúc đơn giản là họ không giỏi giao tiếp.



BỐC ĐỒNG

Ý nghĩa Hành động theo cảm tính nhất thời.

Gần nghĩa hấp tấp, mù quáng, cảm tính, cả thèm chóng chán

Trái nghĩa thận trọng, kỹ lưỡng, hợp lý, vững vàng, kiên định.

Mức độ tích cực: ★☆☆ | Mức độ tiêu cực: ★☆☆

Những người bốc đồng rất dễ bị nhắc nhở là “Hãy nghĩ đã rồi mới làm chứ”, “Cái đồ lòng bông”, “Không được làm tùy ý thích như thế”. Tuy nhiên, họ lại là nhân tố không thể thiếu trong một tập thể. Họ đóng vai trò là “kẻ bịp bợm”¹ làm náo loạn tổ chức và trật tự đã định sẵn. Khi một dự án đã rơi vào vòng tròn luẩn quẩn và lối mòn của sự nghiêm túc thì người bốc đồng có thể phá vỡ trạng thái đó và mở ra bước ngoặt mới.

Khi ta xây dựng một nhóm dự án, nếu chỉ tập hợp những người quá nghiêm túc hoặc biết hợp tác. Những lúc như vậy, một người bốc đồng trong nhóm sẽ làm thay đổi cả bầu không khí.

Những người bốc đồng hay bị xem nhẹ trong các tổ chức hay các mối quan hệ, nhưng họ lại có thể tạo ra bước đột phá khi tập thể rơi vào bế tắc.

¹ Kẻ bịp bợm: mẫu hình nhân vật gã hề, kẻ chuyên đi phá hoại sự sắp đặt trước



KHÓ TÍNH

Ý nghĩa	Dễ gắt gỏng nhưng không có lý do chính đáng.
Gần nghĩa	ngạo mạn, khó chịu, nóng nảy
Trái nghĩa	đễ gần, thẳng thắn, chân thành, chan hòa, hòa đồng

Mức độ tích cực: ☆☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★★★★

Những người khó tính dễ bị ghét, vì họ ưu tiên cảm xúc nhất thời hơn và không có sự nhất quán. Ví dụ, một vị sếp sẽ hay dặn “Bất kể việc lớn bé gì cũng phải báo cáo tôi”, nhưng lúc khác lại nói là “Đừng có suốt ngày hỏi sếp như thế, hãy tự mình nghĩ đi”, làm cho nhân viên không biết phải làm thế nào. Hơn thế nữa, họ thường là những người thích cằn nhằn, hay mắng mỏ người xung quanh, khiến mọi người không cảm thấy thoải mái khi ở bên cạnh.

Đây là kiểu người muốn được công nhận và tôn trọng, và mong muốn ấy thường không thành hiện thực. Để cải thiện mối quan hệ, những người khó tính nên tích cực dùng những lời nói tán dương và khen thưởng.



Người khó tính luôn tỏ ra khó chịu, thích la mắng và cần nhân với người xung quanh. Để hòa hợp được với người khó tính thì ta nên tích cực khen ngợi họ.

Chuyên mục

Quy tắc để
không bị
phản bác.

Khi bạn đang ở trong một cuộc gặp mặt tập thể, chắc chắn là bạn sẽ muốn mọi thứ diễn ra thuận lợi phải không nào? Vậy nếu bạn thấy có vẻ sắp xuất hiện các ý kiến phản bác và bạn có thể điều chỉnh trước được chuyện đó thì sao? Nhà tâm lý học người Mỹ Stinzer đã tổng hợp các tình huống thường xảy ra trong các cuộc họp thành 3 quy tắc sau:

1. Ai cũng muốn ngồi đối diện với người mà họ trái ý.
2. Những lời phản bác thường sẽ được đưa ra ngay sau khi ý kiến được phát biểu.
3. Nếu lãnh đạo có năng lực tổng hợp mạnh, tiếng thì thầm của những người xung quanh sẽ ít đi, và ngược lại.

Để vận dụng điều này, nếu có ai đó có vẻ sẽ phản bác lại bạn thì bạn hãy thử làm điệu đi cảm giác đối lập bằng cách tránh ngồi đối diện với họ.



TÍNH CÁCH HOÀN CẢNH

Ý nghĩa	Tính cách mà một người đang dùng để thích nghi với hoàn cảnh xã hội
Gần nghĩa	làm màu, mặt nạ tính cách
Trái nghĩa	bản tính, bản chất

Mức độ tích cực: ★★☆☆ | Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

“Khi bị đặt vào một vai diễn nào đó, con người sẽ tạm xa rời tính cách vốn có của mình mà nhập tâm vai diễn đó.” Đây là điều mà nhà tâm lý học người Mỹ Zimbardo đã tìm ra khi thực hiện thí nghiệm nhà tù Stanford. Thí nghiệm chọn một khu vực mô phỏng nhà tù, sau đó chia một nhóm các thanh niên trẻ thành hai nhóm: tù nhân và quản ngục. Khi thí nghiệm bắt đầu, những người trong vai cai ngục sẽ phải tỏ thái độ hách dịch và diễn sao cho giống như cai ngục thật. Còn trong nhóm tù nhân, có người xu nịnh cai ngục, có người thờ ơ, có người thì ra sức phản kháng. Một vụ xô xát giữa hai nhóm đã khiến cho thí nghiệm phải dừng lại, và chúng ta có thể thấy được vai diễn mà mỗi người nhận được đã thay đổi con người bên trong của họ như thế nào. Khi ta đang cố gắng biểu diễn tính cách mình mong muốn, ta có thể thay đổi được cả bản tính vốn dĩ. (Tham khảo thêm giải thích về Tính cách ở Chương 1.)

Tính cách không phải bất biến. Chúng ta có thể tưởng tượng về một con người mới mà mình muốn trở thành, và trong lúc chúng ta đang cố diễn ra nét tính cách ấy sẽ có sự thay đổi về bản chất bên trong.



CẢM THÔNG

Ý nghĩa

Cảm nhận được tâm tư tình cảm của người khác, cùng vui cùng buồn với họ.

Gần nghĩa

vị tha, bao dung, thấu hiểu, giàu tình cảm

Trái nghĩa

lạnh đạm, vô tình, ích kỷ

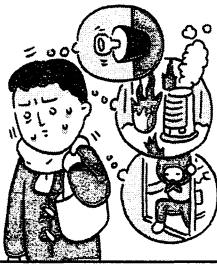
Mức độ tích cực: ★☆☆☆

Mức độ tiêu cực: ★☆☆☆

Cảm thông nghĩa là có thể chia sẻ cảm xúc với người khác, có thể vui buồn theo họ. Người có khả năng cảm thông cao thì tự nhiên sẽ có nhiều hành động *vị tha*. Ý nghĩa thực sự của vị tha là “làm vì người khác”, không suy nghĩ đến lợi ích của bản thân mà chỉ hành động giúp đỡ người khác. Những người ích kỷ chỉ nghĩ đến bản thân, không suy nghĩ đến những người xung quanh đều có khả năng cảm thông thấp.

Trong giao tiếp cơ bản, nếu không thể đặt mình vào vị trí của người khác thì ta không thể có một cuộc nói chuyện viên mãn được. Những người ý thức được bản thân đang thiếu cảm thông hãy thử suy nghĩ thế này: “Nếu mình giúp họ thì sau này khi mình gặp khó khăn, họ sẽ giúp đỡ lại mình,” và thử giúp họ xem sao. Theo nguyên lý đền đáp, lòng tốt được lòng tốt đáp trả.

Những người tự ý thức được bản thân đang thiếu cảm thông thì hãy thử suy nghĩ “Nếu mình giúp họ thì sau này mình cũng sẽ được họ giúp lại”.



ẢM ẢNH

Ý nghĩa

Không quên được một suy nghĩ nào đó, đi kèm cảm giác bất an

Gần nghĩa

lo lắng, bất an

Trái nghĩa

tự do tự tại, tùy ý, linh hoạt, thành thơi

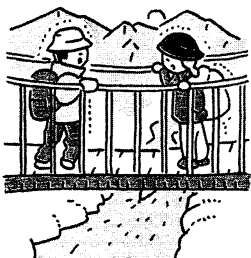
Mức độ tích cực: ☆☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★★

Bạn đã bao giờ chợt nhận ra mình quên chưa khóa cửa hay chưa tắt bếp, và phải quay về nhà kiểm tra chưa? Cảm giác ám ảnh chính là sự lặp lại những suy nghĩ không thể gạt khỏi đầu, cứ mãi lo âu và bất an.

Một số ví dụ điển hình của hành vi ám ảnh là liên tục rửa tay vì sợ bẩn và lặp lại những câu hỏi gần như vô nghĩa. Ai cũng có lần chợt nhận ra là mình quên không khóa cửa, nhưng những người mà lần nào cũng quay về nhà để kiểm tra thì có thể có chút bất thường. Trước hết, những người như thế có thể hạn chế việc quay về nhà giữa chừng bằng cách lập một bảng ghi chú để kiểm tra xem đã khóa cửa hay tắt bếp chưa.

Đặc trưng của suy nghĩ ám ảnh là sự bất an. Để cảm giác đó biến mất, có thể đối phó bằng cách lập bảng ghi chú cho những hành vi lặp lại.



SỢ HÃI

Ý nghĩa

Cảm giác hoảng hốt trước nguy hiểm

Gần nghĩa

kinh hãi, bất an, yếu đuối nhất thời

Trái nghĩa

yên tâm, tự tin, bình tĩnh, vui vẻ, thoải mái, khoan khoái

Mức độ tích cực: ★☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

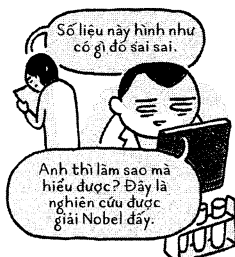
Trong buổi hẹn hò đầu tiên, bạn sẽ lựa chọn địa điểm hẹn như thế nào? Hãy cùng tham khảo thí nghiệm cầu treo của hai nhà tâm lý học Aron và Dutton. Thí nghiệm sử dụng một cây cầu treo và một cây cầu chắc chắn bắc qua một vực sâu, giữa cây cầu có các nữ sinh đứng, và họ tiến hành thăm dò ý kiến của các nam sinh. Khi họ nhận một mẫu giấy có ghi số điện thoại liên lạc và nói rằng: “Nếu anh muốn biết kết quả ra sao, hãy gọi điện thoại cho chúng tôi”, thì những cuộc điện thoại hỏi về cây cầu treo nhiều hơn hẳn, trong khi trường hợp của cây cầu chắc chắn gần như không có cuộc gọi đến nào.

Vì nhìn thấy những người con gái băng qua một cây cầu treo đang đưa nên họ sẽ suy nghĩ “Bản thân tôi cũng hồi hộp bởi vì tôi bị bạn gái ấy cuốn hút”. Trong buổi hẹn đầu tiên, hãy chọn những địa điểm làm đối phương cảm thấy sợ hãi, như nhà ma hay tàu lượn siêu tốc.

Khi cảm thấy sợ hãi và hồi hộp, bạn sẽ nghĩ “Mình thấy hồi hộp là vì mình thích người ấy,” và có thể bạn sẽ nảy sinh tình cảm với người ở cạnh mình.



#



TỰ PHỤ

Ý nghĩa	Nói quá lên về tài năng và tầm quan trọng của mình
Gần nghĩa	lừa đảo, nói dối, phô trương, ảo tưởng, bảnh chọe
Trái nghĩa	đơn giản, thẳng thắn

Mức độ tích cực: ☆☆☆ Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Người tự phụ hay nói quá lên về dáng vẻ hay năng lực của mình, và ra vẻ phô trương với người xung quanh. Mong muốn thể hiện bản thân của người tự phụ không có giới hạn. Khi thực tế và hình ảnh tự mình vẽ ra có sự chênh lệch quá lớn mà họ lại muốn thể hiện bản thân quá nhiều, thì họ không thể tránh khỏi việc nói dối hay khoa trương. Vì họ có cách nói chuyện khéo léo, nên những lời nói dối của họ khó có thể bị phát hiện.

Tuy nhiên, khi đánh giá bản thân mình quá cao và cảm giác như mình là hoàn hảo, họ sẽ coi thường người khác, vì họ rất khó hợp tác với người xung quanh. Nếu không có hỗ trợ lẫn nhau, chẳng ai thành công được, nên họ cần biết kiềm chế những điều muốn nói và khen ngợi một cách khéo léo những người xung quanh.

Những người tự phụ thường đề cao quá mức bản thân và coi thường người khác. Để thành công, họ nên biết khéo léo khen đối phương.



GIỮ Ỡ

Ỡ nghĩa	Biết giữ khoảng cách thích hợp với người khác
Gần nghĩa	biết ý, lịch sự.
Trái nghĩa	suồng sã, lấn lướt, vô ý vô tứ

Mức độ tích cực: ★★ ★

Mức độ tiêu cực: ☆ ☆ ☆

Nhà nhân chủng học Edward Hall đã phân loại khoảng cách giữa người với người thành bốn loại: khoảng cách thân mật có thể chạm được ngay (dưới 45cm), khoảng cách cá nhân khi phải vươn tay ra mới chạm được (từ 45 đến 120cm), khoảng cách xã hội như khi nói chuyện công việc với đồng nghiệp (từ 120 đến 350cm) và khoảng cách công cộng khi khó có sự liên lạc giao tiếp mang tính cá nhân (trên 350cm).

Khi dùng khoảng cách xã hội trong hoàn cảnh phải dùng khoảng cách cá nhân, ta sẽ làm cho đối phương cảm thấy bị xa lánh. Ngược lại, dùng khoảng cách thân mật để tiếp cận người lạ cũng có thể tạo cảm giác bất lịch sự. Việc giữ khoảng cách quá xa lại đem lại cảm giác không thân thiện và còn có thể bị cho là bất lịch sự, nên chúng ta hãy cố gắng đến gần đối phương nhất có thể trong giới hạn.

Những người không giỏi tìm được khoảng cách thích hợp nhiều khi lại dùng khoảng cách xã hội, làm người đối diện cảm thấy xa lánh. Khi muốn thân thiết hơn với người khác, bạn hãy mạnh dạn lại gần.

● Không gian cá nhân và tâm lý của đối phương

Khoảng cách thân mật, cự li gần: 0-15cm	Đây là khoảng cách khá thân thiết giữa hai người, với mục đích âu yếm, gây hấn, an ủi, với rất ít lời nói.
Khoảng cách thân mật, cự li xa: 15-45cm	Đây là khoảng cách đủ để nắm tay. Tuy nhiên, khoảng cách quá gần với người khác trên tàu xe lại gây khó chịu.
Khoảng cách cá nhân, cự li gần: 45-75cm	Đây là khoảng cách mà người ta giang tay ra là chạm được nhau, là khoảng cách tự nhiên giữa những người yêu nhau, tuy nhiên lại dễ gây hiểu nhầm giữa người khác giới.
Khoảng cách cá nhân, cự li xa: 75-120cm	Đây là khoảng cách khi cả hai bên cùng giang tay ra, được dùng khi muốn trao đổi những sự việc mang tính cá nhân.
Khoảng cách xã hội, cự li gần: 120-200cm	Đây là khoảng cách khó chạm được vào người nhau, phù hợp với những người đồng nghiệp trong công việc.
Khoảng cách xã hội, cự li xa: 210-350cm	Đây là khoảng cách thường dùng trong công việc, khi mình không cần để ý đến đối phương mà vẫn làm việc được.
Khoảng cách công cộng, cự li gần: 350-700cm	Đây là khoảng cách không có sự bất tiện khi giao tiếp đơn giản, có thể hỏi đáp nhưng khó nắm được biểu cảm.
Khoảng cách công cộng, cự li xa: Trên 700cm	Đây là khoảng cách dùng khi diễn thuyết hoặc giảng dạy trước một đám đông. Các cử chỉ rất quan trọng ở khoảng cách này.



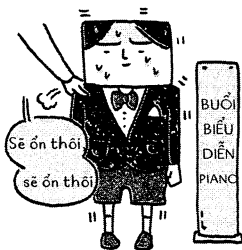
GHÉT

Ý nghĩa	Không thích và có cảm giác tiêu cực hoặc thù địch
Gần nghĩa	chán ghét, ghen ghét, tăng lờ, giữ khoảng cách
Trái nghĩa	thích thú, yêu mến, kính trọng

Mức độ tích cực: ☆☆☆ Mức độ tiêu cực: ★★

Ghét là một loại tình cảm không dựa trên căn cứ hợp lý nào cả. Đôi lúc ta ghét một ai đó, nhưng khi thường xuyên nói chuyện thì lại phát hiện đó là một người tốt và đem lại nhiều lợi ích cho mình. Khi ta cảm thấy ghét những người mình không hay nói chuyện, nguyên nhân có thể là do những thành kiến về người đó. Nhà tâm lý học người Mỹ Solomon Asch đã chứng minh thử tự lời giới thiệu về một người có thể thay đổi ấn tượng về người đó. Trình tự giới thiệu sau sẽ đem lại một ấn tượng tốt: “Trí tuệ → Cần mẫn → Sự bốc đồng → Tính phê phán → Ngoan cố → Hay ghen”, còn trình tự ngược lại sẽ gây tượng xấu: “Hay ghen → Ngoan cố → Tính phê phán → Sự bốc đồng → Cần mẫn → Trí tuệ”. Nếu nghe lời tiêu cực trước, ta sẽ có ấn tượng tiêu cực về người đó.

Nếu nghe những lời tiêu cực về một người trước, ta sẽ có ấn tượng không tốt về người đó. Vậy nên hãy thử nói chuyện với người đó nhiều hơn và có thể bạn sẽ phát hiện ra đó là một người rất tốt.



CĂNG THẲNG

Ý nghĩa	Cả cơ thể và tinh thần đều căng cứng và tập trung cao độ cho những gì sắp diễn ra.
Gần nghĩa	đổ mồ, đơ, cứng.
Trái nghĩa	thả lỏng, nhẹ nhàng, bình tĩnh, trấn tĩnh, tự chủ, thư giãn.

Mức độ tích cực: ★★☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Trong rất nhiều trường hợp, vì con người căng thẳng quá mà mọi chuyện diễn ra không được suôn sẻ, ví dụ như “Một sân khấu hoành tráng như thế mà mình lại không thể hiện được hết năng lực”, “Mất công lắm mới có được buổi hẹn vậy mà chả nói chuyện được mấy”. Nhà tâm lý học người Đức Wilhelm Wundt cho rằng các thái cực *căng thẳng – thả lỏng, vui – không vui và hưng phấn – bình tĩnh* nằm trong những yếu tố chính của cảm xúc. Khi làm việc gì đó lần đầu tiên hay đứng trước cơ hội lớn, không ai tránh khỏi cảm giác căng thẳng.

Tuy nhiên, bên cạnh trường hợp vì căng thẳng mà không thể phát huy được hết khả năng, cũng có lúc căng thẳng lại dẫn tới tăng cường tập trung và không bị phân tâm. Để giảm bớt căng thẳng, có một số phương pháp khá hữu ích như vận động nhẹ hay hét lên thật lớn. Khi tích lũy được kinh nghiệm, ta sẽ trở nên quen dần và bớt đi sự căng thẳng. Trong cuộc sống hằng ngày, hãy chuyên tâm với mọi việc không kể lớn nhỏ, và tập làm quen với các tình huống căng thẳng.

Người không thể thể hiện hết khả năng là người không giữ được ý thức như bình thường. Khi đã có nhiều kinh nghiệm với các tình huống căng thẳng thì bạn có thể chuyên tâm vào mọi việc lớn nhỏ.



VÔ Y VÔ TỬ

Ý nghĩa

Không có hành động phù hợp với sự việc đang diễn ra.

Gần nghĩa

không để ý xung quanh, không để ý đến ai, ngu xuẩn, thiếu nhạy bén.

Trái nghĩa

đúng lúc, đúng chỗ, đúng thời điểm.

Mức độ tích cực: ★☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Trong một xã hội có áp lực đồng đều, mọi người phải cố gắng như nhau, và người không biết giữ ý trong các đoàn thể và hội nhóm sẽ bị đem ra trêu đùa hay bị tẩy chay. Bầu không khí của sự việc đang diễn ra chi phối việc mà các thành viên có thể làm được, nên họ khó mà hành động hay đưa ra những suy nghĩ ngược lại với điều đó.

Tuy nhiên, khi mọi người cần đưa ra quyết định mà lại không có một sự phản đối nào, họ sẽ đứng trước nguy cơ chọn phải một phương án nguy hiểm. Khi đó, người thiếu ý tứ sẽ nói ra những ý kiến phản đối, hoặc ăn nói chẳng liên quan đến ý chính, nhờ đó đưa mọi người về lại lập luận một cách bình tĩnh. Đây là kiểu người rất đáng quý khi bạn muốn đổi hướng của câu chuyện, vì họ hoàn toàn không có ác ý.

Những người vô ý vô tứ là một sự tồn tại quý giá trong những xã hội có áp lực đồng đều. Họ đóng vai trò quan trọng khi phá vỡ bế tắc và khiến cho mọi người bình tĩnh lại.



TRÔNG RỘNG

Ý nghĩa	Không cảm thấy thỏa mãn, không nhìn thấy được ý nghĩa sống
Gần nghĩa	trống trải, buồn bã, u sầu, tổn thương
Trái nghĩa	mãn nguyện, cảm động, vui sướng, hoan hỉ

Mức độ tích cực: ☆☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★ ★

Khi thất tình, thi trượt, hoặc thất bại trong công việc, ai cũng sẽ có cảm giác trống rỗng. Thời gian chịu đựng nỗi buồn đó ở mỗi người là không giống nhau, thậm chí có những người mãi không thể thoát ra được. Khi đó, họ không còn ý chí đến với những thử thách tiếp theo nữa và cũng mất đi luôn cả ý nghĩa sống. Không ít trường hợp rơi vào trầm cảm.

Những người như vậy gần như không có hoạt động xã hội, nên họ rất cần sự quan tâm từ gia đình và những người xung quanh. Có thể họ ghét bị chú ý như vậy, nhưng ta vẫn phải trò chuyện và tìm ra cách nào đó giúp họ thoát khỏi cảm giác trống rỗng đó, như là cùng đi du lịch, đi xem phim hay chơi thể thao.

Cảm giác trống rỗng kéo dài sẽ dẫn đến mất đi ý nghĩa sống; thậm chí nhiều trường hợp còn rơi vào trầm cảm. Lúc này, họ rất cần sự quan tâm, chú ý tích cực từ gia đình và người thân.



NHIỀU CHUYỆN

Ý nghĩa	Chú ý từng chi tiết, hay la mắng hoặc khuyên nhủ
Gắn nghĩa	lắm lời, lắm chuyện, những nhiều, vui đâu đâu đầy
Trái nghĩa	giữ khoảng cách, bỏ qua, thờ ơ, yên lặng, trầm mặc

Mức độ tích cực: ★☆☆ Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Người nhiều chuyện là những người nói nhiều và tọc mạch. Họ thường hay phàn nàn cả những chuyện nhỏ nhặt và dễ bị người xung quanh xa lánh. Tuy nhiên vì họ không ngại mở lời với người lạ, nên họ đóng vai trò chủ chốt trong việc tạo dựng mối quan hệ. Họ không hề cảm thấy lo lắng trong những buổi tiệc hay ở một nhóm dự án mới. Nhờ những người có thể bắt chuyện một cách dễ dàng, việc giao tiếp trong nhóm nhanh chóng thoải mái hơn.

Họ có tật bắt lỗi người khác rất nhanh và không ngần ngại nói thẳng. Nếu sử dụng năng lực quan sát này vào việc tìm và tán dương những ưu điểm của người khác, họ sẽ được yêu mến hơn.

▼ Nếu biết sử dụng năng lực quan sát để tán dương ưu điểm của người khác, những người nhiều chuyện sẽ thay đổi được những đánh giá tiêu cực về mình

Tôi đã nói là
tôi thích người
khác rồi mà.



NHỤC NHÃ

Ý nghĩa

Bị trêu đùa làm cho xấu hổ.

Gần nghĩa

căm phẫn, ô danh, ô nhục, hổ thẹn.

Trái nghĩa

vinh dự, tôn thưởng, thỏa mãn, đủ đầy.

Mức độ tích cực: ☆☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★★

Những người có lòng tự tôn cao sẽ cảm thấy vui sướng khi được đánh giá cao, nhưng ta cần phân biệt họ với những người tự cao tự đại. Cả hai bình thường đều là những người xuất sắc, vượt trội, nhưng để phân biệt ta sẽ nhìn vào những lúc họ cảm thấy nhục nhã.

Những người ngạo mạn sẽ tức giận và phản kháng lại người sỉ nhục họ, còn người tự tin thì坦然 nhiên đón nhận sự xúc phạm, nắm bắt tình hình một cách khách quan và tìm cơ hội gỡ lại danh dự. Tuy nhiên nếu bị sỉ nhục vì những lý do phi lý như hoàn cảnh gia đình thì họ cũng sẽ phản kháng đến cùng. Có thể nói, người ngạo mạn thì ưu tiên cảm xúc, người tự tin thì ưu tiên lý lẽ.

Khi bị sỉ nhục, người ngạo mạn dễ tức giận và phản kháng, còn người tự tin chỉ nổi giận khi bị sỉ nhục vì những điều vô lý.



A DUA A TÔNG

Ý nghĩa	Làm theo người có thể lực dù điều đó trái với lương tâm của mình
Gần nghĩa	ba phải, gió chiều nào che chiều ấy, xu nịnh, thờ ơ.
Trái nghĩa	vinh dự, cương trực

Mức độ tích cực: ☆☆☆ Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Trong tập thể thường có áp lực đồng bộ, một thứ áp lực vô hình và hữu hình không cho phép sự sai khác hay phê bình. Đây có thể không phải quy tắc công khai, nhưng lại là sự cam kết ngầm trói buộc các thành viên. Phản kháng lại là rất khó, vì nếu bạn không giỏi trong việc này thì tự nhiên sẽ trở thành mục tiêu bị bắt nạt và buộc phải rời khỏi tập thể đó. Vì vậy, họ thà làm trái với quan điểm và suy nghĩ của bản thân để tránh mâu thuẫn với tập thể.

Việc kiềm chế ý kiến của bản thân mà làm theo người khác chính là sự hòa theo đáng xấu hổ. Về mặt đối nhân xử thế trong suốt cuộc đời, có nhiều lúc ta phải ngả theo phong trào, nhưng nếu không được làm theo chính kiến thì ta sẽ sinh ra bất bình và bất mãn, làm mất đi sự cân bằng trong tinh thần.

Để nhận được thiện chí từ xung quanh, ta đôi lúc đành phải làm trái với quan điểm của bản thân, nhưng cũng có lúc nếu không được bày tỏ ý kiến cá nhân, ta sẽ sinh ra bất mãn, làm mất đi sự cân bằng trong tinh thần.



NHỮNG NHIỀU

Ý nghĩa	Nói nhiều và lặp đi lặp lại gây phiền hà
Gần nghĩa	nói dai, dai như đũa, phiền hà, nhàm tẻ
Trái nghĩa	có chừng mực, hòa nhã, đơn giản, thẳng thắn

Mức độ tích cực: ☆☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★ ★

Người những nhiều thường nhắc lại nhiều lần một vấn đề với thái độ khó chịu, nên sẽ dễ bị người xung quanh ghét bỏ. Đây là kiểu người thích ép buộc người khác và lúc nào cũng phải tìm ra được lỗi sai hay khuyết điểm của người khác. Họ cũng là kiểu người có sự tự tôn quá cao, muốn tăng mình lên bằng cách đổ lỗi liên tục và muốn chuyển sự bất an của mình sang người khác.

Người những nhiều đều đem lại cảm giác nặng nề cho người xung quanh, làm giảm tính đoàn kết. Dù mình có tiếp cận họ bằng thiện chí thế nào đi nữa thì bản chất xấu tính của họ vẫn không thể thay đổi được, nên tốt nhất là hãy giữ khoảng cách với họ.

Người những nhiều có rất nhiều thể loại khác nhau, và vì bản chất xấu tính của họ không thể thay đổi được nên họ dễ khiến người khác khó chịu.



SÁNG TẠO

Ý nghĩa	Có tài năng để tạo ra những thứ độc đáo và mới mẻ
Gần nghĩa	độc đáo, nghệ sĩ
Trái nghĩa	bất tài, vô năng, chỉ biết bắt chước

Mức độ tích cực: ★★ ★ Mức độ tiêu cực: ☆ ☆ ☆

Để phát huy khả năng sáng tạo của mọi người, cần tránh “dán nhãn” một cách đơn giản lên họ và tránh những hành động giống nhau. *Dán nhãn* là việc đặt cho con người và sự vật một cái tên ngắn chỉ dựa vào cách nhìn phiến diện hay thành kiến. Dần dần, cái mác đó sẽ trở thành định kiến. Trong một xã hội coi trọng tính hòa hoãn và áp lực đồng đều mạnh như Nhật Bản, mọi người dần hành động giống người xung quanh và còn xu nịnh họ. Nếu hành động khác người, bạn sẽ dễ trở thành mục tiêu của công kích và bắt nạt.

Để có thể phát huy được tính sáng tạo ở môi trường như nước Nhật, cần tạo được khoảng cách và tập trung vào làm việc, kể cả trong lẫn ngoài công sở. Ngoài ra, một môi trường giúp phát huy năng lực sáng tạo cũng là cần thiết.

Nếu các hành động giống nhau được cổ sù, người bị gán mác sẽ khó có thể phát huy được tính sáng tạo. Để phát huy được khả năng sáng tạo, việc giữ khoảng cách với xung quanh là rất quan trọng.

Nước sắp hết rồi,
3 ngày nữa mình phải làm
gì đó thôi.



ĐAU KHỔ

Ý nghĩa

Rất đau đớn về cả thể xác và tinh thần.

Gần nghĩa

buồn bã, đau đớn, khổ đau, mệt mỏi

Trái nghĩa

vui vẻ, vui sướng, hạnh phúc

Mức độ tích cực: ☆☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★ ★

Sa Bà vốn là một thuật ngữ trong Phật giáo chỉ một thế giới mà con người ta phải chịu đựng quá nhiều. Thế giới này chỉ có toàn sự ác ý và ghen ghét nhau, nên đau khổ thì nhiều mà vui vẻ thì ít. Có những người có thể nhanh chóng thoát khỏi giai đoạn đau khổ đó, nhưng cũng có những người mãi không thể nào hồi phục.

Người có thể nhanh chóng đứng dậy sau đau khổ thường là người lạc quan, có ý chí hướng đến tương lai. Ví dụ, khi bị thất tình mà bạn chỉ nghĩ rằng “Người như mình thì ai mà muốn hẹn hò” hoặc “Tôi không thể yêu ai được nữa rồi” thì nỗi đau ấy sẽ kéo dài. Thực ra, có khi chỉ là mình không hợp với một số mẫu người thôi, nhưng tự mình lại nghĩ tất cả đều không hợp, dẫn đến suy sụp.

Khi có nỗi buồn khổ, ta chỉ có cách duy nhất rút ngắn thời gian đau khổ bằng cách lạc quan và nhìn về tương lai.



TÂM LÝ ĐÁM ĐÔNG

Ý nghĩa	Xu hướng mọi người hành động giống nhau khi tụ tập lại thành đám đông
Gần nghĩa	cuồng loạn, bạo động, hoảng loạn
Trái nghĩa	bình tĩnh, lạnh lùng, khách quan, lý tính

Mức độ tích cực: ☆☆☆ Mức độ tiêu cực: ★★ ★

Những đợt giảm giá đóng cửa hàng có thể được coi là những chiến lược thúc đẩy bán hàng khéo léo, sử dụng hiệu ứng tâm lý đám đông. Nhà tâm lý học người Mỹ Stanley Milgram đã tiến hành một thí nghiệm ở New York khi ông cử ba nhân viên giả vờ đứng lại trên đường và nhìn vào một loại bia không có gì đặc biệt. Kết quả là đã có 60% số người qua đường dừng chân lại và cùng nhìn về hướng đó. Nếu tăng số nhân viên lên sáu người thì tỷ lệ này tăng lên là 80%. Điều đó có nghĩa là số nhân viên giả vờ càng nhiều thì số người làm theo họ cũng sẽ tăng lên.

Các cuộc biểu tình phản đối hay phát triển thành bạo động vì khi có quá nhiều người tập trung lại với nhau, sự căng thẳng sẽ càng lên cao, tâm lý đám đông dẫn đến việc họ dễ bị cuốn theo hành động của người khác. Khi đó, lý tính và năng lực phán đoán giảm xuống khiến con người ta dễ bị rơi vào trạng thái phấn khích. Do đó khi ở chỗ đông người, ta cần hết sức bình tĩnh.

Những sự kiện bán giảm giá là ví dụ tiêu biểu cho hiện tượng nhiều người tập trung ở một nơi gây ra hiệu ứng tâm lý đám đông. Họ hành động điên cuồng mà không giữ được lý trí và khả năng phán đoán tình hình.



XU NINH

Ý nghĩa Buông bỏ cái tôi để đi nịnh bợ

Gần nghĩa nịnh hót, xun xoe, tâng bốc

Trái nghĩa kiên định, độc lập, mạnh mẽ, cô lập, tách biệt, có lập trường

Mức độ tích cực: ★☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Con người có xu hướng làm những thứ gây được thiện cảm với những người có sức ảnh hưởng, bằng những hành động tâng bốc hay nịnh hót để chứng minh mình có ích. Trong tâm lý học, việc tiếp cận một tập thể hay cá nhân có sức ảnh hưởng tới xã hội được gọi là *sự sáp nhập*, trong đó cũng có các loại hình như *tự hạ thấp mình*, *tâng bốc người đối diện*, *bắt chước người khác*.

Ở một mức độ nào đó, trước khi đạt đến được một vị trí ổn định thì ta buộc phải nịnh người khác. Để trong lòng không áy náy, hãy nghĩ rằng xu nịnh chỉ là một cách để đạt được mục đích.

Để có được thiện cảm từ những người có sức ảnh hưởng, con người thường phải xu nịnh. Để không cảm thấy miễn cưỡng phải đi nịnh nọt, nên nghĩ rằng đó chỉ là một biện pháp để đạt được mục đích mà thôi.



KHINH MIỆT

Ý nghĩa	Hạ thấp, đánh giá thấp người khác
Gần nghĩa	chế giễu, khinh bỉ, sỉ nhục, coi thường, đánh giá thấp
Trái nghĩa	kính trọng, tôn kính, kính mến, khâm phục, ngưỡng mộ

Mức độ tích cực: ☆☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★★

Có nhiều từ ngữ được dùng để hạ thấp vị thế của người khác. Tuy nhiên, có rất nhiều trường hợp không phải do mình đã có đủ thông tin để đánh giá người khác, mà là do cái nhìn phiến diện hoặc các thành kiến mà ta tự cho rằng người ta không bằng mình. Hơn nữa, những đánh giá này khó có thể thay đổi.

Những đánh giá đó có thể không sai, nhưng con người có thể thay đổi rất nhanh. Có khi lần sau ta gặp lại, họ đã thay đổi thành một con người khác rồi. Vì con người luôn thay đổi, nên ta đừng giữ nguyên quan điểm đánh giá về một người, nhất là những đánh giá thấp.

Khi coi thường một ai đó, ta có thể đã quá dễ dãi. Thế nhưng, người mà ta từng coi thường có thể thay đổi rất nhanh. Vì vậy, ta không nên đánh giá thấp người khác, mà phải xem xét một cách khách quan.



KI BO

Ý nghĩa	Hạn chế hết mức việc chi tiền
Gần nghĩa	thanh bản, dè xèn
Trái nghĩa	hoang phí, phung phí, hào phóng, lãng phí.

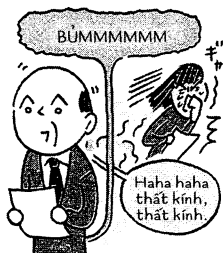
Mức độ tích cực: ☆☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Những người ki bo rất chi li trong việc tiêu tiền. Họ không hề tự phụ, nhưng ý thức về bản thân trong mắt người khác cũng rất kém. Sự tự ý thức, còn gọi là ý thức về bản thân, gồm có *ý thức về chính mình*, nghĩa là sự coi trọng ham muốn và cảm xúc của bản thân, và *ý thức về bản thân trong mắt người khác*, nghĩa là sự coi trọng cách người khác nhìn mình. Những người ki bo có ý thức về bản thân mạnh mẽ hơn.

Tuy nhiên, những người ki bo chỉ nghĩ đến lợi ích trước mắt. Vì họ chỉ ưu tiên cho cảm xúc và ham muốn nhất thời nên không nghĩ đến những cái hại lâu dài. Khi phải quyết định cắt giảm chi tiêu, họ nên nghĩ xem cái gì là được lợi nhất về lâu dài, để từ đó cắt giảm những khoản chi lãng phí và ưu tiên cho những khoản cần thiết.

Không nên để ý thức về bản thân quá mạnh mà coi nhẹ đánh giá của người khác. Nếu bạn coi trọng lợi ích trước mắt hơn, hãy thử đổi sang cách nhìn về lâu dài, như vậy ta sẽ sử dụng tiền hiệu quả hơn.



KHIẾM NHÃ

Ý nghĩa	Có hành vi tùy tiện và bất lịch sự
Gần nghĩa	thô kệch, thô tục, thô lỗ, lỗ mãng, hèn hạ
Trái nghĩa	thanh tao, đứng đắn, nhã nhặn

Mức độ tích cực: ☆☆☆ Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Người khiếm nhã là người chỉ coi trọng và nghĩ cho ước muốn của bản thân. Có những khi họ bị đánh giá là khiếm nhã và thô lỗ, nhưng họ vẫn tự đánh giá cao bản thân, cho dù có bị chê trách gì thì cũng không quan tâm. Tương tự như người kẹt xỉ, người khiếm nhã có ý thức cộng đồng thấp và ý thức cá nhân cao. Họ thích được người khác chú ý, nên có cách thể hiện lòi lẹt và lỗ bịch. Trong các bữa tiệc, họ thường ngồi ở vị trí thuận lợi nhất.

Đôi khi, họ cố tình thể hiện ra tính khiếm nhã thay vì che giấu bản chất. Với việc cố tình như thế, dù họ có làm chuyện hơi lạ lùng thì vẫn có thể được tha thứ, còn người thô lỗ quá mức đều bị ghét bỏ và xa lánh.

Người khiếm nhã và thô lỗ luôn chỉ biết nghĩ cho mong muốn của bản thân, đánh giá cao bản thân và cho dù bị nói gì thì cũng sẽ không để ý. Nếu quá thô lỗ, họ dễ bị người khác ghét bỏ hoặc tránh xa.



HẢO Ỡ

Ý nghĩa	Có lòng tốt với người khác.
Gần nghĩa	thiện cảm, cảm tình, biết nghĩ, tốt bụng, thân thiện
Trái nghĩa	thù địch, ác cảm

Mức độ tích cực: ★★

Mức độ tiêu cực: ☆☆☆

Nếu muốn nhận được cảm tình từ người không thân thiết, thì khi nói chuyện chúng ta cần phải lắng nghe đúng cách. Nếu mình cho người đối diện thấy sự tập trung lắng nghe, họ sẽ cảm thấy được tiếp nhận, vì vậy niềm tin của họ với bạn sẽ tăng lên, dẫn đến có nhiều cảm tình hơn. Khi lắng nghe câu chuyện, ta nên nhìn vào mắt người nói, vừa căn chỉnh thời gian phù hợp để gật đầu, hoặc vài lời đồng tình. Hãy gật đầu rõ hơn khi có những điều mà người nói muốn nhấn mạnh, và ngược lại, gật đầu nhẹ với những thứ không quan trọng. Khi cảm xúc của họ tốt hơn và họ tâm sự cả những chuyện riêng tư thì nghĩa là họ đã chấp nhận bạn.

Việc gật đầu được coi là đồng bộ hoặc đồng điệu. Điều đó chứng tỏ suy nghĩ của ta hợp với mạch câu chuyện, cũng như hợp với nhịp điệu của người nói.

Nếu muốn lấy được cảm tình từ người mới quen, bạn phải làm tốt vai trò của người nghe. Vào những lúc thích hợp, nhớ phải tỏ ra đồng tình. Điều đó sẽ giúp cho cảm xúc của họ tốt hơn.



ĐÁP LẠI CẢM TÌNH

Ý nghĩa	Việc mình cảm nhận được lòng tốt từ người khác dành cho mình.
Gần nghĩa	đáng tin, thân mật, thân thiết
Trái nghĩa	thù địch, ác cảm, ghét bỏ

Mức độ tích cực: ★★ ★ | Mức độ tiêu cực: ☆ ☆ ☆

Nếu bạn mong muốn tình cảm sẽ tốt lên, hãy tiếp tục câu chuyện để làm người kia cảm thấy thoải mái hơn. Khi họ đưa ra những chủ đề thuộc sở thích, cho dù đó là điều mình biết đi chẳng nữa thì vẫn nên nói là mình không biết rõ lắm hoặc khen chủ đề đó thú vị để làm cho họ thấy hứng thú hơn. Đây cũng là nguyên lý của việc đáp lại cảm tình của người khác.

Ngược lại, khi ta nói chuyện mình biết thì rõ ràng người kia sẽ không hứng thú bằng. Vừa ta nhìn vào mắt người kia và gật đầu đồng tình trong lúc lắng nghe câu chuyện, thì họ sẽ thấy ta lắng nghe chăm chú và nghĩ ta có cảm tình với họ. Khi con người đáp lại cảm tình của nhau thì họ sẽ thân thiết hơn.

Trong khi chúng ta lắng nghe và bị cuốn theo câu chuyện của người khác, nếu họ thấy rằng cảm xúc được đáp lại thì sẽ có cảm tình với chúng ta.



BẢO THỦ

Ý nghĩa

Cho dù trái với ý muốn của những người xung quanh nhưng vẫn làm theo ý mình

Gắn nghĩa

cương quyết, ép buộc, độc đoán, nhiệt huyết

Trái nghĩa

rụt rè, nhút nhát, tăng bốc, xu nịnh, lẳng nghe

Mức độ tích cực: ★★☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Người bảo thủ thích đánh giá cao bản thân, nên họ luôn chủ động trong mọi việc, kể cả khi gặp thất bại vẫn có thể tự đứng lên được. Mặc dù việc bắt ép người khác rất đáng ghét và hay bị phản đối, nhưng cũng có những trường hợp lại được đánh giá tốt. Vì để đạt được mục đích thì cần phải nhờ vả người xung quanh, nên tâm lý chung là nếu được nhờ vả, người ta sẽ có thiện chí và cảm tình với đối phương.

Ngoài ra, người bảo thủ cũng được đánh giá là có khả năng lãnh đạo cao, vì sự tập trung trong công việc mà không bận tâm đến phản ứng của người xung quanh. Đôi khi họ vượt qua được những khó khăn mà đạt được mục tiêu một cách hiệu quả. Nhờ tác phong mạnh mẽ và quả quyết, nên họ thường được người xung quanh tin tưởng.

Những người có tính bảo thủ có thể vượt qua nhiều chướng ngại mà đạt được mục tiêu một cách hiệu quả. Họ rất thích hợp cho vị trí lãnh đạo.



SỰ HỐI TIẾC

- Ý nghĩa: Sự ân hận sau khi sự việc đã kết thúc qua
- Gần nghĩa: ân hận, tiếc nuối, thương tiếc, cắn rứt
- Trái nghĩa: thỏa mãn, tự đắc, viên mãn

Mức độ tích cực: ☆☆☆ | Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Trong các phim có chủ đề du hành thời gian, nhân vật quay ngược lại thời điểm quá khứ khi họ mắc sai lầm hay thất bại, rồi cố gắng sửa chữa cuộc đời mình. Họ tận dụng cơ hội quay ngược thời gian, cố gắng để không bị mắc sai lầm hay thất bại nữa. Nếu điều đó là khả thi thì thật quá lý tưởng, nhưng đáng tiếc là khi đã mắc sai lầm hay thất bại thì ta lại không thể quay ngược thời gian được.

Hối tiếc là cảm xúc tiêu cực, nên càng hối hận ta lại càng tự đánh giá thấp bản thân, để rồi lãng phí thời gian quý giá vào việc suy nghĩ xem phải làm gì tiếp theo. Thực ra, kể cả trong đời thật thì bạn vẫn có thể làm lại nếu mắc sai lầm. Nhờ kinh nghiệm từ sai lầm, bạn có thể chuẩn bị sẵn sàng để tránh gặp thất bại giống như vấp vào lần sau.

Chúng ta chỉ lãng phí thời gian nếu cứ hối tiếc và dằn vặt bản thân. Điều này chỉ làm lãng phí thời gian. Trong thực tế cuộc sống ta vẫn có thể làm lại nếu mắc sai lầm, điều quan trọng là biết rút ra bài học kinh nghiệm và tận dụng cơ hội để không lặp lại sai lầm trong lần tới.



TÍNH HIẾU KÌ

Ý nghĩa	Mong muốn trải nghiệm những điều chưa biết một cách tích cực.
Gần nghĩa	tò mò, ham hiểu biết
Trái nghĩa	hờ hững, bàng quan, không hiểu biết

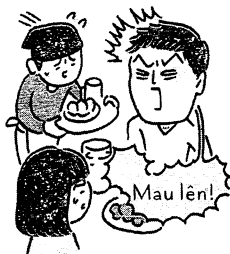
Mức độ tích cực: ★★

Mức độ tiêu cực: ☆☆☆

Tính hiếu kì là sự hăm hở và thích thú với mọi thứ. Nó có thể trở thành lợi thế trong việc kết bạn, vì những người hiếu kì rất dễ khơi chuyện với người khác. Một khi người đối diện đã bắt chuyện, bất kỳ chủ đề nào cũng có thể khơi dậy sự hứng thú của những người hiếu kì. Họ có thể vừa nghe chuyện vừa thể hiện sự thích thú rõ ràng chỉ bằng ánh mắt.

Những người hay hiếu kì còn hiểu biết rất nhiều thứ. Nếu có sở thích chung với người đối diện, họ sẽ làm câu chuyện trở nên thú vị một cách tự nhiên. Theo lý thuyết cân bằng của nhà tâm lý học người Mỹ Áo Fritz Heider, nếu hai nhất trí được điểm chung, quan hệ giữa họ sẽ trở nên ổn định, bởi vì con người cần cân bằng ba yếu tố: bản thân, người đối diện và điểm chung trong vô thức. Mối quan hệ tốt đẹp sẽ được gắn kết bằng tri thức phong phú có được nhờ tính hiếu kì.

Những người hay hiếu kì thường dễ dàng tạo nên những mối quan hệ tốt đẹp. Họ hứng thú với mọi việc, vì vậy họ có được nguồn tri thức phong phú để tìm ra điểm chung trong các mối quan hệ.



GÂY HẤN

Ý nghĩa

Việc tấn công không khoan nhượng những ai có lỗi thường đối lập với mình.

Gần nghĩa

sắc sảo, cương ép, hiểu chiến

Trái nghĩa

thụ động, bị động, khéo đón ý

Mức độ tích cực: ☆☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Với những ai có thể tự ý thức được tính cách dễ gây hấn của bản thân, đây không phải là vấn đề nghiêm trọng; tuy nhiên nếu có va chạm với người xung quanh và đột nhiên sử dụng những từ ngữ công kích thì có thể họ sẽ cảm thấy stress. Khi đó, cơ thể sẽ cố gắng triệt tiêu cảm giác này bằng cách tạo ra nhiều phản ứng phòng vệ. Các biểu hiện như sự nóng nảy hay “giận cá chém thớt” là các phản ứng phòng vệ đặc trưng.

Nếu nghĩ rằng mình bị stress do sự quấy rầy của những người xung quanh, bạn phải nhanh chóng bắt tay vào triệt tiêu stress. Những cách hữu hiệu để giải tỏa stress bao gồm ngủ một giấc ngon lành, điều chỉnh lại nhịp độ sinh hoạt, phân tán sự chú ý bằng thể thao hoặc trò chuyện với một người đáng tin cậy.

Một người đột ngột nổi nóng, gây hấn với người xung quanh và sử dụng những từ ngữ mang tính công kích rất có thể đang bị stress và cần nhanh chóng sử dụng các biện pháp để triệt tiêu cảm giác tiêu cực.



QUẢ QUYẾT

Ý nghĩa

Việc nắm bắt được sự việc và kinh nghiệm sống để chúng trở thành lợi thế cho bản thân.

Gắn nghĩa

tươi vui, tích cực, quyết tâm

Trái nghĩa

bi quan, rụt rè, chần chừ

Mức độ tích cực: ★★☆☆

Mức độ tiêu cực: ★☆☆☆

Sự khẳng định bản thân quá mức dễ gây nên sự bất hòa với những người xung quanh. Ví dụ, dù dự án thất bại vì lỗi cá nhân, nhưng người có cảm giác quá vượt trội về bản thân sẽ coi đấy là chuyện của người khác. Họ cố tình phủ nhận trách nhiệm của mình và diêm nhiên cho qua. Mặc dù đây là tính cách khó gây stress, nhưng vì họ chẳng học được gì từ thất bại nên các kỹ năng công việc và nhân cách của họ chẳng được nâng lên chút nào.

Hơn nữa, họ sẽ lặp lại mãi một thất bại. Việc thẳng thắn tiếp nhận sai lầm và tìm ra nguyên nhân sẽ giúp ta không phạm phải thất bại đó lần thứ hai, và nhờ việc đó mà cả kỹ năng và nhân cách cũng được nâng cao hơn.

Việc khẳng định bản thân một cách quá mức có ảnh hưởng rất tiêu cực. Nếu không rút kinh nghiệm từ thất bại, người ta sẽ lặp lại sai lầm y hệt.



HẠNH PHÚC

Ý nghĩa	Trạng thái mãn nguyện và vui vẻ kéo dài
Gần nghĩa	sung mãn, vui mừng, sung sướng, hài lòng
Trái nghĩa	đau buồn, đau khổ.

Mức độ tích cực: ★★ ★ Mức độ tiêu cực: ☆ ☆ ☆

Ai cũng mong muốn được hạnh phúc, nhưng cuộc đời lại tràn ngập những bất hạnh và khổ đau, còn niềm vui và cảm giác mãn nguyện thì không kéo dài. Con người vô cùng mong manh, dù chỉ một việc nhỏ cũng có thể gây ra cho chúng ta những tổn thương mãi không lành.

Thế nhưng, loài người cũng là một giống loài mạnh mẽ và không ngừng sáng tạo. Dù có gặp nhiều khó khăn, chúng ta cũng không từ bỏ việc giúp đỡ người khác. Nếu hạnh phúc tồn tại mạnh mẽ và bất chấp mọi ảnh hưởng, thì dù bất hạnh hay khổ đau, chúng ta cũng sẽ không khóc than. Mục đích của cuộc đời chính là đạt được hạnh phúc. Trước hết hãy nâng cao độ nhạy cảm của con tim, bắt đầu từ sự hứng thú với sự vật sự việc xung quanh mình. Cứ như thế, bất chợt một lúc nào đó ta lại có thể cảm nhận được hạnh phúc từ cuộc sống đời thường.

Ai cũng mong muốn được hạnh phúc, nhưng sự vui vẻ và cảm giác mãn nguyện không phải lúc nào cũng kéo dài. Để có thể cảm nhận được hạnh phúc ngay từ những điều bé nhỏ nhất, hãy khiến trái tim mình nhạy cảm hơn.



PHẤN KHÍCH

Ý nghĩa Trạng thái không thể bình tĩnh, cảm xúc dâng cao đến tột độ

Gần nghĩa xung động, nhiệt tình, cuồng dại, đam mê

Trái nghĩa điềm tĩnh, bình tĩnh

Mức độ tích cực: ★★☆☆ Mức độ tiêu cực: ★☆☆☆

Trong cả công việc và đời sống cá nhân, khi rơi vào vòng lặp của thói quen, ta khó có thể cảm thấy vui vẻ. Một cách để duy trì cảm xúc tươi mới là làm việc gì đó để cảm nhận sự hưng phấn điên cuồng. Một người điềm tĩnh cũng cần những phút giây cuồng nhiệt. Họ có thể tập trung vào giải trí hay thể thao, hoặc để bản thân đắm chìm trong tình yêu. Ngoài ra, những trải nghiệm đặc biệt như đi du lịch hay xem kịch cũng khiến con người trở nên phấn khích hơn. Việc nuôi thú cưng cũng giúp ta trải nghiệm những điều bất ngờ mới mẻ mỗi ngày.

Để tránh rơi vào vòng lặp nhàm chán, hãy thử trải nghiệm những điều mà bạn hứng thú hay quan tâm.

Để duy trì được sự mới mẻ trong cuộc sống, chúng ta nên chủ động tạo ra cảm xúc phấn khích. Tập trung vào giải trí, thể thao hay đắm chìm trong tình yêu cũng là cách tốt có thể khiến chúng ta có được những cảm xúc phấn khích này.



ĐẠI KHÁI

Ý nghĩa	Tính cách xuề xòa, không để tâm vào chuyện vụn vặt
Gần nghĩa	đạn dĩ, lỗi lạc, hào phóng, phóng khoáng, cởi mở
Trái nghĩa	tinh tế, chi li

Mức độ tích cực: ★★☆☆ Mức độ tiêu cực: ★☆☆☆

Nhiều người Nhật thuộc tuýp chăm chỉ, cẩn thận và không giỏi trong các mối quan hệ về con người, nên họ dễ gặp stress hay trắc trở trong công việc. Trong khi đó, người có tính cách đại khái có lẽ vì không để tâm vào chuyện vụn vặt mà rất ít làm việc quá sức. Nói chung, họ nghĩ nên vui vẻ mà sống, dù trong công việc hay đời sống riêng tư thì họ cũng cố gắng thoải mái.

Kế hoạch chỉ là kế hoạch, còn thực tế khó có thể diễn biến theo như ta dự tính. Bởi người có tính cách rộng rãi thường ứng biến dựa theo tình hình, nên cũng có khi đạt hiệu quả cao hơn tuýp người chăm chỉ và thành thật. Người đại khái nhiều khi làm đến lãnh đạo cũng là vì vậy. Vì những người cẩn thận không bỏ sót những việc nhỏ, nên họ thường được bổ nhiệm làm trợ lý cho người đại khái.

Những người tính cách đại khái thường không làm theo kế hoạch mà chỉ tùy cơ ứng biến, vì vậy nhiều khi họ đạt được những thành quả lớn. Họ luôn coi hưởng thụ là phần không thể thiếu của cuộc sống.



KIÊU NGẠO

- Ý nghĩa** Đề bản thân và coi thường những người xung quanh.
- Gốc nghĩa** cao ngạo, khoác lác, kiêu căng, tự đại, ngạo mạn
- Trái nghĩa** khiêm tốn, khiêm nhường, hạ mình.

Mức độ tích cực: ☆☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★ ★

Người kiêu ngạo coi thường người xung quanh và nghĩ rằng mình xuất sắc hơn tất cả. Trong khi người bảo thủ luôn tiến hành công việc theo thói quen và tính khả thi, người kiêu ngạo lại tạo ưu thế thông qua các mối quan hệ về con người.

Ngay cả khi nhờ vả, người kiêu ngạo sẽ nói theo kiểu ra lệnh. Đó dĩ nhiên là một hành động đáng ghét, nên kết cục là họ phải gánh chịu thất bại trong công việc và các mối quan hệ. Những lúc như vậy, những người tự kiêu luôn ngoan cố không chấp nhận thất bại, hoặc có chấp nhận thì họ cũng đổ lỗi cho hoàn cảnh hay cho người khác, chứ kiên quyết không nhận lỗi về mình. Những người này nên hiểu rằng hậu quả họ gánh chịu thực chất xuất phát từ chính lời nói của họ.

Những người tự kiêu khi làm bất kỳ điều gì cũng tạo ưu thế bằng các mối quan hệ về con người. Vì họ ưu tiên sự tự tôn cá nhân nên thường phải nhận thất bại tồi tệ.



DỄ BỊ HIỂU NHẦM

Ý nghĩa	Có tính cách và hành động gây hiểu lầm
Gần nghĩa	bị định kiến, bị kỳ thị
Trái nghĩa	rõ ràng, đàng hoàng

Mức độ tích cực: ☆☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Có nhiều tuýp người khác nhau trong nhóm những người dễ bị hiểu lầm. Những người bị hiểu lầm do ít nói có khả năng cao là do bị “dán sai nhãn” do những thành kiến và suy nghĩ mang tính chủ quan ban đầu. Họ nên giao lưu với một người khác và khiến người đó hiểu được mình. Cho dù chỉ có một người hiểu mình, nhưng tâm lý cũng sẽ thoải mái hơn, và biết đâu người đó cũng có thể hóa giải hiểu lầm của những người khác về mình.

Với những người dễ bị hiểu lầm do nói nhiều, cần để ý lời nói và tạo khoảng cách với những người xung quanh. Những người này càng ít nói và biết lắng nghe nhiều hơn, thì càng dễ hóa giải hiểu lầm. Nếu họ tập trung lắng nghe, câu chuyện sẽ không bị đứt quãng, nhờ vậy mà hai người có thể dễ dàng thoải suy nghĩ hơn.

Những người dễ bị hiểu lầm thường là những người không giỏi giao tiếp. Vậy nên việc đầu tiên những người này cần làm là biết cách lắng nghe người khác, tạo ra cuộc nói chuyện liền mạch và không đứt quãng.



KHIÊM NHƯỜNG

Ý nghĩa Việc để cao người khác bằng thái độ nhún nhường của mình

Gần nghĩa khiêm tốn, hạ mình

Trái nghĩa cao ngạo, khoác lác, tự cao, tự đại, kiêu căng

Mức độ tích cực: ★★☆☆

Mức độ tiêu cực: ★☆☆☆

Có những người dù bị đánh giá thấp nhưng vì tự tin và tự tôn nên vẫn bình thản và khiêm nhường. Để duy trì một mối quan hệ tốt đẹp với mọi người, đôi khi ta phải hạ thấp mình xuống và nâng người khác lên. Nếu không thể hiện một cách quá lộ, sự khiêm nhường trong công việc và đời sống có thể được coi như nghệ thuật trong đối nhân xử thế.

Tuy nhiên, như đã đề cập ở thí nghiệm nhà tù Stanford, khi nhập vai vào tính cách nào đó, con người sẽ rất dễ bị chìm đắm trong nhân vật mình thể hiện. Trong lúc ta đối nhân xử thế một cách khiêm tốn, không biết từ lúc nào mà bản thân đã quen thuộc với lối ứng xử và trở thành một con người thực sự khiêm tốn. Tuy vậy, việc hạ mình quá mức cũng có thể khiến những người xung quanh bối rối, do đó nên khiêm tốn một cách vừa phải.

Trong đời sống thường ngày, khiêm nhường là cách đối nhân xử thế khá phổ biến. Hãy ứng xử với mọi người một cách khiêm nhường, vì điều đó có thể giúp ta trở thành một con người thực sự khiêm tốn.



CÁ TÍNH

Ý nghĩa	Việc thích những thứ khác với mọi người
Gần nghĩa	có biệt, đặc biệt, độc đáo, chỉ có một
Trái nghĩa	khuôn mẫu, bình thường, đơn điệu

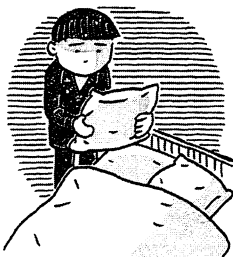
Mức độ tích cực: ★☆☆ | Mức độ tiêu cực: ★☆☆

Sự cá tính có cả mặt tốt và mặt xấu. Về mặt tốt, người có cá tính là người đánh giá cao bản thân và coi trọng tính độc đáo. Những người đánh giá cao bản thân khi được nhận xét là cá tính thì nghĩ rằng đó là sự tán thưởng, trong khi những người đánh giá thấp bản thân thì lại cho rằng đó là lời chỉ trích. Những người coi trọng tính độc nhất vẫn thích được khen là độc đáo và cá tính; ngược lại họ rất ghét khi bị nhận xét là hòa đồng hay có nhiều điểm chung với người khác.

Theo phân loại tính cách dựa trên nghiên cứu các mối quan hệ con người của nhà tâm lý học người Mỹ Richard Crutchfield, những người không thích giống với người khác và muốn nổi bật giữa đám đông có xu hướng thích được gọi là có cá tính.

Người có cá tính thường là người đánh giá cao bản thân.

Hiện tại đang có xu hướng không được phép nhậ nhòa trong đám đông và muốn nổi trội hơn người.



CÔ ĐỘC

Ý nghĩa

Cảm giác thối thía khi chỉ có một mình

Gần nghĩa

cô đơn, lẻ loi, quạnh hiu

Trái nghĩa

đoàn kết, đồng vui

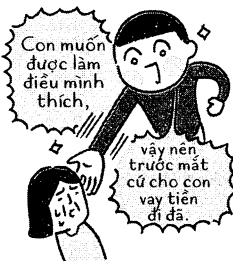
Mức độ tích cực: ☆☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Nếu đã quen sống một mình, người ta khó mà thấy cô độc. Nhưng trong những lúc vừa mất đi người thân hay vừa gặp thất bại, người ta sẽ rất dễ cảm thấy cô độc nếu rời xa đám đông. Trong những trường hợp này, dù có là người can đảm và biết tự tạo niềm vui trong mọi hoàn cảnh đến mấy, phần lớn họ vẫn sẽ buồn và cô đơn.

Những lúc như vậy, họ sẽ ít khi từ chối sự quan tâm của người khác, mà mong được vỗ về và an ủi, bởi thật ra họ rất cô đơn và muốn có người ở bên cạnh. Nếu không nhận được sự cảm thông và đồng cảm thì họ cũng không cầu kính, mà chỉ mong có người lắng nghe mình đang bất an thế nào và xoa dịu nỗi cô đơn.

Cô độc thường là cảm xúc thường gặp khi có mất mát hoặc thất bại. Dù không muốn nhận được sự thương hại nhưng người cô độc vẫn luôn trân trọng sự quan tâm.



ÂU TRÌ

Ý nghĩa	Tâm hồn còn chưa trưởng thành
Gần nghĩa	non nớt, trẻ con, kém cỏi, thiếu kinh nghiệm
Trái nghĩa	trưởng thành, chín chắn, người lớn

Mức độ tích cực: ☆☆☆ Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Những người tính tình trẻ con có ba loại. Trường hợp thứ nhất là cố tình tỏ vẻ trẻ con. Không ít người cố tình hành động như trẻ con để trông dễ thương hơn và dễ được để ý hơn. Trường hợp thứ hai là muốn ở một trạng thái trung tính, không phải nam cũng không phải nữ. Để trưởng thành, một người buộc phải lựa chọn giới tính cho mình. Kiểu người này có nỗi sợ về giới tính nên sẽ tránh né yêu đương hay việc quan hệ tình dục bằng cách giả vờ như vẫn còn trẻ con. Trường hợp thứ ba là không muốn gánh vác trách nhiệm của một người trưởng thành. Nếu đã có khả năng tự lập, một người sẽ phải gánh lấy rất nhiều trách nhiệm, nhưng họ vẫn chạy trốn trách nhiệm bằng cách giả vờ làm con nít. Với kiểu người thứ hai và thứ ba, nhà tâm lý học Dan Kylie gọi đây là “hội chứng Peter Pan”¹, khi một người chỉ muốn làm nhân vật chính trong truyện cổ tích.

Người có tính cách trẻ con hành xử như vậy để tự bảo vệ bản thân hoặc muốn mãi làm trẻ con để không phải thành người lớn.

¹ Peter Pan: Nhân vật chính trong tiểu thuyết *Peter Pan*, cậu bé không chịu lớn của J.M. Barrie



CỔ HỦ

- Ý nghĩa** Tôn trọng truyền thống và phong tục cũ quá mức
- Gắn nghĩa** thanh lịch, khiêm nhường, lễ độ, phải phép
- Trái nghĩa** tiên tiến, tân thời

Mức độ tích cực: ★☆☆ Mức độ tiêu cực: ★☆☆

Những người theo lối sống cổ hủ được chia làm hai loại. Một là những người cố chấp với văn hóa và truyền thống xưa, thường gặp ở đàn ông. Kiểu người này có khuyết điểm là khăng khăng giữ suy nghĩ thiếu linh hoạt của mình, không thể ứng phó kịp thời khi tình hình thay đổi. Kiểu thứ hai thường được miêu tả là “thanh lịch” hay “nhún nhường”, vì họ có tính cách khiêm tốn và thường đặt mình vào vị trí người khác để nhìn nhận sự việc, thường gặp ở phụ nữ. Khuyết điểm của họ là sự kiềm chế bản thân quá mức nên họ không thể phát huy hết năng lực cá nhân.

Khi được yêu cầu giải quyết một vấn đề nào đó, họ không nên cố chấp. Kiểu người thứ nhất nên có dũng khí kiềm chế bản thân, còn kiểu người thứ hai lại cần có dũng khí để thể hiện bản thân.

Kể cả khi hành động trong chừng mực, những người truyền thống nên suy nghĩ trên lập trường của người khác và mạnh dạn bày tỏ nguyện vọng.



HOẢNG SỢ

Ý nghĩa

Cảm giác bất an, dự cảm không lành khi sự an toàn của bản thân bị đe dọa.

Gần nghĩa

khấp sợ, bất an

Trái nghĩa

bình tĩnh, bình yên, trấn tĩnh, vui vẻ

Mức độ tích cực: ★☆☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★★★★

Đây là cảm giác khi một người có dự cảm không lành về nguy hiểm hay thất bại sắp xảy ra. Khi người ta cảm thấy bất an và hoảng hốt thì thần kinh giao cảm sẽ bị kích thích, nhịp tim tăng lên, các cơ căng cứng, như vậy cả tinh thần và cơ thể đều trong trạng thái sẵn sàng chiến đấu.

Việc hoảng sợ không phải là không có mặt tích cực. Khi cơ thể và tinh thần được trải qua một mức độ căng thẳng cần thiết, con người sẽ đạt được khả năng giải quyết các rắc rối không thể đoán trước.

Tuy nhiên, sự căng thẳng quá mức sẽ làm cho tim đập quá nhanh, khiến ta khó thở, và gây ra những ảnh hưởng tiêu cực. Những lúc như vậy, ta nên xử lý giống như khi bối rối, đó là hãy tạm thời thả lỏng cơ thể.

Sợ những gì mình không thể nhận biết là điều hiển nhiên, vì chính nhờ điều đó mà ta có thể đưa ra các phương án dự phòng để giảm thiểu rủi ro.



BỐI RỐI

Ý nghĩa

Là trạng thái khó xử khi không hiểu điều gì đang xảy ra

Gần nghĩa

hoang mang, rối loạn, bối rối, khó hiểu

Trái nghĩa

minh bạch, rõ ràng, dễ hiểu

Mức độ tích cực: ☆☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★ ★

Cảm xúc này xảy đến khi ta không thể lý giải chính xác điều đã xảy ra xung quanh và cũng không biết nên làm gì tiếp theo. Sau khi một việc ngoài dự đoán xảy ra, người ta hay bị đơ và bối rối. Nếu chỉ là bối rối với chuyện nhỏ thường ngày thì không sao, nhưng nếu một người gặp phải những việc lớn như tai nạn hay sự cố mà vẫn chần chừ thì có thể sẽ gây ra những rủi ro trí mạng.

Bởi vì quá trình nhận thức bao gồm nhận biết, phán đoán rồi hành động nên việc bạn nhận biết muộn sẽ khiến phán đoán và hành động của bạn cũng bị chậm trễ. Vì giữ bình tĩnh là rất quan trọng nên trước hết hãy làm những việc khiến đầu óc tỉnh táo như uống nước hay đi vệ sinh, sau đó mới quyết định hành động dựa trên những thông tin đã nắm được.

Do phán đoán và hành động sẽ bị chậm trễ nếu quá trình nhận biết xảy ra muộn, nên ta phải giữ bình tĩnh, sau đó cố gắng nắm bắt thông tin và lý giải điều đã xảy ra.



PHỨC CẢM

Ý nghĩa

Là việc quá suy nghĩ, để ý nhưng chưa đến mức trở thành bất thường đối với những sự việc và con người đặc biệt

Gần nghĩa

lưu luyến, thiên hướng

Trái nghĩa

thản nhiên, bình thản, vô tư, bình yên

Mức độ tích cực: ★★☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Phức cảm thấp kém còn được gọi là phức cảm tự ti. Đây chỉ là một trong số rất nhiều loại phức cảm khác nhau.

Jung là người đề xướng ra khái niệm phức cảm. Ông phát hiện ra hiện tượng này khi đang tiến hành thí nghiệm liên tưởng từ ngữ bằng phương pháp kỹ thuật truyền thống trong lĩnh vực tâm lý học. Ông thử nghiệm bằng cách sắp xếp lần lượt 100 từ vựng kích thích được chuẩn bị sẵn, sau đó yêu cầu người tham gia nói những từ vựng mà họ nghĩ ra. Jung tiến hành ghi chép lại thời gian phản hồi và từng từ mà người tham gia thử nghiệm nói ra. Từ việc có nhiều từ vựng phản ứng khác nhau cho cùng một từ vựng kích thích, và thời gian phản ứng dài hay ngắn, ông đưa ra nhận định rằng người tham gia phải chăng không quan tâm đến việc từ vựng phản hồi có liên hệ với từ vựng kích thích. Ví dụ, nếu có từ “bố” thì người tham gia thử nghiệm đơn giản chỉ nghĩ rằng có một sự liên quan nào đó đến những người bố. Sự quan tâm xoay quanh tư tưởng đó được gọi là phức cảm.

● Phức cảm rất khó kiểm soát

Phức cảm tồn tại như một khối cảm xúc trong tâm hồn mỗi con người. Nó rất mạnh mẽ và khó kiểm soát. Khi phức cảm càng lớn thì chúng ta sẽ càng có những hành động khó hiểu, rời

vào tình trạng rối loạn tư tưởng, dẫn đến những rắc rối trong sinh hoạt cá nhân. Do đó, cần phải có những biện pháp từ sớm.

Chuyên mục

Phức cảm
mặc cảm
ngoại hình

Người Nhật phần lớn có phức cảm tự ti. Ở Nhật Bản, cứ nhắc đến phức cảm là hầu hết mọi người đều nghĩ đến phức cảm tự ti. Phức cảm tự ti có nhiều loại, và trong những năm gần đây rất nhiều người trẻ tuổi rơi vào phức cảm mặc cảm ngoại hình. Những người này luôn nghĩ rằng vì ngoại hình của bản thân không hấp dẫn nên họ bị người xung quanh và bạn bè khác giới ghét. Mặc cảm ngoại hình cũng có rất nhiều loại: thấp, cao, béo, gầy, nhiều lông ở tay chân, cằm không đẹp, mùi cơ thể,... Ví dụ, có những cậu con trai chỉ cần bị bạn bè châm chọc rằng cậu ta có lông ngực rậm rạp, thì lập tức sẽ bị ám ảnh bởi suy nghĩ “Vì cơ thể mình nhiều lông mà bị mọi người cười nhạo”, và sau đó hạn chế tiếp xúc với người khác. Chúng ta không cần thiết phải quá để ý khi bị bạn bè tỏ vẻ khinh miệt, nhưng những người nhút nhát lại nghĩ điều đó quá nghiêm trọng, thay vì có những điều chỉnh trong cuộc sống.

Phức cảm mặc cảm ngoại hình cũng là một loại của phức cảm tự ti. Những người rơi vào loại phức cảm này rất nhạy cảm với ngoại hình, nhưng không nên bận tâm đến người xung quanh và đặc biệt không nên bỏ qua suy nghĩ của chính mình.

- Phức cảm làm cho con người trưởng thành hơn

Phức cảm không phải là một điều có hại, mà nhờ nó mà con người có thêm động lực phấn đấu để cải thiện bản thân.

Vượt qua được phức cảm nghĩa là tạo cho bản thân cơ hội để nỗ lực và thử thách bản thân trong các lĩnh vực khác. Những người không tự tin về ngoại hình mà có quyết tâm học tập thì vẫn sẽ thành công. Nhận thức được phức cảm và vượt qua nó sẽ thúc đẩy bản thân phát triển. Đây được gọi là “hành động bù trừ”.

- Phức cảm về bố

Khi giao tiếp, đôi lúc bạn sẽ bắt gặp trường hợp có người vừa nghe người khác nhắc đến bố của mình thì đã nhanh chóng chuyển sang một chủ đề khác.

Người ta gọi những người hay lảng tránh không nói về bố của mình là những người có phức cảm về bố. Có hai loại phức cảm riêng biệt của con gái và con trai. Phức cảm ở nữ giới thuộc về những cô con gái muốn cạnh tranh với mẹ và muốn giành được sự yêu thương của bố, còn phức cảm ở nam giới nằm ở những cậu con trai chống đối bố nhưng lại không thể tự lực và rơi vào tình trạng mất phương hướng.

Những người như thế nên thử trò chuyện cởi mở với bạn bè và người thân. Ví dụ khi đề cập đến chủ đề về bố, chỉ nói đến những chuyện vô hại như sở thích, tuổi tác, công việc, và tránh nhắc đến những điều bản thân mình thích hoặc không thích về bố, để không kết thúc câu chuyện với kết luận như “Bố mình

là người chỉ biết đến công việc.” Nếu có lý do chính đáng để nhắc đến bố thì sẽ không có chuyện bỏ dở cuộc trò chuyện.

Những người có biểu hiện như trên được cho là có phức cảm về bố rất cao.

Phức cảm tồn tại như một khối cảm xúc trong tâm hồn mỗi con người và rất khó có thể bị kiểm soát. Phức cảm quá lớn sẽ gây đau khổ.

Chuyên mục

Phức cảm về mẹ

Trong xã hội Nhật Bản hiện nay, một chủ đề lớn đang nổi lên là liệu con cái có thể tự lập và không phụ thuộc vào mẹ không? Họ có muốn thoát khỏi sự chi phối của mẹ không?

Người bố thường xuyên bận rộn với công việc, vì vậy hầu như con cái khó có thể thân thiết với bố. Do đó, trẻ có xu hướng bám lấy mẹ và phụ thuộc nhiều vào mẹ. Kết quả là có những đứa trẻ đã qua tuổi dậy thì, tốt nghiệp trung học phổ thông hoặc đã trưởng thành mà vẫn không thể tự lập được. Hiện tượng này được gọi là phức cảm về mẹ. Ngoài việc trẻ nhỏ phụ thuộc vào mẹ, trường hợp của những bà mẹ phụ thuộc vào con cái cũng không hề ít. Vì mối quan hệ cùng phụ thuộc này, rất khó để con cái có thể tự lập mà không cần mẹ của mình.

Nhiều người quen bám lấy mẹ từ khi còn nhỏ, nên cho dù đã trưởng thành cũng không thể tự lập nếu thiếu mẹ. Vì vậy, họ cần phải tự nhận thức được phức cảm về mẹ tồn tại trong mình và chấm dứt sự chi phối đó.



TỘI LỖI

Ý nghĩa	Cảm thấy tội lỗi khi hành động của mình làm tổn thương người khác
Gần nghĩa	cần rút lương tâm, dằn vặt, tự trách
Trái nghĩa	hài lòng, mãn nguyện

Mức độ tích cực: ☆☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Có những người cảm thấy tội lỗi khi làm phiền người khác chỉ vì lỗi sai hay thất bại của mình. Tuy nhiên, ngoài những người cảm thấy tội lỗi vì thất bại nặng nề và những sai lầm về đạo đức. cũng có cả những người rất dễ rơi vào tình trạng tự trách bản thân chỉ vì những lỗi nhỏ. Ngoài ra, có những người luôn miệng xin lỗi ở cả nơi công cộng lẫn ở những không gian riêng tư vì họ muốn thể hiện sự khiêm tốn của bản thân. Sự khiêm tốn vừa phải giống như dầu bôi trơn trong mối quan hệ giữa mọi người, nhưng khi một người hạ thấp bản thân quá mức thì sẽ không thể thoải mái tận hưởng cuộc sống hoặc thậm chí lại sinh bệnh, ví dụ như chứng trầm cảm.

Những người cảm thấy tội lỗi quá mức cần thiết nên đặt ra nhiều mục tiêu nhỏ, và khi đã đạt được mục tiêu nhỏ của mình thì họ sẽ tích lũy được kinh nghiệm và sự tự tin. Chỉ cần lặp lại thói quen đó, dần dần họ sẽ biết đánh giá cao bản thân.

Người có cảm giác tội lỗi lớn thì sẽ hạ thấp bản thân nhiều. Khi cảm giác tội lỗi lặn át, khả năng giải quyết vấn đề sẽ không được như ý. Vậy hãy tạm gác lại cảm giác tội lỗi và phải đối diện với vấn đề một cách nghiêm túc.



CÔ ĐƠN

Ý nghĩa

Cảm giác thiếu vắng người chia sẻ

Gần nghĩa

một mình, cô độc, trống vắng, cô quạnh

Trái nghĩa

ồn ào, náo nhiệt, đoàn kết, gần bó, thân thiết

Mức độ tích cực: ☆☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Cô đơn là cảm xúc gắn với mong muốn tìm kiếm một người nào đó để trò chuyện và tâm sự. Cô đơn gọi lên hình ảnh của một người sống một mình và xa rời xã hội. Muốn thoát khỏi cô đơn và nhận lại cảm tình từ người mình thích, trước tiên phải biết khen ngợi đối phương. Con người có xu hướng thích người khen ngợi mình hoặc người có thiện cảm với mình. Điều quan trọng là phải biết cách xây dựng mối quan hệ với mọi người.

Trong tâm lý học, người ta gọi điều này là “sự đáp lại lòng tốt”. Khi nhận được những lợi ích mang tính xã hội như sự tán dương hay đồng cảm thì hầu hết mọi người đều rất vui vẻ. Cũng chính vì việc đền đáp cho người khác sau khi họ giúp mình, chúng ta sẽ xây dựng được nhiều mối quan hệ tốt đẹp.

Những người cảm thấy cô đơn nên tích cực khen ngợi người xung quanh. Nhờ vào thiện chí, họ cũng sẽ nhận lại được sự đền đáp từ người khác, nhờ đó mà xây dựng được mối quan hệ tốt đẹp.



ĐẮC CHÍ

Ý nghĩa	Cảm xúc tận sâu trong lòng khi mình thành công hơn người.
Gần nghĩa	khoái trá, hả hê, đắc thắng.
Trái nghĩa	tiếc nuối, tủi thân

Mức độ tích cực: ☆☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★

Mặc dù bạn không sai khi đắc chí, nhưng nếu lơ bầy tỏ cảm xúc này ra, bạn sẽ tự chuốc vào mình sự thù ghét không đáng có. Nếu hiểu được tâm lý này, dù chúng ta muốn thăng tiến thế nào đi nữa thì cũng nên suy nghĩ thật kỹ để tránh làm mất lòng người khác. Tuy nhiên, nếu muốn được ủng hộ, thì nên áp dụng thuyết tự tôn của nhà tâm lý học người Mỹ Elaine Walster, nghĩa là chúng ta nên đưa ra những lời động viên khích lệ.

Thuyết tự tôn đề cập đến vấn đề con người đề cao bản thân mình và khó chấp nhận hay tiếp thu sự góp ý thiện chí của người khác; ngược lại, một người đánh giá bản thân quá thấp sẽ trở nên nhạy cảm hơn khi nhận được sự quan tâm và dễ tiếp nhận ý kiến của người khác về mình.

Khi một người đang suy sụp tinh thần được bạn khích lệ và động viên, cho dù mối quan hệ của bạn với người đó có tệ thế nào đi nữa, thì khả năng cao họ sẽ vẫn cảm thấy được nhẹ nhõm và thoải mái hơn.

Nếu muốn gần gũi hơn với người khác, không nên tỏ ra đắc chí khi họ đạt kết quả kế mình, mà nên đưa ra những lời động viên và khích lệ.

Nhất định phải thắng!



LẠNH LÙNG

Ý nghĩa

Dừng đứng với mọi việc, không có sự đồng cảm hay động lòng.

Gần nghĩa

không hứng thú, lãnh đạm, bàng quan, khách quan

Trái nghĩa

ấm áp, nhiệt tình, thấu cảm, đồng cảm, năng động, nhiệt tình

Mức độ tích cực: ★☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Người lạnh lùng có hai loại. Thứ nhất là người thật sự không quan tâm và không hứng thú với sự việc xảy ra xung quanh mình, thậm chí có thể rơi vào bi quan khi không thấy thỏa mãn. Thứ hai là người rất muốn được người khác thừa nhận; họ nghĩ rằng muốn được đánh giá cao thì cần tỏ ra lạnh lùng vì chính sự lạnh lùng đó mới thu hút sự quan tâm của người khác. Phần lớn người lạnh lùng thuộc loại thứ hai, nên tất nhiên họ đều rất thích thể hiện. Khi được khen, họ như cảm thấy mình như một ngôi sao và không thể giấu được niềm vui sướng.

Để có được một mối quan hệ tốt, thứ không thể thiếu là những lời khen ngợi và thể hiện sự trân trọng. Nếu muốn trở nên thân thiết, cần phải thể hiện rõ ràng sự thân thiện và che giấu đi sự lạnh lùng ở bên trong.

Đối với người lạnh lùng thật sự, hãy trò chuyện về những lĩnh vực liên quan đến chuyên môn của họ. Đối với người chỉ tỏ ra lạnh lùng thì lại phải dùng những lời khen ngợi và tán dương.



TỰ Ý THỨC

Ý nghĩa

Cảm nhận rõ ràng giữa bản thân với người khác và thế giới bên ngoài

Gắn nghĩa

bản ngã, bản sắc cá nhân

Trái nghĩa

vô ý thức, ý thức tập thể, nhạt nhòa

Mức độ tích cực: ★☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Tự ý thức bao gồm hai kiểu. Thứ nhất là tự ý thức mang tính cá nhân, nghĩa là xu hướng coi trọng giá trị, quan niệm, cảm xúc và tâm trạng của bản thân mình. Thứ hai là tự ý thức mang tính cộng đồng, nghĩa là xu hướng để ý đến việc người khác nghĩ như thế nào về mình. Cân bằng được hai điều này là rất quan trọng, vì nếu đánh mất bất cứ khía cạnh nào thì chúng ta cũng sẽ rất dễ đánh mất bản thân mình.

Khi tự ý thức mang tính cá nhân quá mạnh, thì con người sẽ rất dễ mất kiểm soát vì không chịu được việc mọi thứ không xoay quanh bản thân mình. Ngược lại, nếu sự tự ý thức mang tính cộng đồng quá mạnh thì họ sẽ luôn nghĩ rằng làm sao để người xung quanh có cái nhìn tốt đẹp nhất về mình, do đó họ luôn có hành động khiến bản thân nổi bật khi xuất hiện trước mọi người như trang điểm đậm, ăn mặc đẹp hay tỏ ra kiêu hãnh vì địa vị và sự danh giá của gia đình.

Ngược lại vì tâm lý không muốn xích mích nên họ thường kiềm chế ý kiến cá nhân, vậy nên dễ gặp nhiều thất vọng.

Tự ý thức mang tính cá nhân là xu hướng coi trọng giá trị và cảm xúc của bản thân mình; còn tự ý thức mang tính cộng đồng là xu hướng để ý đến việc người khác nghĩ như thế nào về bản thân mình.



TỰ Ý THỨC QUÁ MỨC

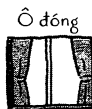
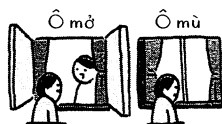
Ý nghĩa	Sự ý thức về bản thân từ góc nhìn thứ ba
Gần nghĩa	chúng lo âu xã hội, nguyện vọng được tung hô
Trái nghĩa	thẳng thắn, tự do, tự nhiên

Mức độ tích cực: ☆☆☆ Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Người ta gọi những người tự ý thức mang tính cộng đồng cao là người tự ý thức quá mức. Họ có xu hướng để ý trên mức cần thiết hình ảnh của bản thân trong mắt mọi người xung quanh, nên luôn quan tâm đến những việc như soi gương, chải chuốt, trang điểm, khoác đồ hàng hiệu,... Ngoài ra, họ cũng rất thích được tung hô. Khi phát biểu hay trình diễn trước đám đông, họ rất lo lắng về đánh giá của người khác, vậy nên nhiều khi không phát huy được hết khả năng thật sự của mình.

Do quá bận tâm đến cái nhìn của đám đông, nên họ hầu như không quan tâm tới những rắc rối của người khác, do vậy mà không thể hiểu được tâm trạng của bạn bè và người thân. Cũng chính vì vậy mà họ có khả năng bị cô lập. Họ không nhận ra rằng mình đâu được chú ý đến thế, nên tính cách này rất khó sửa chữa.

Kiểu người tự ý thức quá mức luôn để ý đến đánh giá và cái nhìn của người xung quanh, nhưng họ lại không quan tâm đến ai khác và không chủ động hiểu những rắc rối của người khác. Vì vậy, giải pháp cho kiểu người này là phải lắng nghe câu chuyện của bạn bè và người thân.



CẢI TÔI

Ý nghĩa	Đặc trưng riêng mà mỗi người tự nhận ra được
Gắn nghĩa	bản ngã, bản thân
Trái nghĩa	đồng cảm

Mức độ tích cực: ★★☆☆ Mức độ tiêu cực: ★☆☆☆

Như chúng ta biết cái mình hiểu rõ nhất và không hiểu nhất là chính bản thân mình. Để biết xem bản thân mình còn điều gì mình chưa hiểu hãy tham khảo Cửa sổ Johari (→trang 40). Cửa sổ Johari được lập ra bởi hai nhà tâm lý học người Mỹ là Joseph Luft và Harry Ingham. Cửa sổ kết hợp các vấn đề *mình biết - mình không biết và người khác biết - người khác không biết*, sau đó chia vùng nội tâm thành bốn ô.

Trước hết, ta thay đổi ô mù thành ô mở để hiểu bản thân mình, ví dụ như khi nhận ra mình bị người khác phê bình thì điều quan trọng là phải cởi mở để có một buổi nói chuyện thoải mái và suôn sẻ nhất. Ô mở lớn dần nghĩa là bạn đang xây dựng được mối quan hệ tốt đẹp với người khác.

Để hiểu hơn bản thân mình, hãy áp dụng cửa sổ Johari. Trước hết, vì có thể thay đổi ô mù thành ô mở nên hãy trò chuyện chân thành với bạn bè và người thân.



ÁI KỶ

Ý nghĩa	Tự mình yêu chính bản thân mình.
Gần nghĩa	ích kỷ, cá nhân, luyện kỷ, tự luyện
Trái nghĩa	vị tha, bác ái, từ bi

Mức độ tích cực: ★☆☆☆ Mức độ tiêu cực: ★☆☆☆

Khi quá yêu bản thân, người ta sẽ rơi vào phức cảm tự luyện, nhưng nếu ở mức độ vừa phải thì sự yêu thương bản thân lại là không thể thiếu trong quá trình phát triển và hoàn thiện của con người. Bởi nếu không biết tự yêu bản thân thì chúng ta sẽ không có mong muốn phát triển.

Nhà phân tâm học người Mỹ gốc Áo Heinz Kohut đã khởi xướng tâm lý học về bản thân, ông cho rằng sự tự yêu bản thân là thứ tồn tại xuyên suốt cuộc đời con người, là cơ sở của đồng cảm, trí tuệ và sự hài hước, cũng như là nguồn năng lượng giúp hoàn thiện nhân cách mỗi người. Tự yêu bản thân lành mạnh, ở mức vừa đủ sẽ là nguồn năng lượng để vận hành cái tôi cá nhân. Khi sự tự yêu bản thân xuất hiện đột xuất thì ta sẽ lợi dụng người khác và thể hiện thái độ kiêu ngạo. Để dừng việc tự yêu bản thân ở mức độ lành mạnh, chỉ có cách rèn luyện bản thân trong mối quan hệ với mọi người và thể hiện sự đồng cảm với những người xung quanh.

Tự yêu bản thân ở mức độ vừa phải là thứ không thể thiếu trong quá trình phát triển và hoàn thiện của con người, nếu không thì chúng ta không có mong muốn phát triển bản thân.



THÓI QUEN TƯ DUY

Ý nghĩa

Cảm xúc nảy sinh một cách tự động khi người ta được đặt vào tình huống nào đó.

Gần nghĩa

cố định, cứng nhắc, tiêu cực

Trái nghĩa

tùy cơ ứng biến, nhìn xa trông rộng

Mức độ tích cực: ☆☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Một số người dễ rơi vào tình trạng khủng hoảng bất an, cho dù chỉ vì một thất bại hay sai lầm khiến họ luôn suy nghĩ tiêu cực. Do có tư tưởng cứng nhắc nên họ không thể thoát khỏi được vòng lặp tư tưởng như vậy.

Những người có thói quen tư duy tiêu cực cần phải xóa bỏ kiểu tư duy này. Trước đây từng thất bại không có nghĩa là bây giờ cũng vậy, vì vốn dĩ ở đây không có mối quan hệ nhân quả nào cả. Người có thói quen tư duy phủ định có xu hướng mặc định mọi thứ sẽ luôn tệ như trước, ví dụ như chỉ vì từng bị người yêu bỏ rơi mà họ có suy nghĩ là sẽ chẳng có ai thích mình.

▼ Nếu biết suy nghĩ kỹ dựa vào mối liên hệ nhân quả, người có thói quen phủ nhận có thể xóa bỏ những tư duy không tốt.



BỘC LỘ BẢN THÂN

Ý nghĩa	Tiết lộ tính cách và suy nghĩ của bản thân cho người khác để họ có thể hiểu mình.
Gần nghĩa	cởi mở, công khai, bộc lộ, làm sáng tỏ
Trái nghĩa	đóng cửa trái tim, cô lập, khép mình, tách biệt

Mức độ tích cực: ☆☆☆ Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Để một người có thể chuyển từ ô mù sang ô mở trong cửa sổ Johari thì khả năng giao tiếp với người khác là điều không thể thiếu, bởi vì để biết được những điều chỉ có người khác biết, ta chỉ có cách là nhờ họ chỉ ra cho mình.

Khi đó, để đạt được mối quan hệ thân thiết thì ta cần tâm sự với mọi người về cả những chuyện riêng của bản thân. Trong tâm lý học, người ta gọi việc truyền đạt nguyên vẹn những điều cá nhân là bộc lộ bản thân. Chỉ có những ai được mình tin tưởng thì mới được nghe chuyện riêng tư cá nhân của mình được. Ngược lại, chính việc tâm sự chuyện cá nhân của mình cũng có nghĩa là bản thân người nói đang gửi thông điệp đến người nghe về lòng tin của mình đối với họ. Nếu bạn có thể nói chuyện riêng tư của mình cho người khác thì có khả năng cao là họ cũng sẽ bộc lộ bản thân với bạn. Đây chính là hệ quả tốt đẹp của việc bộc lộ bản thân.

Đối với những người mà bạn muốn làm thân, hãy tâm sự những chuyện riêng tư của mình, và họ cũng sẽ mở lòng với ta hơn.



HỖ SINH BẢN THÂN

Ý nghĩa

Để đạt được mục đích cao cả, để có thể cứu giúp những người xung quanh, mà không nề hà khó khăn và hiểm nguy.

Gắn nghĩa

rộng lượng, vị tha, nghĩa khí

Trái nghĩa

bề trên, kẻ cá, cạnh tranh, hiếu chiến, hung hăng, ích kỷ

Mức độ tích cực: ★★☆☆

Mức độ tiêu cực: ★☆☆☆

Hành động giúp đỡ người khác không màng đến bản thân được gọi là hành động vị tha. Tinh thần hy sinh là mức độ cao nhất của lòng vị tha và được coi là hành động hết sức cao cả. Tuy nhiên, có quan điểm cho rằng đó là hành động mang tính cá nhân để giúp bản thân không cảm thấy áy náy.

Theo nhà tâm lý học người Mỹ Cialdini, khi nhìn thấy ai đó gặp khó khăn thì chúng ta sẽ thấy đồng cảm và lòng thương đối với người gặp hoạn nạn. Cảm xúc này ảnh hưởng đến chúng ta, khiến chúng ta cảm thấy khó chịu, vì vậy ta sẽ phải giúp đỡ người gặp khó khăn để bản thân được thoát khỏi cảm giác ấy. Ngoài ra, trong trường hợp chúng ta gây rắc rối cho người khác vì cảm giác tự trách chính mình thì cũng sẽ có xu hướng lựa chọn hy sinh để tự trừng phạt.

Hy sinh bản thân không đơn thuần chỉ là hành động vị tha, mà có những trường hợp người ta chọn hy sinh để tự trừng phạt hoặc để thoát khỏi sự khó chịu của tâm lý đồng cảm.



THÍCH THỂ HIỆN

Ý nghĩa	Mong muốn được mọi người đánh giá cao, muốn làm cho bản thân mình nổi bật.
Gắn nghĩa	khoe khoang, khoe mẽ, hám danh, cường điệu
Trái nghĩa	kiêm chế, khiêm tốn, khiêm nhường, tinh tế

Mức độ tích cực: ★☆☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Người thích thể hiện thường không ngại nói dối để có thể làm cho bản thân trở nên nổi bật. Họ hay giả vờ như mình có một vị trí xã hội quan trọng để tô vẽ cho bản thân, lừa dối người khác về xuất thân hay hoàn cảnh gia đình. Vì nói dối quá nhiều nên họ dần biến thành kẻ lừa gạt. Họ tỏ ra tự hào khi mình có quan hệ với những người nổi tiếng như chính trị gia hay nghệ sĩ.

Trong thực tế hay trên mạng, vẫn luôn tồn tại những người thích nói dối vì muốn thể hiện bản thân. Trên mạng xã hội, vì thông tin bị giới hạn nên người ta có thể giả mạo những người khác một cách dễ dàng hơn ngoài thực tế. Những người cả tin rất dễ bị lừa như thế. Vì vậy, trong vấn đề tiền bạc, cần phải có giấy tờ cụ thể và sự tham khảo ý kiến của người thân.

Đối với những người mà bạn muốn làm thân, hãy tâm sự những chuyện riêng tư của mình, và họ cũng sẽ mở lòng với ta hơn.



TỰ BIỆN MINH

Ý nghĩa

Lỗi thuộc về mình nhưng lại đổ vấy cho người khác, cho yếu tố bên ngoài.

Gần nghĩa

bào chữa, biện hộ, giải thích, biện bạch

Trái nghĩa

chịu trách nhiệm, hối lỗi, phủ định bản thân

Mức độ tích cực: ☆☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Tự biện minh vừa đủ là cần thiết để đảm bảo sự cân bằng cảm xúc của mỗi người, nhưng biện minh quá mức sẽ dẫn đến việc chúng ta sẽ liên tục lặp lại sai lầm mà không rút ra được bài học gì. Ví dụ, khi kết quả bài kiểm tra không tốt, suy nghĩ “vì không trúng tủ nên thôi đành chịu” sẽ dẫn đến hậu quả là những bài kiểm tra tiếp theo cũng tệ y như vậy.

Những người muốn tìm hiểu nguyên nhân của rắc rối được chia ra làm ba loại: trừng phạt ngoại, trừng phạt nội và không trừng phạt. Hình thức trừng phạt nội nghĩa là xác định nguyên nhân thất bại nằm ở chính bản thân, còn hình thức trừng phạt ngoại là tìm những nguyên nhân ngoại cảnh. Không trừng phạt đơn giản là không đổ lỗi cho bất cứ ai mà chỉ chấp nhận kết quả. Hình thức trừng phạt ngoại và không trừng phạt đều cho rằng lỗi không liên quan đến bản thân, nên nếu dùng các lý do đó để biện minh thường xuyên thì cho dù kết quả sau này có không tốt đi nữa, người ta cũng sẽ không có cảm giác thất vọng nặng nề, từ đó sẽ không chịu cải thiện để có kết quả tốt hơn.

Khi tự biện minh quá mức, chúng ta sẽ không đúc kết được kinh nghiệm gì từ những sai lầm và thất bại trước đó. Vì vậy, có khả năng cao ta sẽ lặp lại sai lầm.

Các câu chẳng làm được đâu, đến tôi cũng còn không làm được nữa là.



ẢO TƯỢNG HOÀN HẢO

Ý nghĩa

Luôn suy nghĩ rằng bản thân làm gì cũng giỏi hơn người khác, không gì là không thể làm được.

Gần nghĩa

tự đắc, tự mãn, tự luyện, hách dịch, kiêu ngạo.

Trái nghĩa

khiêm tốn, biết ý, biết mình biết người

Mức độ tích cực: ☆☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Những người có ảo tưởng hoàn hảo rất dễ trở thành người hách dịch và quá quắt. Vì họ luôn bị chìm đắm trong suy nghĩ ngạo mạn, bề trên nên luôn thể hiện sự kiêu ngạo trong lời nói, không chút bận tâm đến thể diện và danh dự của người khác. Bình thường họ tỏ ra thân thiện nhưng khi không kiểm chế, họ sẽ tuôn ra những câu nói khoác lác và phát ngôn hạ thấp người khác một cách lộ liễu. Rượu vào lời ra, khi đó họ sẽ bộc lộ hết bản chất và những điều bị che giấu trong lòng.

Người có ảo tưởng hoàn hảo thật sự thường bị chi phối bởi cảm xúc tự tôn, còn ẩn giấu đằng sau đó là một trái tim mềm yếu. Tận sâu trong tâm hồn, họ đang vật lộn với phức cảm tự ti.

Ảo tưởng hoàn hảo được thể hiện qua những câu nói hống hách và kiêu ngạo. Những người nghĩ bản thân hoàn hảo sẽ trở nên quá quắt và hách dịch vì họ không mấy bận tâm đến danh dự của người khác.



TỰ CHỐI BỎ

Ý nghĩa	Nghĩ rằng bản thân không có giá trị, chối bỏ sự có mặt của mình trong cuộc sống.
Gốc nghĩa	phức cảm tự ti, ghét bản thân, đánh giá thấp bản thân.
Trái nghĩa	đầy sức sống, cảm giác đang sống thật sự, vui mừng, cảm giác thành công.

Mức độ tích cực: ☆☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Người tự đánh giá thấp bản thân luôn cảm thấy tự tin về vẻ bề ngoài của mình. Chính vì vậy mà họ nhận thức sai về bản thân, hoặc nếu có nhận thức đúng thì suy nghĩ vẫn gặp vấn đề. Thay vì tích cực cải thiện ngoại hình và phẩm chất thì họ lại cho đó là phí công vô ích, vì thế mà họ mất dần ý chí cạnh tranh và phấn đấu, từ đó đánh mất bản thân.

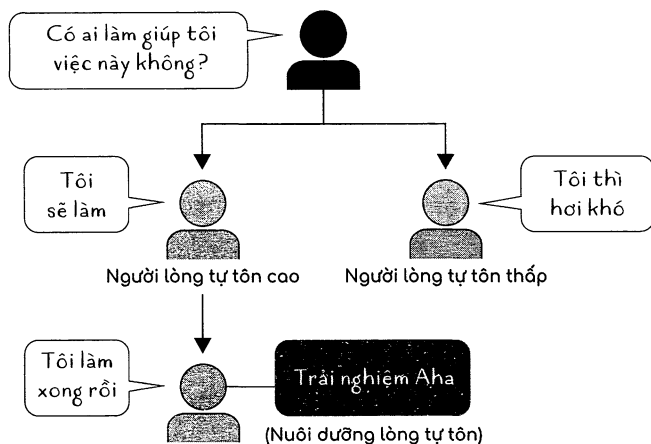
Để không dễ dàng bỏ cuộc như vậy, hãy bắt đầu bằng việc làm quen và gặp gỡ những người lạ quan, cầu tiến và không chịu khuất phục. Người tự đánh giá thấp bản thân không cầu tiến, nhưng chắc chắn có đủ dũng khí để bắt chuyện với người khác. Chỉ cần tới gần người khác một cách lịch sự, từ đó việc bắt chuyện sẽ không hề khó khăn.

Khi bạn muốn thay đổi bản thân thì hãy chủ động tiếp cận với những người lạ quan và có suy nghĩ cầu tiến, chắc chắn họ sẽ tiếp chuyện bạn.

Chuyên mục

Trải nghiệm
Aha giúp
có được
cảm giác
thành đạt

Người ta gọi việc trải nghiệm thành công và sau đó có được cảm giác thành đạt là trải nghiệm Aha. Người tự chối bỏ bản thân có lòng tự tôn thấp. Việc tích lũy các trải nghiệm Aha như cảm giác viên mãn, thành đạt và được công nhận có thể nâng cao lòng tự tôn.



LÒNG TỰ TÔN

- Ý nghĩa** Nghĩ rằng bản thân mình khác biệt và vượt trội so với người khác.
- Gắn nghĩa** hãnh tiến, tưởng bỏ, sĩ diện, kiêu căng, tự cao, kiêu ngạo
- Trối nghĩa** đánh giá thấp bản thân, tự chối bỏ, tiêu cực, bi quan

Mức độ tích cực: ★☆☆ Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Trong chúng ta ít nhiều đều có lòng tự tôn. Tuy nhiên, khi lòng tự tôn được thể hiện quá mạnh mẽ, ta có thể làm tổn thương chính bản thân và những người xung quanh. Lòng tự tôn được chia làm hai loại.

- **Coi bản thân là hoàn hảo**

Những người thuộc nhóm này luôn chìm đắm trong suy nghĩ bản thân mình rất đặc biệt, ở đặc điểm nào cũng hơn người.

Từ khi còn trẻ, họ luôn kì vọng bản thân được chú ý đặc biệt ở bất cứ đâu. Vì không có năng lực thật sự nên họ luôn bị người khác xa lánh và coi thường. Dù vậy, họ vẫn tỏ ra tức giận và yêu cầu mọi người phải đối xử đặc biệt với mình. Ngay cả với những người thân thiết nhất, họ cũng yêu cầu phải được khen ngợi, và cũng chính vì vậy mà họ dần trở nên cô độc.

Coi bản thân là hoàn hảo cũng chính là một biểu hiện của phức cảm tự yêu bản thân. Người luôn cho rằng bản thân mình hoàn hảo sẽ không bao giờ nhận trách nhiệm về bản thân, mà luôn có xu hướng đổ lỗi cho người khác.

- **Không thể giấu ý xấu trong câu nói**

Loại thứ hai trông có vẻ khiêm tốn, nhưng vì quá tự tôn nên không thể che giấu được sự khinh miệt trong từng câu nói. Do

luôn nghĩ mình là giỏi nhất, nên họ vừa khen ngợi vừa mỉa mai hành động của đối phương, thông qua những phát ngôn xã giao nhưng mang tính chỉ trích như “Cũng được đấy, đáng tiếc là vẫn còn chỗ này không tốt.” Kiểu người này chính là đối tượng của câu nói “Miệng nam mô, bụng một bồ dao găm”.

Đối với người có lòng tự tôn cao, chúng ta phải nhìn thấy ngay sự nhỏ mọn. Do đó, khi hành vi của họ bộc lộ sự hẹp hòi, chúng ta sẽ không cần bận tâm nữa.

Lòng tự tôn quá mạnh mẽ sẽ khiến người ta đánh giá bản thân quá cao, cho rằng bản thân là người hoàn hảo, từ đó trở thành người thích châm biếm đối lối khiêm nhường và không bao giờ được mọi người tin tưởng. Khi gặp phải kiểu người đó, chúng ta nên xác định tâm lý từ trước để không bị phiền lòng.



TỰ TIN

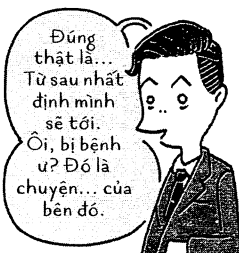
Ý nghĩa	Niềm tin mạnh mẽ vào năng lực và ngoại hình của bản thân.
Gắn nghĩa	tự hào, tin tưởng, vững vàng
Trái nghĩa	lo âu, sợ hãi, bất tài, mất phương hướng, bất an

Mức độ tích cực: ★★★ | Mức độ tiêu cực: ☆☆☆

Rất ít người cảm thấy tự tin ngay từ ban đầu. Đặc biệt, khi phải thử thách bản thân với những thử mới mẻ, cảm giác đầu tiên là sự bất an, rồi họ sẽ không tin tưởng vào khả năng thành công của mình.

Có một số cách phổ biến để rèn luyện sự tự tin, ví dụ như tích lũy trải nghiệm Ah, nhưng cách tốt nhất là lắng nghe những người đã từng thành công trong việc mình đang muốn làm. Trong lúc đóng vai người mình muốn trở thành, con người cũng sẽ thay đổi cả tính cách chứ không chỉ thay đổi hành vi. Tự tin không phải là thứ dễ dàng đạt được ngay từ ban đầu, nhưng cứ coi mình là diễn viên đang trình diễn trên sân khấu thì sẽ hình dung được mình đang muốn trở thành người thế nào, rồi nói năng và hành động theo, thì sẽ nhanh chóng đến gần được hình ảnh mà mình đang mong muốn xây dựng.

Thử thách bản thân trong những việc mình có ít kinh nghiệm là cách tốt nhất để đạt được sự tự tin. Hãy lắng nghe và học hỏi những người đi trước, và nỗ lực để có thể thành công được như họ.



GIẢ BỘ HIỂU BIẾT

Ý nghĩa Muốn được xung quanh nghĩ rằng mình biết rất rõ.

Gần nghĩa thích thể hiện, tự mãn

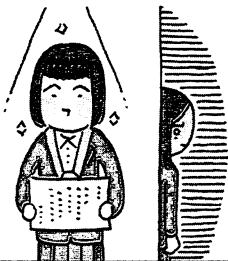
Trái nghĩa thận trọng, lễ độ, ý tứ

Mức độ tích cực: ★☆☆ Mức độ tiêu cực: ★★★

Có những người thích tỏ ra rằng mình biết rõ mọi chuyện, kể cả với việc mình không biết cụ thể. Chúng ta thường thấy hành vi này ở kiểu người thích thể hiện. Họ hay chen vào cuộc nói chuyện của người khác để cướp lời, khiến cho người khác thấy khó chịu bằng lối nói mỉa mai, ví dụ như “Thế mà cũng không biết sao?”.

Cảm giác muốn thể hiện sự hiểu biết của bản thân có thể liên quan đến việc chăm chỉ học tập, nên hành động thể hiện có thể có lợi ích nhất định.

Nếu có thể nhận ra được tầm quan trọng của việc xây dựng nền tảng kiến thức thay vì chỉ đi khoe khoang, những người thích thể hiện có thể trở thành người tài giỏi thực sự.



GHEN TỊ

Ý nghĩa Sự đố kỵ và mâu thuẫn dựa trên ham muốn có nhân.

Gần nghĩa ghen tuông, bằng mặt không bằng lòng

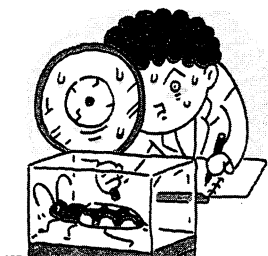
Trái nghĩa đồng cảm, hữu nghị, hòa hảo

Mức độ tích cực: ★☆☆ Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Ghen tị là việc ôm suy nghĩ thù địch với đối thủ hoặc những người có được lợi ích mà mình đang cố gắng theo đuổi. Nếu chỉ phảng phất trong lòng, suy nghĩ này có thể được coi là ghen tị ở mức độ nhẹ, nhưng nếu cảm giác ấy lớn dần thì sẽ dẫn đến nói xấu và hạ thấp danh dự của đối thủ. Phần lớn những kẻ hay bắt nạt có cảm giác ghen tị rất lớn.

Để khắc phục, cần phải cố gắng nỗ lực để vượt được đối thủ. Ngược lại, người không ghen tị thì lại chẳng có ham muốn cầu tiến.

Ai cũng có lòng đố kỵ. Sự công kích đối thủ chẳng có lợi cho ai cả, nên hãy biết cách tận dụng cảm xúc để hoàn thiện bản thân.



CỨNG ĐẦU

Ý nghĩa Luôn làm việc một cách cứng nhắc theo suy nghĩ cũ.

Gần nghĩa ngoan cố, ương bướng, ương ngạnh

Trái nghĩa linh hoạt, linh động, không suy nghĩ cặn kẽ

Mức độ tích cực: ★☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Nguyên nhân chính của sự ương ngạnh nằm ở tâm lý cho rằng mình thiếu thực lực và sợ thất bại. Điều này xảy ra nhiều với những người đã từng gặp chấn thương tâm lý lớn, khiến họ luôn lo lắng về điều đó và dễ rơi vào tình trạng mất ăn mất ngủ. Ngoài ra, còn có những chấn thương tâm lý xảy ra trong mối quan hệ với gia đình và xã hội. Mặt khác, hành động theo đuổi đến cùng một thứ gì đó vẫn có một ý nghĩa đối với nhân loại trong quá trình phát triển văn hóa và khoa học - kỹ thuật. Trong số những nhà phát minh lớn của lịch sử, có không ít những người cứng đầu.

Cứng đầu không hẳn là tính cách đáng lo ngại. Tuy nhiên, ta cần xác định nguyên nhân của biểu hiện cứng đầu. Nếu xuất phát từ lý do không lành mạnh, sự cứng đầu cần phải có phương pháp xử lý thích hợp, ví dụ như phương pháp chữa bệnh nhận thức – theo hành vi.



HAY NGHĨ NGỢI

Ý nghĩa Trong bất cứ tình huống nào cũng hay nghĩ quá lên và tự suy diễn.

Gần nghĩa nhạy cảm, tự suy diễn

Trái nghĩa chín chắn, thấu đáo

Mức độ tích cực: ☆☆☆ Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Khi bị đặt vào một trạng thái nào đó, những người hay nghĩ ngợi sẽ sinh ra nhiều cảm xúc và tưởng tượng ra những tình huống bất định. Họ không tự điều khiển được suy nghĩ của mình. Ví dụ, nếu trong quá khứ họ đã từng gặp vấn đề gây chấn thương tâm lý, thì những kí ức lại xuất hiện mỗi khi họ gặp biến cố. Mỗi lần như vậy, những suy nghĩ tồi tệ lại tạo thành chuỗi: “Nếu đã thất bại trong quá khứ thì lần này cũng có thể sẽ bị thất bại, vậy nên mình lúc nào cũng chỉ có thất bại, thế thì sống trên đời chẳng có giá trị gì”. Cuối cùng, họ sẽ phủ nhận chính bản thân.

Trục trặc của quá khứ luôn gây ra lo lắng ở hiện tại. Để xóa bỏ vòng luẩn quẩn của việc hay nghĩ ngợi, ta cần dựa vào các căn cứ và suy xét cẩn thận.

Do ta luôn có những cảm xúc mang tính phủ định nên điều khiến suy nghĩ của mình là rất khó. Cần dựa vào những suy đoán có căn cứ để xóa bỏ cảm giác đó.



TÍNH CHI PHỐI

Ý nghĩa	Chỉ việc gây ảnh hưởng, áp đặt người khác theo ý mình
Gần nghĩa	áp đặt, độc đoán.
Trái nghĩa	giải phóng, không can thiệp.

Mức độ tích cực: ★☆☆ Mức độ tiêu cực: ★☆☆

Điển hình của tính chi phối là hành vi yêu cầu người khác phải làm theo ý mình, nghĩa là cướp đi quyền quyết định của họ. Những người cảm thấy vui khi chi phối người khác là người có tinh thần trách nhiệm cao, luôn kỳ vọng nhiều vào người khác, nhưng cũng rất sợ thất bại. Tính cách này nếu được kết hợp với năng lực chuyên môn thì sẽ phát huy được khả năng quản lý.

Tuy nhiên, để nghiêm khắc với những người làm việc không tốt, họ sẽ gây ra áp lực, dẫn đến càng thêm sụt giảm hiệu quả công việc. Họ không dễ dàng chấp nhận điều đó, càng rơi vào vòng luẩn quẩn của áp lực, đe dọa cả tập thể.

Những người có tính chi phối là những người cầu toàn, nên họ rất tự tin. Tuy nhiên, dù thế nào đi chăng nữa thì họ cũng không nên kiểm soát người khác



TỰ TRỪNG PHẠT

Ý nghĩa	Chỉ hành vi tâm lý tự phạt bản thân
Gắn nghĩa	tự trách, tội lỗi
Trái nghĩa	đổ vấy, đổ thừa

Mức độ tích cực: ☆☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Suy nghĩ này nảy sinh khi tập thể cùng thực hiện công việc chung nhưng gặp thất bại và có những cá nhân không muốn đẩy trách nhiệm cho ai. Những người mang cảm giác tự trừng phạt luôn nhận trách nhiệm một cách tích cực và đôi lúc sẽ tự phạt bản thân.

Suy nghĩ tự trừng phạt còn giúp giảm cảm giác tội lỗi, vì việc chỉ trích bản thân sẽ khiến ta thấy thoải mái hơn. Trong môn tâm lý học, cảm giác tự trừng phạt cũng là một cơ chế phòng vệ giúp tránh những cảm xúc bất định và bảo vệ sự yên bình trong tâm hồn.

Những người kiểu này không muốn đổ lỗi cho bất kì ai, nhưng họ còn nhận trách nhiệm về bản thân mình và muốn bị phạt.



CHỈ TRÍCH BẢN THÂN

Ý nghĩa	Luôn coi những lỗi lầm hoàn toàn là do mình và muốn trừng phạt bản thân.
Gắn nghĩa	cắn rứt, dằn vặt, phủ định bản thân
Trái nghĩa	vô trách nhiệm

Mức độ tích cực: ☆☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Người hay chỉ trích bản thân cũng là người hay suy nghĩ. Họ thường nhận trách nhiệm cho dù họ không mắc lỗi, dẫn đến dằn vặt bản thân và luôn nghĩ rằng đáng lẽ ra mình có thể làm tốt hơn. Sự dồn ép bản thân và suy nghĩ tiêu cực dễ gây ra nguy cơ mắc bệnh trầm cảm.

Những người như thế nên tìm ra nguyên nhân thất bại và hãy tự đánh vào tay để không lặp lại lần hai. Trước khi bị cảm xúc chi phối, nên dùng những suy nghĩ lý trí để giải quyết hiệu quả. Nếu xung quanh bạn có những người hay tự chỉ trích bản thân, hãy chú ý tới họ và giúp họ suy nghĩ lý trí hơn.

Nếu mắc phải sai lầm thì trước khi bị cảm xúc chi phối, hãy tìm hiểu nguyên nhân và phương pháp giải quyết, thay vì tự chỉ trích và dồn ép bản thân.



ĐỘC ÁC

Ý nghĩa

Chỉ những hành động ác ý nhằm thỏa mãn mong muốn.

Gần nghĩa

vô đạo đức, tàn ác, bất chính

Trái nghĩa

thanh liêm, thanh cao, công minh, tử tế

Mức độ tích cực: ☆☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★★

Tâm địa độc ác được thể hiện qua hành động nói xấu và hãm hại người khác nhằm giải quyết những bức xúc của cá nhân. Tính cách này dễ phát sinh vấn đề trong tập thể, đến một ngày nào đó có thể gây ra những hậu quả hết sức nghiêm trọng.

Tình trạng này có thể dẫn đến tổn thương não hoặc chấn thương tâm lý ở trẻ em, đặc biệt khi trẻ em bị bắt nạt ở trường học hoặc bị người bảo hộ bỏ mặc và ngược đãi. Cần chấm dứt vấn đề đó và nỗ lực giải quyết ngay lập tức. Hầu hết những người độc ác đều rất sáng tạo, nên hãy khơi dậy sự đồng cảm nơi họ để họ thay đổi theo hướng tích cực.

Những người độc ác thường dùng trí tuệ của họ theo hướng xấu, vậy nên khi họ không gây hại thì tính cách này sẽ chỉ còn mặt tốt. Nếu ta tìm được nguyên nhân của tính cách này và thắng thần đối diện thì sẽ có thể thay đổi được họ.



TUÂN PHỤC

Ý nghĩa	Chỉ sự phục tùng, tuân lệnh
Gần nghĩa	phục tùng, trung thành, tuân mệnh, nghe lời
Trái nghĩa	cứng đầu, chống đối, tự do

Mức độ tích cực: ★★☆☆ | Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Sự tuân phục ở đây có chút khác biệt so với sự ngoan ngoãn nghe lời và tiếp nhận ý kiến một cách hợp lý. Tuân phục nghĩa là nếu người ra lệnh có uy quyền thì người nghe vẫn phải tuân lệnh họ, cho dù lệnh đó đúng hay sai.

Trong xã hội luôn tồn tại những người sẵn sàng tuân phục người có địa vị. Nếu có lãnh đạo tốt thì họ sẽ học hỏi được nhiều và trở thành một người có phẩm chất tốt, và ngược lại. Chính vì vậy, điều quan trọng nhất là phẩm chất của người cấp trên.

Sự tuân phục khác với sự ngoan ngoãn ở chỗ tuân phục thể hiện sự nghe theo mệnh lệnh của người có quyền mà không dám thắc mắc gì. Tuy có tinh thần trách nhiệm, những người này không có quan điểm cá nhân.



Ý nghĩa	Chỉ việc căn cứ vào tình hình thực tế để quyết định và hành động.
Gần nghĩa	tùy cơ ứng biến, biết thích nghi
Trái nghĩa	ngoaan cố, bảo thủ, cứng đầu

Mức độ tích cực: ★★☆☆ Mức độ tiêu cực: ★☆☆☆

Sự linh hoạt thuộc về những người có khả năng quyết định xuất sắc, khi gặp khó khăn sẽ căn cứ vào tình hình mà đưa ra phương án thích hợp nhất. Trong mọi tình huống, họ không bị thụ động mà luôn tìm ra những cách giải quyết mới.

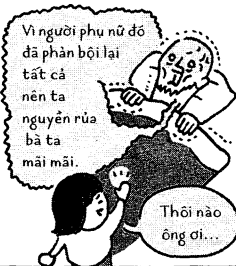
Vì có đầu óc nhanh nhạy, họ rất sẵn sàng hợp tác để tìm ra phương án tốt, thậm chí còn có tư chất để làm lãnh đạo, nhưng cũng dễ xích mích với những người thích sự ổn định.

- Tạo ra cốt lõi để phát huy điểm mạnh

Những người có tính cách linh hoạt thường dễ thích nghi, giỏi giao tiếp và được mọi người yêu quý, nhưng vẫn có một số khuyết điểm. Đầu tiên là họ rất dễ dàng từ bỏ, không hoàn thành trọn vẹn công việc. Họ giỏi nhưng thiếu ý chí phấn đấu.

Thứ hai, do không có định kiến gì nên họ không có cái nhìn nghiêm khắc trong cuộc sống, nghĩa là thiếu một giá trị cốt lõi.

Tuy tính cách linh hoạt có khuyết điểm là sự không kiên định, nhưng nếu biết rèn luyện để bù đắp thì những người linh hoạt có thể phát huy hết ưu điểm về tầm hiểu biết rộng và suy nghĩ lý tính của mình.



THÙ DAI

Ý nghĩa	Không quên được mối cảm hận trong quá khứ
Gần nghĩa	lì lợm, thù lâu ghét dai
Trái nghĩa	khoan hồng, khoan dung, bao dung

Mức độ tích cực: ☆☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★ ★

Những người thù dai ôm mối hận và muốn trả đũa sau khi phải chịu lắng mạ và nỗi đau thể xác trong quá khứ. Mặc dù ai cũng mang trong mình cảm xúc đó, nhưng mối thù giữ trong lòng lâu ngày sẽ gây mệt mỏi. Nguyên nhân chính khiến nhiều người thù dai không chỉ là do họ không quên được mối hận, mà còn do họ quá yêu bản thân, luôn khẳng khái quyết định mọi thứ theo ý mình.

Với họ, hậu quả của việc trả thù không còn quan trọng. Hãy giúp họ biết rằng dù có đạt được kế hoạch trả thù lý tưởng thì vẫn không cứu vãn được chuyện cũ. Nếu được như vậy thì cũng có thể coi như đã khắc phục được bước đầu.

Người thù dai thường rất cứng đầu. Thay vì hướng sự cứng đầu vào hận thù thì cần tận dụng năng lượng ấy để sống tích cực hơn.



NGÂY NGÔ

Ý nghĩa	Không có ý xấu, luôn tin tưởng người khác mà không chút nghi ngờ
Gần nghĩa	trong sáng, thuần khiết, trung thực, thành thật
Trái nghĩa	đen tối, trí trá

Mức độ tích cực: ★★ ★

Mức độ tiêu cực: ★ ☆ ☆

Những người ngây ngô thường không thù ghét hay nghi ngờ người khác. Họ không nghĩ đến ẩn ý bên trong của lời nói mà chỉ hiểu nghĩa đen. Kể cả trong những vấn đề tiêu cực, người ngây ngô cũng tìm ra những mặt tích cực.

Việc luôn hướng thiện như vậy là do họ thấy tất cả mọi người đều có điểm tốt. Tuy nhiên, cách nhìn nhận thế giới như vậy là quá xa rời sự thật. Người ngây ngô thậm chí còn không biết là đang bị lừa, nên ta cần chú ý bảo vệ họ.

Những người ngây ngô nhìn thấy được mặt tích cực ngay cả trong các sự việc tiêu cực. Tuy nhiên, hãy chú ý rằng nếu sống và làm việc giữa những người nhanh nhạy, họ sẽ bị tụt lại phía sau.



THANH LỘC

Ý nghĩa Giải phóng những cảm xúc bị đè nén lâu ngày

Gần nghĩa thanh tẩy, chữa lành

Trái nghĩa hỗn tạp, rối bời

Mức độ tích cực: ★★☆☆ | Mức độ tiêu cực: ★☆☆☆

Khái niệm *thanh lọc* được nói đến ở đây được dịch từ *catharsis* trong tiếng Hy Lạp, bắt nguồn từ lý thuyết bi kịch được Aristotle triển khai từ thơ ca. Theo đó, bi kịch có khả năng gọi lên nỗi sợ hãi và lòng nhân hậu, góp phần vào việc thanh lọc cảm xúc. Sau này, tâm thần học đã chuyển từ này thành thuật ngữ của tâm lý trị liệu mang ý nghĩa “giải phóng cảm giác khó chịu và bất an dồn nén trong tâm trí để cảm xúc được thanh lọc”.

Trong đời sống hàng ngày, sự thanh lọc được sử dụng với ý nghĩa giải tỏa được cảm giác không vui thông qua sự giải phóng tâm trạng nặng nề trong lòng. Khi cấp trên quát tháo cấp dưới để giải tỏa áp lực của bản thân thay vì hướng dẫn từ tốn, mặc dù cấp trên đạt được mục đích thanh lọc cảm xúc nhưng lại không dạy dỗ được cấp dưới.

Những người ngây ngô nhìn thấy được mặt tích cực ngay cả trong các sự việc tiêu cực. Tuy nhiên, hãy chú ý rằng nếu sống và làm việc giữa những người nhanh nhạy, họ sẽ bị tụt lại phía sau.



TIÊU CỰC

Ý nghĩa Tự bản thân cản trở mình không tiến lên

Gần nghĩa thiếu ý chí

Trái nghĩa tích cực, nổi bật

Mức độ tích cực: ★☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Người tiêu cực luôn không đủ tự tin, vì niềm kiêu hãnh dành cho chính bản thân mình (lòng tự tôn) không cao. Họ thường so sánh bản thân với mọi người và suy nghĩ rất bi quan, khiến cho hành động và suy nghĩ không tiến triển được.

Vì luôn cho rằng mình thua kém người khác, nên họ không chỉ ghen tị mà còn muốn tìm điểm yếu của người khác để cảm thấy mình có giá trị.

Lòng tự tôn thường không hình thành một cách bình thường nếu cha mẹ ít khen ngợi hoặc tỏ ra quá nghiêm khắc. Để nâng cao lòng tự trọng và sống tích cực, chúng ta không cần phải cự tuyệt bản thân, mà phải tin rằng có giá trị vô điều kiện trong chính sự tồn tại của mình.

Nếu lòng tự tôn không được dung dưỡng, người ta sẽ chỉ hành động một cách tiêu cực. Hãy khôi phục lòng tự tôn bằng cách công nhận bản thân và nghĩ rằng sự tồn tại của mình có giá trị.



THẲNG THẪN

Ý nghĩa	Không nói dối
Gần nghĩa	thật thà, trung thực, thật tâm, lương thiện
Trái nghĩa	trí trá, dối trá, gian manh

Mức độ tích cực: ★★☆☆ Mức độ tiêu cực: ★☆☆☆☆

Tính cách thẳng thắn hình thành một phần nhờ vào môi trường gia đình, ví dụ như ở những gia đình có cha mẹ đòi hỏi sự chính trực. Ngoài ra, tính cách này chịu ảnh hưởng của trải nghiệm tiêu cực, như hậu quả của việc đã từng nói dối. Tính cách này có các biểu hiện tốt như thẳng thắn thừa nhận sai lầm hoặc có sự thống nhất giữa hành động và lời nói, giúp họ được mọi người xung quanh thừa nhận và đánh giá cao.

Tuy nhiên, cho dù họ có thẳng thắn đến đâu thì cũng gặp tình huống phải che giấu sự thật. Những lúc như thế, người càng chính trực sẽ càng thấy khổ tâm. Họ cảm thấy nếu mình không đánh giá một cách rõ ràng đối với việc gì đó thì sẽ không thấy thoải mái. Đôi khi họ sẽ chỉ muốn người khác nghe mình nói chứ không muốn được nhận xét.

Tính cách thẳng thắn của một người được hình thành trong môi trường gia đình và xã hội phù hợp. Tính cách này tạo cho mọi người ấn tượng về một cá nhân luôn đưa ra ý kiến rõ ràng với mọi việc.



NHÚT NHÁT

Ý nghĩa	Là người thiếu táo bạo và hành động thiếu quyết đoán
Gần nghĩa	nhút gan, lo lắng, dễ tổn thương
Trái nghĩa	mạnh dạn, táo bạo, dạn dĩ

Mức độ tích cực: ★☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Người nhút nhát rất sợ khi phải bắt đầu một điều mới mẻ trong cuộc sống, khi bắt tay vào các công việc không thuộc về thế mạnh của mình. Nhiều người trong số họ thường bộc lộ sự sợ hãi trong quan hệ xã hội.

Người nhút nhát hay căng thẳng trước người lạ, vì không thể hòa nhập được với đám đông nên dễ bị cô lập trong nhóm. Họ thiếu khả năng thu hút xung quanh bằng ý kiến cá nhân, nên cũng không thể chia sẻ những gì mình nghĩ. Đó là một điểm rất bất lợi. Tuy nhiên, người nhút nhát lại có điểm mạnh là không hành động một cách khinh suất, mà trước khi hành động luôn quan sát và phân tích kỹ tình hình. Nếu thấy mình đã phán đoán đúng, họ sẽ tự tin vào điều đó và bớt sợ hơn. Khi thiết lập mục tiêu, họ muốn vượt qua nỗi sợ của bản thân bằng cách luôn ý thức về mục tiêu ngắn hạn trước mắt nhằm tăng số lần thành công.

Sợ sệt và suy nghĩ thấu đáo là hai mặt của người nhút nhát. Bằng cách quan sát kỹ tình hình và tích lũy những kinh nghiệm thành công nhỏ bé, người nhút nhát sẽ tin tưởng mọi người hơn và cũng trở nên đáng tin cậy hơn.



MONG MUỐN ĐƯỢC CÔNG NHẬN

Ý nghĩa	Mong muốn được mọi người công nhận về giá trị tồn tại của mình
Gần nghĩa	thích thể hiện, tự luyện, ới kỷ
Trái nghĩa	khép kín

Mức độ tích cực: ★☆☆☆ Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Những người khao khát được công nhận thường không tự tin với lời nói, hành động và lối sống của bản thân, nên có xu hướng muốn biết sự đánh giá của người khác về mình. Mong muốn công nhận được chia thành hai nhóm: mong muốn được công nhận bởi người khác, nghĩa là muốn nhận sự công nhận từ bên ngoài, và mong muốn được công nhận bởi chính mình, nghĩa là tự hình dung phiên bản lý tưởng của bản thân.

Gần đây, số lượng lượt like trên mạng xã hội đang ngày càng lớn. Đây chính là điển hình của mong muốn được công nhận dẫn tới sự bận tâm về cách người khác nhìn nhận mình. Một biểu hiện của tính cách này là khi những người trẻ tuổi khẳng định rằng họ không giống như thế hệ trẻ hiện tại. Đằng sau lời nói đó là sự bất an về tuổi già và sự ghen tị dành cho tuổi trẻ, nên thật ra đây là mong muốn mãnh liệt được chính bản thân công nhận.

- Nếu mong muốn được công nhận mạnh mẽ

Cách cải thiện cảm xúc cho những người mong muốn được công nhận là luôn tự trọng, chứ không cần giống mọi người. Nếu suy nghĩ đến mức đó thì họ sẽ không bận tâm người khác nhìn nhận mình thế nào nữa. Hãy tìm kiếm thế giới của riêng

(như sở thích và sở trường) và luôn có ý thức nuôi dưỡng và mở rộng thế giới ấy.

Những người có mong muốn được công nhận thường đánh giá người khác và mang trong mình sự bất an nào đó, dẫn đến ghen tị.

Chuyên mục

Mong muốn
tạo dựng
hình ảnh bản
thân

Mục đích của việc gặp gỡ, nói chuyện và hợp tác của con người vẫn luôn hướng đến việc tạo dựng mối quan hệ. Chúng ta luôn bắt đầu từ việc giao tiếp rành mạch với người khác, tuy nhiên việc bộc lộ bản thân mới là quan trọng.

Mặt khác, việc bộc lộ bản thân cũng là nền tảng của mối quan hệ giữa con người với nhau thông qua mạng xã hội. Trên mạng xã hội, bạn có thể tạo cho mình một hình tượng như mình mong muốn mà không cần nói chính xác những thông tin cá nhân như tên thật và nơi ở.

Người ta cho rằng đang ngày càng nhiều mối quan hệ được hình thành nhờ việc thể hiện và bộc lộ bản thân.



THẤU CẢM

Ý nghĩa	Dễ bị lay động bởi cảm xúc của người khác
Gồm nghĩa	đồng cảm, thông cảm
Trái nghĩa	lạnh lùng, tàn nhẫn

Mức độ tích cực: ★★☆☆ | Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Người thấu cảm là người luôn bắt nhịp khi thấy người khác gặp khó khăn hoặc khổ đau. Họ dễ dàng nhận thấy hoàn cảnh của người khác bởi họ biết để ý đến nhiều khía cạnh.

Người thấu cảm cũng là người vô cùng nhạy cảm. Phần lớn những người làm công việc tư vấn và tình nguyện được cho là có năng lực thấu cảm cao. Tuy nhiên, vì dễ tin tưởng người khác nên người thấu cảm thường phải lựa ý để làm vui lòng người khác. Ưu điểm của họ là dễ dàng nhớ được cảm giác thân quen với người khác, nhưng cũng có những người dễ nhanh chóng chuyển sang thái độ quá thân thiết và dễ bị lúng túng.

Người hành động theo sự thấu cảm thường mang lại niềm vui cho những người xung quanh bằng tính nhạy cảm và sự ân cần chu đáo, nhưng cũng có xu hướng mềm lòng với người khác và dễ bị lừa.



NHIỆT HUYẾT

Ý nghĩa

Là cảm xúc mạnh mẽ dành cho một sự việc hoặc một con người đặc biệt

Gần nghĩa

hăng say, nhiệt tình, đam mê

Trái nghĩa

thờ ơ, điềm tĩnh, dửng dưng, lạnh lùng

Mức độ tích cực: ★★★

Mức độ tiêu cực: ★☆☆

Nhiệt huyết là trạng thái đặc lực để vượt qua được khó khăn hoặc đạt được mục tiêu, nhưng cũng có nhược điểm là không thể kéo dài. Có nhiều trường hợp họ còn đánh mất cái nhìn khách quan, trở nên nhỏ mọn và chế giễu, gây phiền phức cho những người xung quanh chỉ vì cảm xúc mạnh mẽ của mình.

Có ba vấn đề mà những người nhiệt huyết cần chú ý. Vấn đề thứ nhất là trước khi hành động phải suy nghĩ thiệt hơn và không dễ dãi đối với những việc có khả năng cao sẽ gây hại cho bản thân và mọi người. Vấn đề thứ hai là phải tham khảo ý kiến của người quen đáng tin cậy, và vấn đề thứ ba là phải bình tĩnh phân tích tình hình chứ không chỉ tính toán lợi ích cho bản thân. Nếu chú ý những vấn đề, người nhiệt huyết sẽ phát huy được mặt tích cực của cá tính.

Nhiệt huyết là động lực để vượt qua khó khăn và đạt được mục tiêu, nhưng lại không thể được kéo dài. Điều quan trọng nhất với họ là phải hiểu rõ bản thân đang gặp thách thức gì.



ĐAM MÊ

Ý nghĩa	sự nhiệt tình cho mọi việc
Gắn nghĩa	sôi nổi, hăng hái, hăng say, tích cực
Trái nghĩa	điềm tĩnh, thờ ơ, khách quan

Mức độ tích cực: ★★ ★ Mức độ tiêu cực: ★ ☆ ☆

Những người ngập tràn đam mê cũng được gọi là người tâm huyết. Họ có khả năng biến khó khăn thành cơ hội, khiến việc bất khả thi dễ dàng hơn. Tuy nhiên, nhược điểm của họ là thích nổi bật, thích được khen ngợi và dễ bị chơi khăm.

Họ cũng không giỏi trong việc thực hiện các công việc tỉ mỉ và thường ham muốn các thành quả ngắn hạn. Để duy trì hứng thú và động lực, họ cần có một cái nhìn tỉnh táo và một tầm nhìn dài hạn.

Khi biết đối mặt với khó khăn, những người giàu đam mê sẽ tạo ra được bất ngờ. Vì có tầm nhìn hạn chế, nên họ rất cần tiếp thu ý kiến xung quanh.



TAO NHẢ

Ý nghĩa

Cư xử đúng lễ nghi và phép tắc

Gốc nghĩa

cao quý, quý phái, thanh tao, thanh lịch, tế nhị

Trái nghĩa

khiểm nhã, thô tục, thô鄙

Mức độ tích cực: ★★

Mức độ tiêu cực: ★☆☆

Sự tao nhã khiến người ta tưởng tượng đến chất lượng tốt của đồ vật thượng phẩm. Ngoài ra, đây cũng không phải biểu hiện nhất thời, mà là bản chất của những người được sinh ra trong gia đình quý tộc, được nuôi dưỡng và dạy dỗ theo những quy tắc và lễ nghi chính thống. Trong giao tiếp xã hội, họ sẽ cố gắng không để xảy ra rắc rối. Tuy nhiên, họ luôn nghĩ rằng những quy tắc nghiêm ngặt đó là bình thường, nên họ khó theo kịp xã hội đang thay đổi.

Những người này hay tránh né việc phải phán đoán tình hình. Họ thường khinh thường những người có hành vi lệch chuẩn. Dù vậy, việc không có thái độ rõ ràng cũng là một nét đẹp khá lịch sự.

Khí chất tao nhã giúp người ta tránh được sự cố và mang lại nhiều thuận lợi trong giao tiếp xã hội. Tuy nhiên, do sự cứng nhắc của truyền thống, tính cách này cũng có khả năng gây rạn nứt mối quan hệ.



KÍCH ĐỘNG

Ý nghĩa	Phấn khích đến mức làm cho bầu không khí trở nên nặng nề
Gần nghĩa	mất tinh thần, yếu thế
Trái nghĩa	hưng phấn, cuồng nhiệt, tự chủ

Mức độ tích cực: ★☆☆ Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Một người bị kích động khi gặp phải sự việc không phù hợp, hoặc không thoải mái với không khí và tình huống ngay lúc đó. Ví dụ, đột nhiên nói những câu chuyện lạc đề, gây ra những cảm xúc mạnh, làm cho không khí trở lên nặng nề.

Trong tình huống như thế, những người dễ kích động có lẽ sẽ la hét ngay lập tức, và vì việc la hét sẽ dẫn đến hệ lụy xã hội, nên chúng ta cần theo dõi tình huống để chủ động chuyển sang chủ đề đỡ căng thẳng hơn. Nếu chúng ta không làm thế, thì sẽ có người bị kích động trong bất cứ hoàn cảnh nào.

Việc chuyển chủ đề một cách đột ngột, không phù hợp với tình huống, cùng những phát ngôn cảm tính là nguyên nhân dẫn đến việc người khác bị kích động. Nếu chúng ta không để ý để điều chỉnh câu chuyện, thì sẽ có nguy cơ phát sinh vấn đề nghiêm trọng.



THẬN TRỌNG

Ý nghĩa	Suy nghĩ một cách cẩn thận đối với mọi sự việc
Gần nghĩa	cẩn trọng, bình tĩnh, sâu sắc, tế nhị
Trái nghĩa	hấp tấp, cẩu thả, nông cạn

Mức độ tích cực: ★★☆☆ Mức độ tiêu cực: ★☆☆

Người thận trọng có thiên hướng mở rộng tư duy và tầm nhìn một cách đa chiều trong những trường hợp cần đào sâu suy nghĩ. Họ luôn kiên trì đến phút cuối để giải quyết vấn đề và thường được đánh giá là người có nhiều ý tưởng hay nhất trong tập thể.

Tuy nhiên, do hay tập trung vào suy nghĩ của riêng mình nên họ bị cho là có thái độ hời hợt khi tiếp xúc với người khác. Thực tế, vì họ luôn vui vẻ với việc được bận rộn suy nghĩ, nên phần lớn người như thế thích tự tạo khoảng cách đối với người khác, và khi đang suy nghĩ về việc gì đó, nếu bị làm phiền họ sẽ nổi cáu. Do đó, nếu ít người thân và bạn bè của họ hiểu được điều này thì họ sẽ gặp khó khăn trong quan hệ xã hội.

Người thận trọng cần có tầm nhìn rộng và suy nghĩ sâu. Vì họ coi nội tâm là trung tâm của thế giới nên họ sẽ không dễ dàng giao thiệp và kết bạn.



KIỆN CƯỜNG

Ý nghĩa	Luôn giữ vững lập trường của bản thân, không bị ảnh hưởng của ngoại cảnh
Gốc nghĩa	cứng rắn, kiên định
Trái nghĩa	hoài nghi, lưỡng lự, phân vân

Mức độ tích cực: ★★ ★ Mức độ tiêu cực: ★ ☆ ☆

Những người kiên cường hoàn toàn tin tưởng vào bản thân, cho dù đối mặt với ý kiến và khó khăn xung quanh cũng không thay đổi. Họ cũng đánh giá rất cao bản thân, rằng mình là có một không hai. Vì suy nghĩ đó, họ không bận tâm đến việc so sánh mình với người khác. Cho dù thất bại thì họ cũng có thể xử lý bằng những phán đoán chính xác và nhanh chóng phục hồi.

Tuy nhiên, do luôn hài lòng với hiện tại, nên họ cũng thờ ơ với việc cạnh tranh. Họ có chính kiến riêng, nhưng lại không có ý chí để theo đuổi mục tiêu vì sẽ phải hy sinh nhiều thứ.

Người kiên cường luôn đánh giá cao bản thân và hài lòng với hiện tại. Họ thờ ơ với sự cạnh tranh và cũng không có duyên thăng tiến trong sự nghiệp.



GÀN GŨI

Ý nghĩa Cảm giác một cách mãnh liệt sự thân quen, an toàn

Gần nghĩa đồng cảm, thân thiện, cùng cảnh ngộ

Trái nghĩa thù địch, xa cách

Mức độ tích cực: ★★ ★ | Mức độ tiêu cực: ★ ☆ ☆

Đây là cảm giác đối với người có mối quan hệ khăng khít, hoặc người có chung sở thích và quan điểm. Sự gần gũi có thể đến từ những người không phải người thân.

Việc có cảm giác gần gũi với người khác vẫn là suy nghĩ chủ quan, và nói cho cùng thì việc họ có cảm giác gần gũi với mình hay không cũng không quá quan trọng, vì cảm giác này có thể tồn tại từ một phía. Đối với những người có tính nghệ sĩ, chẳng cần dùng lời nói cũng cảm thấy được sự gần gũi với người khác chỉ vì hai người có chung sở thích với nhau.

Cảm giác gần gũi không nhất thiết phải bắt nguồn từ quan hệ máu mủ và sự thân quen. Đây là một cảm giác dễ bị chi phối và nhiều khi cũng là ảo tưởng.



CẢN THẬN

Ý nghĩa	Thái độ tập trung chú ý
Gần nghĩa	khiêm nhường, thận trọng, tỉ mỉ, lo xa
Trái nghĩa	hấp tấp, táo bạo, sốt sắng

Mức độ tích cực: ★★ ★ | Mức độ tiêu cực: ★ ☆ ☆

Những người có bản tính cẩn thận rất ít phạm sai lầm lớn, vì họ luôn chuẩn bị và nghiên cứu kỹ lưỡng trước khi bắt đầu hành động. Ai ai cũng mong muốn có một người như thế trong tập thể. Trong lĩnh vực kinh doanh, đây chắc chắn là nhân vật hữu ích.

Tuy nhiên, một người quá cẩn thận sẽ sa vào tình trạng cẩn trọng thái quá. Do họ luôn chuẩn bị cho cả các tình huống hiếm khi xảy ra, nên sẽ thường nơm nớp sống trong lo lắng. Mặc dù người có tính cách cẩn thận là rất đáng quý, nhưng hoạt động chung chỉ có thể tiến triển suôn sẻ khi không có nhiều người quá cẩn thận như thế trong cùng một tập thể.

▼ Cẩn thận và hay lo lắng là hai mặt của cùng một tính cách, vì thế không nên có quá nhiều người cẩn thận trong cùng một tập thể.



NHẠY CẢM

Ý nghĩa	Phản ứng thái quá đối với một vài sự việc không đáng, lúc nào cũng phiền não
Gắn nghĩa	bất ổn, kĩ tính, bi quan
Trái nghĩa	bình thản, táo bạo, cương quyết

Mức độ tích cực: ★☆☆ Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Đây là trạng thái luôn bồn chồn và lo lắng về những điều nhỏ nhặt mà không thể giải tỏa. Dù người nhạy cảm tự đánh giá được tình trạng tinh thần của mình, nhận thức vẫn thúc đẩy sự bất ổn định của tinh thần. Họ rất hay sợ hãi nên không gắn kết được với người khác, điều đó khiến họ khó có thể nắm bắt cuộc sống theo chiều hướng tích cực.

Họ luôn chú ý cao độ nên có thể nhanh chóng nhận diện rủi ro. Tuy nhiên, khi cảm xúc bất ổn trở thành bệnh thì cuộc sống hàng ngày sẽ bị ảnh hưởng, như chứng thiếu ngủ và cảm giác khó thở. Khi đó, cần điều trị y học như dùng thuốc hoặc theo phương pháp chữa bệnh nhận thức theo hành vi. Trường hợp bệnh ở mức độ nhẹ có thể được đối phó bằng cách tạo ra môi trường thư giãn tại gia đình và cơ quan.

Người nhạy cảm thường tưởng tượng ra tình huống tồi tệ nhất dù chưa có gì xảy ra. Họ thường bó buộc hành động của chính mình theo tình huống đó.

Chuyên mục

Tính cách
con người
thông qua
màu sắc

Nhà tâm lý học Thụy Sĩ Max Luscher cho rằng *chân thiện mỹ* của con người được thể hiện thông qua màu sắc yêu thích, nên đã làm một bài kiểm tra tâm lý dựa vào màu sắc. Mỗi người phải chọn màu họ thích nhất trong số tám màu được đưa ra để biết được xu hướng tính cách tương ứng với từng màu sắc đó.

Tuy nhiên, cũng có người chọn màu sắc theo xu hướng và môi trường, chứ không liên quan gì đến tính cách và tình trạng tâm lý.

Đỏ

Tham lam, hám danh, khao khát chinh phục, và tích cực để đạt được ham muốn. Lạc quan, luôn coi mình là trung tâm vũ trụ.

Xanh da trời

Ôn hòa và hiền lành. Tìm kiếm cuộc sống ổn định. Không thể ngừng bận tâm về các mối quan hệ.

Vàng

Đầy tham vọng, luôn ấp ủ ước mơ và sẵn sàng hành động. Cởi mở và hòa đồng.

Xanh lá cây

Cứng đầu, tự tôn. Mạnh mẽ, kiên cường, có một niềm tin vững vàng vào bản thân.

Tím

Nhạy cảm, lãng mạn, coi trọng trực giác.

Nâu

Thân thiện, thích giúp đỡ người khác. Thích cảm giác ổn định, là con người của gia đình.

Đen

Mang lý tưởng làm việc không biết mệt mỏi, nhưng lại chống chán. Cầu nệ nguyên tắc và muốn thay đổi hiện trạng bằng sự phản kháng.

Xám

Phụ thuộc vào người khác, không quyết đoán. Không có ý thức tự vệ, không mấy quan tâm đến xung quanh.



LÒNG TIN

Ý nghĩa

Cảm giác tin tưởng hành động của bản thân là đúng đắn mà không mảy may nghi ngờ gì

Gần nghĩa

tín niệm, ý chí

Trái nghĩa

ba phải

Mức độ tích cực: ★★ ★

Mức độ tiêu cực: ★ ☆ ☆

Để một người có thể đặt lòng tin vào một điều thì họ cần phải chứng minh được tính đúng đắn và chân thực của điều đó. Tuy nhiên, ngay cả khi nó được công nhận là đáng tin cậy thì niềm tin vẫn chỉ dựa trên kinh nghiệm và thông tin có chọn lọc của từng cá nhân, chứ không hẳn là những sự thật khách quan. Do đó, khi gặp những thông tin mâu thuẫn với lòng tin của bản thân thì chúng ta sẽ có thái độ phản kháng mạnh mẽ. Đặc biệt, điều này rất dễ xảy ra giữa những người có lòng tin đối lập nhau.

Nói cách khác, nếu thiếu bằng chứng khách quan thì những điều được số đông đồng ý trong thời gian dài sẽ được coi là mê tín. Những nhận thức thiếu bằng chứng hình thành trong cá nhân mỗi người được gọi là định kiến.

Khi lòng tin cá nhân mâu thuẫn với thông tin khách quan thì con người sẽ có thái độ kháng cự mạnh mẽ. Lòng tin không được xác thực một cách khách quan sẽ dễ trở thành mê tín và định kiến.



TÍN NHIỆM

Ý nghĩa Sự tin tưởng, đánh giá cao người khác.

Gần nghĩa lòng tin, sự công nhận

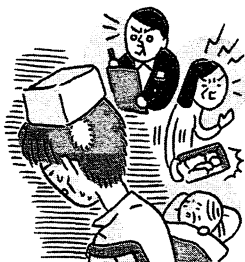
Trái nghĩa cảnh giác, đề phòng, hoài nghi

Mức độ tích cực: ★★ ★ Mức độ tiêu cực: ☆ ☆ ☆

Sự tín nhiệm có thể gần nghĩa với lòng tin, nhưng hai khái niệm này vẫn có sự khác biệt. Lòng tin ám chỉ sự giao phó công việc dựa theo ứng xử và thành tích đã thấy trong quá khứ. Trái lại, tín nhiệm hình thành chủ yếu dựa trên bản chất con người và cảm xúc dành cho người đó. Nói cách khác, đó là cảm giác nảy sinh thông qua trao đổi cảm xúc, chứ không phải lý trí.

Đứa trẻ đang khóc được mẹ dỗ dành sẽ ngừng khóc, vì đứa trẻ có cảm giác tín nhiệm sau khi được mẹ xóa bỏ cảm giác khó chịu. Nếu không hình thành cảm giác đó trong giai đoạn lớn và trưởng thành, con người sẽ khó tín nhiệm người khác. Vì vậy, môi trường giáo dục của trẻ nhỏ rất quan trọng.

▼ Tín nhiệm là cảm giác nắm bắt được cảm xúc và sau đó tin tưởng cho người khác. Cảm giác tín nhiệm chịu ảnh hưởng lớn từ môi trường giáo dục trong giai đoạn trẻ còn nhỏ.



STRESS

Ý nghĩa	Nguyên nhân gây ra căng thẳng tinh thần hoặc căng thẳng thể chất.
Gần nghĩa	căng thẳng, sức ép tâm lý, sự phản uất
Trái nghĩa	sự thanh thản, sự an tâm

Mức độ tích cực: ☆☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★ ★

Stress có cả tác động về mặt thể chất và tác động về mặt tinh thần. Tác động về mặt thể chất lại có thể được chia tiếp thành tác động bên ngoài và tác động bên trong. Tác động bên ngoài bao gồm bệnh tật, chấn thương, môi trường ồn ào, phụ gia thực phẩm; đồ uống có cồn, tác nhân dị ứng,... Tác động bên trong bao gồm sự thiếu vận động, mất cân bằng dinh dưỡng, sinh hoạt không điều độ, ngoài ra với nữ giới còn có tình hình kinh nguyệt.

Tác động về mặt thần kinh có thể phân chia thành hai loại. Một là stress mang tính xã hội, bắt nguồn chủ yếu từ các mối quan hệ ở trường học, cơ quan và gia đình. Hai là stress mang tính tâm lý cá nhân, xảy ra khi mất đi người yêu thương, khi bị phản bội, khi nản chí và khi chịu sức ép của bạo lực tinh thần.

- Tình trạng cơ thể không tốt do stress

Stress cao độ phát sinh nhiều vấn đề như cơ thể thay đổi (mỏi vai, tiêu hóa kém, khô da, hói đầu, rối loạn sinh lý,...), không duy trì đời sống xã hội do tự nhốt mình trong phòng, bị nghiện chất kích thích,... Ngoài ra, stress kéo dài có thể dẫn đến trầm cảm, nên stress sẽ trở nên rất nguy hiểm.

Nếu ta không có stress chút nào thì khả năng thích ứng của cơ thể cũng kém đi, do đó người ta vẫn nói rằng nên có một chút căng thẳng. Mặt khác, ở xã hội nào thì người ta cũng không thể chấm dứt hoàn toàn stress do luôn tồn tại mối quan hệ xã hội và các gánh nặng lên cơ thể. Do đó, cần tìm ra các nguyên nhân gây stress và giảm thiểu chúng trước khi stress tích lũy và gây hại.

Chuyên mục

Những người dễ cảm thấy stress

Những người dễ cảm thấy stress là những người như thế nào? Hai bác sĩ tâm lý người Mỹ Rosen và Friedman đã chia tính cách thành ba loại như sau:

Loại A

Hành động một cách nhanh chóng, có tác phong tháo vát, ý thức được sự đánh giá của người khác. Thích cạnh tranh và có tham vọng. Dễ bị stress và bị bệnh tim mạch.

Loại B

Có nguyên tắc riêng của bản thân. Bình thản, coi trọng sự riêng tư. Không để ý đến đánh giá của người khác. Khó bị stress.

Loại C

Ba phải, giỏi chịu đựng nhưng lại dễ bị tổn thương. Thường hành động mang tính tự hy sinh, dễ bị stress nhưng không giống loại A. Dễ bị ung thư.

- Người giỏi chịu stress và người kém chịu stress

Thông thường, người ta cho rằng người giỏi chịu đựng stress là người dễ thay đổi, không để phiền não kéo dài, có đam mê và thông qua đam mê mà có được nhiều mối quan hệ. Ngược lại, những người kém chịu đựng stress là những người nghiêm túc và cẩn thận, không nản chí mà luôn làm đến cùng. Để tìm cách giải quyết stress, họ cần nhìn nhận khách quan về tính cách của mình và quan tâm đến sự khác biệt.

Tuýp người chăm chỉ, nghiêm túc, có tinh thần trách nhiệm cũng phải biết cân bằng thời gian và sức lực cho đam mê. Những người có tinh thần phong phú nhưng không để ý trị liệu những bất ổn của cơ thể sẽ gặp stress từ bên ngoài. Vậy nên, chúng ta đều cần xem xét tổng thể sinh hoạt, ví dụ như có ăn quá nhiều phụ gia thực phẩm không, có thiếu ngủ không, có uống bia rượu quá đà không,...

- Phương pháp giải tỏa stress khi bận rộn

Những người bận rộn đến mức không có thời gian cho đam mê cần phải nỗ lực giảm thiểu stress trong công việc. Tình trạng căng thẳng liên tục cũng đủ gây ra stress, vậy họ nên tạo thói quen đi ra khỏi chỗ ngồi và rời mắt khỏi màn hình máy tính 2-3 phút mỗi giờ. Vì việc nhai và các cử động hàm khác sẽ kích thích não bộ và mang lại hiệu quả giải lao, nên trong tình huống được cho phép hãy nhai kẹo cao su.

Tuy nhiên, điều quan trọng nhất là đừng tự gây căng thẳng. Việc nghĩ quá nhiều đến stress cũng có thể dẫn đến stress. Stress

là tự nhiên, nên quan trọng là hãy suy nghĩ lạc quan và loại bỏ nguyên nhân gây ra stress. Đây chỉ là phương pháp đơn giản, nhưng nó có thể giúp làm giảm bớt stress.

Không được để stress cao độ, cần nhanh chóng giảm bớt căng thẳng. Tuy nhiên, stress là thứ không thể bị loại bỏ hoàn toàn, nên quan trọng là ta phải biết cách cân bằng và điều chỉnh.

Chuyên mục

Tình trạng
bệnh chủ
yếu của
PTSD

Hiện tượng một sự việc gây sốc để lại tổn thương trong lòng, giày vò con người trong một thời gian dài gọi là PTSD (Rối loạn căng thẳng sau chấn thương). Điều đó dẫn đến chấn thương tâm lý, ảnh hưởng đến tim mạch, kéo dài stress do hồi tưởng, mất ngủ, bất an, và sự căng thẳng khi nghĩ tới điều đã xảy ra. Những người dễ bị phát bệnh PTSD là những người có tinh thần cứng rắn. Họ không thể hiện sự yếu đuối với người khác nhưng thường mang trong mình chấn thương tâm lý sau một biến cố nào đó.

Biểu hiện chính của PTSD

1. Những chuyện nhỏ nhất đột nhiên gợi lên ký ức về sự cố.
2. Giấc ngủ bị rối loạn như thiếu ngủ và ác mộng,...
3. Khó thở xảy ra đột ngột, tim đập mạnh, mồ hôi đổ nhiều.
4. Mất hứng thú và khả năng tập trung, từ bỏ công việc và gia đình
5. Cảm thấy tức giận, thực hiện các hành vi nguy hiểm mà không có lý do chính đáng
6. Cảm thấy không còn là chính mình.
7. Không hứng thú với những điều từng thích và đam mê, không quan tâm đến bất cứ việc gì. Điều này chắc chắn sẽ dẫn tới trầm cảm.

Sản phẩm lần này
có chút vấn đề vì vậy...



TRỞ TRỀN

Ý nghĩa

Không quan tâm đến đánh giá của người khác.

Gần nghĩa

vô liêm sỉ, xấu láo, không biết xấu hổ.

Trái nghĩa

nhã nhặn, hay khách sáo.

Mức độ tích cực: ★★☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Những người có tính cách trở trên thường không quan tâm đến đánh giá của mọi người, mà hành xử rất cá nhân và coi bản thân là trung tâm. Nói cách khác, họ rất ích kỷ. Đặc biệt, tại những xã hội mà người ta coi trọng sự thấu hiểu lẫn nhau như ở Nhật Bản, nhiều người khó có thể bày tỏ rõ ràng ý kiến.

Người trở trên thường bị phê phán bởi tính cách, lời nói và hành động không phù hợp bầu không khí chung. Vậy nên những người trở trên làm công việc xử lý khiếu nại sẽ cực kỳ được tin cậy và có khả năng chiếm được niềm tin. Tuy nhiên, từ khía cạnh khách quan, họ cũng sẽ gây ác cảm với người khiếu nại.

Những người trở trên có sức kháng căng thẳng rất cao. Dù có cảm thấy stress, họ cũng sẽ nhanh chóng phục hồi.



GIAN XẢO

Ý nghĩa	Rất giỏi để xoay chuyển tình thế để bảo vệ lợi ích của bản thân.
Gần nghĩa	gian trá, tinh ranh, xảo quyệt
Trái nghĩa	vị tha

Mức độ tích cực: ★☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★★

Tính cách gian xảo ẩn chứa bên trong những người làm việc khuất tất như nịnh bợ hay dàn xếp để trục lợi,... Họ không được đánh giá cao bởi vì suy cho cùng điều đó cũng chỉ là để tư lợi. Bằng cách khéo léo che giấu những điều không rõ ràng, họ sẽ làm người khác cảm thấy yên tâm trong lúc trục lợi cho bản thân.

Ví dụ, có những người biết rằng mình sẽ nhận lại được lợi ích nếu tỏ ra thân thiện và tốt bụng với người khác. Tuy nhiên, nếu không đạt được lợi ích như mong muốn thì họ sẽ không cư xử như người tử tế.

Tính cách gian xảo rất khó bị phát hiện vì người gian xảo rất giỏi che giấu bản chất. Đôi khi người khéo léo trong giao tiếp lại rất gian xảo.

Nếu công
ty không
xử lý
thỏa
đáng,

tôi sẽ
khởi tố...

CHÍNH NGHĨA

Ý nghĩa

Tuân thủ theo những điều đúng đắn cho xã hội.

Gắn nghĩa

hợp lý, nhân văn, thanh cao, đạo đức

Trái nghĩa

tội lỗi, trí trá

Mức độ tích cực: ★★ ★

Mức độ tiêu cực: ★ ☆ ☆

Sự phần nộ đơn thuần với những bất công trong xã hội không được coi là tinh thần chính nghĩa. Những người thực sự có tinh thần chính nghĩa không thể làm ngơ trước sự bất công, mà họ sẽ có hành động cụ thể để giải quyết. Họ coi trọng hành động hơn suy nghĩ hay lời nói. Họ đương đầu với những tình huống khó khăn một cách tích cực không chỉ vì bản thân, mà là vì những người khác.

Việc cố gắng làm rõ đúng sai cũng là nét đặc trưng của những người có tinh thần chính nghĩa. Tuy nhiên, chính nghĩa đối với người này lại là phi nghĩa đối với người khác. Vì cá nhân vẫn giữ lòng tin về chính nghĩa nên người khác nhìn vào có thể sẽ thấy sự ích kỷ và cứng đầu.

Người chính nghĩa không chỉ có suy nghĩ chính nghĩa, mà hành động của họ cũng chống lại sự bất chính. Vì họ cố gắng làm rõ đúng sai của mọi việc nên sẽ có những hành động cương quyết và thậm chí là cứng đầu.



TRÁNH NẾ THÀNH CÔNG

Ý nghĩa Không muốn người khác nghĩ mình thành công

Gốc nghĩa khiêm nhường, khiêm tốn.

Trái nghĩa cầu tiến, hám danh, có chí tiến thủ

Mức độ tích cực: ★☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Cho dù lòng tự tôn lớn đến đâu, con người không phải lúc nào cũng muốn được khen ngợi. Đặc biệt là với nữ giới, ngay cả khi thi cử suôn sẻ hay công việc thuận lợi, thì họ vừa cảm thấy hài lòng, vừa không muốn bị chú ý. Đó là hành vi tránh né thành công.

Khi sinh viên Y khoa viết thư cho nhà tâm lý học Mỹ Matina Horner kể chuyện về thành tích cao của họ, bà nhận ra phần lớn sinh viên nữ đều có thái độ khiêm tốn. Bà cho rằng phụ nữ được dạy cần khiêm tốn đối với mọi việc. Nếu thành công được nhiều người biết, họ sẽ chỉ nhận được sự ác cảm và bị ngáng chân. Trong xã hội Nhật Bản, phải bảo vệ bản thân bằng cách kiềm chế lòng tự tôn và hành động khiêm tốn.

Cho dù lòng tự tôn có mạnh mẽ đến đâu, con người không phải lúc nào cũng muốn được khen ngợi. Đặc biệt, phụ nữ thường sẽ kiềm chế lòng tự tôn và cư xử nhã nhặn để bảo vệ bản thân.



TRÁCH NHIỆM

Ý nghĩa Tinh thần tôn trọng và đóc lòng vì nhiệm vụ được giao.

Gần nghĩa đảm đang, có ý thức

Trái nghĩa vị kỷ, vô trách nhiệm

Mức độ tích cực: ★★ ★ Mức độ tiêu cực: ★ ☆ ☆

Những người có tinh thần trách nhiệm luôn muốn làm người khác hài lòng bằng cách hành xử dựa theo tinh thần chính nghĩa, có đạo đức. Họ luôn hoàn thành nhiệm vụ được giao phó. Lòng tận tâm đối với tập thể và xã hội khiến họ không bao giờ có suy nghĩ phản bội người khác. Mặc dù họ có thể được giao cho công việc quan trọng và cả vị trí lãnh đạo, tuy nhiên những trọng trách ấy có lẽ không phù hợp với họ.

Nếu quá trách nhiệm, họ không chỉ khiến bản thân căng thẳng mà còn gây sức ép lên người khác. Ví dụ, khi người đội trưởng của một đội thể thao có tinh thần trách nhiệm quá cao, người đó có thể hành động bạo lực và nhục mạ đồng đội.

Những người trách nhiệm có phẩm chất của một nhà lãnh đạo. Tuy nhiên, tinh thần trách nhiệm quá cao sẽ khiến cho mọi người thấy bức bối.



GIỮ THẺ ĐIỆN

Ý nghĩa	Quyết định hành động của bản thân dựa theo đánh giá của tất cả mọi người.
Gần nghĩa	phụ thuộc người ngoài, để ý quá mức
Trái nghĩa	tự do, tự tại, sống thật

Mức độ tích cực: ☆☆☆ Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Những người quá kiêu hãnh thường bị ràng buộc bởi miệng lưỡi thiên hạ. Họ cần bình tĩnh để suy nghĩ xem “thiên hạ” đang đánh giá mình theo những tiêu chuẩn nào, ví dụ như học vấn, nghề nghiệp, thu nhập, môi trường sống,...

Tuy nhiên, không thể khẳng định được rằng người khác có thực sự nhìn nhận mình như thế hay không. Vì vậy, hầu hết “miệng lưỡi thiên hạ” chỉ là giá trị được tạo ra bởi chính bản thân người đang cố giữ thẻ điện.

Nếu muốn thoát khỏi sự ràng buộc mà mình tự tạo ra, thì bạn phải tự mình xử lý cảm xúc đó. Cần chú ý đến sự thật là người khác không quan tâm đến bạn nhiều đến thế, vì họ vẫn còn tâm tư và công việc riêng.

“Miệng lưỡi thiên hạ” thực chất chính là tiêu chuẩn bạn tự đặt ra về bản thân. Người khác không hề quan tâm đến bạn nhiều như bạn nghĩ.



CHỦ ĐỘNG

Ý nghĩa

Tự bản thân nỗ lực để xúc tiến công việc

Gắn nghĩa

hăng hái, tích cực, độc lập tự chủ

Trái nghĩa

thụ động, bị động

Mức độ tích cực: ★★

Mức độ tiêu cực: ☆☆☆

Tính chủ động là tính cách liên quan mật thiết đến ý thức trách nhiệm, bao gồm sự chuẩn bị kỹ lưỡng và kế hoạch nhằm giải quyết vấn đề và đạt được mục tiêu. Do đó, người tích cực chủ động khá giống người có ý thức trách nhiệm, vì họ đều dễ thành công trong các hoạt động kinh doanh. Họ cần phải hiện thực hóa kế hoạch chín chu của mình để ăn khớp với hành động thực tế, nên rất cần các cơ hội để cải thiện kỹ năng.

Trong cuộc sống, tính cách này hầu như không có bất lợi, tuy nhiên nếu cảm thấy căng thẳng hoặc phải chịu nhiều sự tiêu cực từ mọi người, thì họ khó có thể điều chỉnh bản thân theo hướng tích cực. Nếu công việc bị đình trệ, họ sẽ cảm thấy rất căng thẳng.

Đằng sau cách hành động tích cực là một sự chuẩn bị kỹ lưỡng. Nếu chỉ gặp toàn những người tiêu cực, người chủ động tích cực sẽ cảm thấy căng thẳng, vậy nên họ phải chọn bạn bè và đồng đội thật khéo.



BỨC BỐI

Ý nghĩa Cảm giác chịu áp lực đến mức đau đớn trong lòng.

Gần nghĩa xuống tinh thần, đau đớn, khổ sở

Trái nghĩa bình thản, yên ổn

Mức độ tích cực: ★☆☆ Mức độ tiêu cực: ★★★

Bức bối là tâm trạng khi thấy thiếu thốn gì đó. Tùy từng người mà cảm xúc này có những nguyên nhân khác nhau, nhưng họ có điểm chung là không thể thỏa mãn mong muốn. Mặc dù người mình thích đứng ở rất gần, nhưng nếu chúng ta không thể bày tỏ được tình cảm thì vẫn không thấy thỏa mãn trong lòng. Giả sử hai người yêu nhau, nhưng nếu một người mong muốn được thân mật hơn hiện tại, thì suy nghĩ đó sẽ sinh ra cảm giác bức bối.

Để xóa bỏ cảm giác bức bối, chỉ còn cách nỗ lực lấp đầy khoảng trống trong lòng, nhưng cũng có khi mong muốn chẳng bao giờ có thể được thỏa mãn. Khi đó, sự thỏa mãn cũng sẽ chỉ giống như một sự bồi thường.

Con người khi rơi vào trạng thái không được thỏa mãn sẽ cảm thấy rất bức bối. Để xóa bỏ cảm giác ấy, chỉ có cách nỗ lực lấp đầy khoảng trống trong lòng.



TUYỆT VỌNG

Ý nghĩa	Trạng thái tồi tệ đến mức không thể hy vọng vào điều gì.
Gần nghĩa	bế tắc, nhụt chí, bi quan
Trái nghĩa	hy vọng, lạc quan

Mức độ tích cực: ☆☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★ ★

Tuyệt vọng là trạng thái mất hết hy vọng cho tương lai hoặc không thể hạnh phúc như đã từng. Xu hướng của tính cách này là càng cầu toàn càng dễ tuyệt vọng. Cảm giác ấy có thể bắt nguồn từ bệnh tâm thần, ví dụ như chứng trầm cảm, vậy nên người ta cần tìm kiếm các phương pháp trị liệu để cải thiện. Ngoài ra, cảm giác tuyệt vọng cũng khởi nguồn từ việc phải tự mình đối mặt với khó khăn, như trong chiến tranh hoặc cái chết của người thân. Tuy nhiên, nhất định phải nghĩ rằng thời gian sẽ dần giúp bản thân quay trở lại cảm giác đời thường.

Khi cảm thấy khó khăn, hãy nhớ rằng bản thân vẫn có lựa chọn là nương tựa vào người đáng tin cậy, hoặc hơn hết là sự giúp đỡ của chuyên gia tâm lý.

Tuyệt vọng là cảm xúc khi người ta mất hy vọng cho tương lai. Điều quan trọng là họ cần nhận ra rằng không có nỗi tuyệt vọng nào kéo dài mãi mãi.



NHÂN HẬU

Ý nghĩa Muốn chăm sóc người khác

Gắn nghĩa tốt bụng, giàu tình cảm

Trái nghĩa lãnh đạm, thờ ơ, vô tình

Mức độ tích cực: ★★☆☆ Mức độ tiêu cực: ★☆☆☆

Lòng nhân hậu có biểu hiện là sự quan tâm và chăm sóc người khác, đặc biệt là những người cần mình bảo vệ hoặc được mình quản lý. Những người nhân hậu luôn ưu tiên hạnh phúc và sự yên ổn của người khác. Họ sẵn lòng giúp đỡ người khác thay vì chỉ nghĩ cho lợi ích của bản thân. Tuy nhiên, đối với người được sự quan tâm, cách chăm sóc đó thường không phải là điều tốt nhất. Đầu tiên, người được chăm sóc cần suy nghĩ xem mình có thực sự muốn được quan tâm hay không. Những người không thích được giúp đỡ luôn cho rằng cần đặt bản thân mình vào tình huống khó khăn để trưởng thành hơn. Khi đó, hành động của những người nhân hậu lại là một sự cản trở.

Thông thường, người nhân hậu cần chú ý và suy nghĩ thoáng ra là chỉ nên giúp sức khi người khác thấy cần được giúp đỡ.

Người nhân hậu thường hỗ trợ những người cần được bảo vệ. Tuy nhiên, cách quan tâm đó không hẳn lúc nào cũng phù hợp.



TINH TẾ

Ý nghĩa	Tính cách tỉ mỉ kỹ lưỡng
Gần nghĩa	nhạy cảm, nhạy bén
Trái nghĩa	thô thiển, lỗ mãng, trơ trên

Mức độ tích cực: ★★☆☆

Mức độ tiêu cực: ★☆☆☆

Người tinh tế có khả năng cảm nhận tâm trạng và mong muốn của người khác. Do đó, họ đôi khi làm cho người khác ngạc nhiên trước khi người đó mở lời. Tuy nhiên, không hẳn là lúc nào họ cũng đọc đúng được suy nghĩ của người khác, thế nên khi sai sót sẽ trở thành kẻ tọc mạch và nhiều chuyện.

Người tinh tế luôn quan tâm xem người khác đang nghĩ gì, nên có thể phản ứng nhạy cảm khi thấy sự thay đổi nét mặt hoặc giọng điệu. Kết quả là càng tinh tế, họ sẽ càng bộc lộ sự dễ bị tổn thương nếu người khác tức giận.

Người tinh tế hành động dựa theo cảm xúc của đối phương. Càng tinh tế thì họ càng dễ bị tổn thương khi quan tâm đến phản ứng của người khác.



TIỀM THỨC

Ý nghĩa	Phần ẩn sâu trong tâm trí và gây ảnh hưởng đến hành động mà chúng ta không hay biết
Gần nghĩa	vô thức
Trái nghĩa	ý thức

Mức độ tích cực: ★☆☆

Mức độ tiêu cực: ★☆☆

Tâm thần con người là một cấu trúc hai lớp gồm tiềm thức và ý thức. Tiềm thức là quan điểm và nhu cầu được tích lũy từ quá khứ cho đến hiện tại. Nó tác động lên đánh giá, lựa chọn, trăn trở và ý nguyện của chúng ta hằng ngày, kể cả trong giấc ngủ.

Tiềm thức nằm ẩn rất sâu trong tâm trí và có khả năng kiểm soát chúng ta về mặt tinh thần, nhưng nó lại không thể giúp chúng ta đánh giá được đúng sai.

Tiềm thức kiểm soát chúng ta từ tận sâu trong tinh thần.



ĐỊNH KIẾN

Ý nghĩa	Sự đánh giá mọi thứ thông qua khuôn mẫu có sẵn, thay vì sự thật mang tính khách quan
Gần nghĩa	phiến diện, thành kiến
Trái nghĩa	khách quan, tiến bộ

Mức độ tích cực: ★☆☆ Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Định kiến cần phải bị loại trừ, vì nó được định nghĩa là “các quan điểm có sẵn trước khi nhận thức khách quan và cụ thể”. Tuy nhiên, nếu con người không có định kiến thì sẽ phải đánh giá từ đầu. Từ khía cạnh xử lý thông tin, chúng ta sẽ tốn công và thời gian. Do đó, không phải mọi định kiến đều đáng bị loại trừ. Ngược lại, chỉ chấp nhận những thông tin có lợi của định kiến lại rất nguy hiểm cho bản thân, ví dụ như khi nhìn thấy lợi nhuận trong đầu tư, thì định kiến sẽ khiến ta không để ý đến các rủi ro. Khi đã đánh giá bằng định kiến, nên tránh các rủi ro bằng cách trao đổi thông tin với những người có suy nghĩ trái chiều và những người có chuyên môn trong lĩnh vực khác với mình.

Đánh giá bằng định kiến là năng lực cần thiết để xử lý nhanh chóng thông tin. Tuy nhiên, để tránh mặt trái của định kiến, cần lắng nghe những người có giá trị quan khác nhau.



TRÍ TƯỢNG TƯỢNG PHONG PHÚ

Ý nghĩa	Có thể mượn tượng được các khái niệm và hình ảnh dựa trên thông tin đã nhìn và nghe thấy.
Gần nghĩa	sáng tạo, mơ mộng
Trái nghĩa	cứng nhắc

Mức độ tích cực: ★★ ★ | Mức độ tiêu cực: ★ ☆ ☆

Trí tưởng tượng là khả năng bồi đắp kiến thức và cảm giác vốn có của bản thân cùng với việc mở rộng nhận thức và thấu hiểu hàm ý. Ví dụ, khi có người yêu nói nhiều, ta có thể dùng trí tưởng tượng để xem điều đó bắt nguồn từ tính khí hay chỉ là đang che giấu điều gì đó.

Sự phong phú khác với sự chính xác. Tưởng tượng thiếu căn cứ có thể dẫn đến ảo tưởng và thói hấp tấp. Để đạt được cả sự phong phú và sự chính xác, ta phải mở rộng tri thức ở nhiều lĩnh vực và tập thói quen nhìn nhận mọi việc từ nhiều góc độ, ví dụ như đặt mình vào vị trí của người mà mình phản đối.

Trí tưởng tượng phong phú không đồng nghĩa với trí tưởng tượng vượt trội. Việc nhìn nhận sự việc theo nhiều góc độ sẽ đem lại trí tưởng tượng chính xác.

Mẹ vợ, mẹ có
khỏe không ạ?

GIẢ NAI

Ý nghĩa

Tỏ ra niềm nở và tốt bụng ở bề ngoài

Gần nghĩa

diễn, giả tạo, sống sượng

Trái nghĩa

chính trực, niềm nở

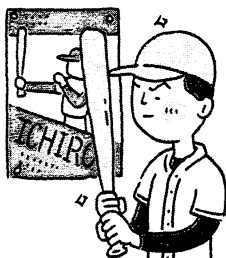
Mức độ tích cực: ☆☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Những người giả nai đều theo chủ nghĩa cầu toàn. Họ luôn muốn được coi trọng và hay diễn vai một người hoàn hảo trước mặt người khác. Họ cũng hay bị tích tụ stress khi không vừa ý và hay bất mãn với điều kiện thực tế. Họ giải tỏa stress ra ngoài để tỏ ra kiêu hãnh với gia đình và bạn bè.

Những hành động khi lo lắng của họ lại là thật lòng, nên cũng không khó để có thể nhìn thấu họ. Những người giả nai như thế cần biết rằng tình cảm với gia đình và người thân sẽ nguội lạnh vì thái độ kiêu căng của họ.

Sự giả nai xuất phát từ mong muốn được tôn trọng và tính cách cầu toàn. Cũng có khi họ kiêu căng với người thân quen vì stress bị dồn nén.



KÍNH TRỌNG

Ý nghĩa

Công nhận những thứ vượt trội như là hành động và suy nghĩ... của người nào đó

Gần nghĩa

tôn sùng, ngưỡng mộ, tâm phục

Trái nghĩa

khinh thường, xem thường, xỉ nhục

Mức độ tích cực: ★★★

Mức độ tiêu cực: ☆☆☆

Có rất nhiều lý do để chúng ta kính trọng một người. Có trường hợp là khi ta nhận thấy tính cách đáng quý như chính trực và thành thật; cũng có trường hợp là khi ta tôn kính một hình mẫu lý tưởng luôn vượt qua mọi khó khăn để đạt được mục tiêu. Đó là cảm giác khi thấy được hình tượng mà bản thân mình mong muốn được trở thành. Tuy nhiên, ước muốn càng mạnh mẽ thì con người càng dễ nhụt chí và tức giận khi phát hiện ra người mình kính trọng không hề lý tưởng như vậy. Một người tuyệt vời đến đâu đi chăng nữa cũng vẫn có khuyết điểm. Cần nhìn nhận kỹ lưỡng xem người đó có đáng để tôn trọng hay không, đồng thời cũng đừng quá tôn thờ những người ấy, mà cần suy nghĩ rạch ròi xem điểm nào đáng kính trọng và điểm nào không đáng kính trọng.

Chúng ta thường có sự kính trọng với những người mà mình thần tượng, nhưng cũng cần nhận định một cách sáng suốt rằng dù họ có đáng kính đến đâu thì vẫn không phải là người hoàn hảo.



VUI VẺ

Ý nghĩa Cảm giác dễ chịu và sung sướng

Gần nghĩa vui sướng, thoải mái

Trái nghĩa đau khổ, khổ sở, buồn bã

Mức độ tích cực: ★★ ★

Mức độ tiêu cực: ☆ ☆ ☆

Các cảm xúc tiêu cực như đau buồn và khổ sở được cho là dựa theo bản năng bảo vệ bản thân khỏi nguy hiểm, thế nên những cảm giác đó ở những người khác nhau vẫn giống nhau. Trái lại, cảm giác vui vẻ có được trong quá trình tiến hóa của con người, nên lại là cảm giác có được khi tồn tại. Chính vì thế, tùy từng người mà cảm giác vui vẻ sẽ khác nhau.

Cũng không hiếm trường hợp khi một người đang vui vẻ mà lát sau đã buồn bã hay cáu giận. Những người không thấy thú vị được cho là người vốn đã quá cố chấp nên không thể tận hưởng niềm vui. Giải pháp tốt nhất là hãy thử tự khám phá bản thân để tìm thấy điều mới mẻ bên trong mình.

Cảm giác vui vẻ có tính cá nhân chứ không giống như cảm giác tiêu cực. Thỉnh thoảng chúng ta nên tìm kiếm niềm vui mới lạ để có thể vui sống và tận hưởng.

Chỉ số thông minh là IQ, còn khả năng giao tiếp xã hội và năng lực đồng cảm được gọi là EQ. Những khả năng ấy là không thể thiếu khi chúng ta tạo dựng các mối quan hệ. Cho dù IQ có cao đến đâu đi nữa, nếu EQ thấp thì cũng không được đánh giá cao trong đời sống xã hội. Dù một người khi đi học có ưu tú đến đâu, nhưng thành công sau này lại được quyết định bởi EQ.

Nhà tâm lý học người Mỹ Daniel Goleman đã chỉ ra rằng để hạnh phúc thì EQ quan trọng với con người hơn IQ. EQ thể hiện các khả năng sau:

1. Tự kiểm soát được cơn giận và sự sốt ruột; không tỏ ra hung hăng
2. Có thể đồng cảm với lập trường và tâm trạng của người khác
3. Có thể hợp tác và hiểu được người khác; dễ dàng tạo dựng mối quan hệ với người khác; dễ dàng giao thiệp
4. Tự tin và luôn nung nấu hy vọng hướng đến mục tiêu
5. Hiểu được tâm trạng thực sự của bản thân; có thể định hướng được các mối quan hệ



QUYẾT ĐOÁN

Ý nghĩa Hành động không ngại ngùng và không do dự

Gần nghĩa quả cảm, mạnh mẽ, táo bạo

Trái nghĩa rụt rè, nhút nhát

Mức độ tích cực: ★★☆☆ Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Nhiều người vẫn muốn có thể quyết đoán hơn, nhưng thực tế họ lại không thể làm được. Vậy tại sao những người quyết đoán lại có thể làm được? Đó là vì họ có tự tin và dũng khí. Ngược lại, nhiều người không thể hành động bạo dạn do không có ý thức nâng cao sự tự tin và dũng khí thông qua rèn luyện thể chất. Bởi chẳng ai tự nhiên có thể chất như vận động viên, nên chúng ta chỉ có thể rèn luyện bằng việc vận dụng sự táo bạo và dũng khí.

Tuy nhiên, sự táo bạo mà thiếu đi kiên định hay suy xét kĩ lưỡng thì chỉ dẫn đến những hành động liều lĩnh, thiếu suy nghĩ. Nếu chính bản thân cũng không biết động lực của mình hoặc không có mục tiêu và tiêu chuẩn rõ ràng, thì tất sẽ thất bại.

▼ Nếu muốn quyết đoán, hãy bắt đầu từ một chút dũng khí nhỏ. Sự táo bạo mà không đi kèm kiên định chỉ dẫn đến hành động liều lĩnh mà thôi.



CẦU THẢ

Ý nghĩa Không có kế hoạch, để bỏ cuộc giữa chừng

Gần nghĩa luộm thuộm, bừa bộn

Trái nghĩa lịch sự, tỉ mỉ, kỷ lưỡng, cẩn thận

Mức độ tích cực: ☆☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★ ★

Nền tảng của tính cách cầu thả là cảm giác sợ gặp phiền hà và rắc rối. Lý do của điều ấy rất đa dạng, ví dụ như người ta đã quá bận rộn với công việc hàng ngày hoặc tính cách lạc quan và vô tư được hình thành trong quá trình trưởng thành. Những người quá lạc quan và vô tư sẽ không quan tâm đến việc so sánh bản thân mình với người khác. Có lẽ đó là lối sống khá dễ chịu, nhưng những người như thế lại khó nhận được sự tin tưởng hay thiện cảm từ cả người khác giới và cùng giới.

Tuy nhiên, những người cầu thả đôi khi được yêu quý hơn vì sau khi lập gia đình, họ không cần phải lo lắng bất cứ điều gì. Cần phải nhìn thấy cả mặt lợi và mặt hại của những người luộm thuộm, cầu thả.

Tính cách cầu thả được thể hiện ngay ở trang phục và hành động. Thường những người cùng có tính cách này sẽ rất hợp nhau.



MỆT MỎI

Ý nghĩa

Không mong muốn hay hứng thú với điều gì

Gần nghĩa

phiền lòng, buồn chán, vô cảm

Trái nghĩa

nhẹ nhõm, hứng khởi

Mức độ tích cực: ☆☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★★

Mệt mỏi được thể hiện về mặt tinh thần hoặc thể chất, tuy nhiên sự mệt mỏi luôn không có lý do rõ ràng. Đó không phải là cảm giác cảm thấy đau đớn do thể chất và tinh thần ảnh hưởng lẫn nhau.

Sự mệt mỏi nhiều khi sẽ tạo nên sức ép và gánh nặng lên cơ thể. Chúng ta sẽ không thấy hứng thú làm việc, và đầu óc lại càng mệt hơn. Mặc dù nghỉ ngơi đầy đủ, nhưng chúng ta vẫn không thể hết mệt nếu vấn đề tinh thần chưa được giải quyết. Cách giải quyết duy nhất là đi đâu đó để thay đổi không khí và có thể quên đi rằng mình đang mệt mỏi.

Sự mệt mỏi của tâm trí có nguyên nhân là sự mệt mỏi liên tục của cơ thể. Bạn không cần tìm cách giải quyết, hãy hướng đến việc thay đổi không khí.



Đáng sợ
quá cơ!
Lần tới có đi
nữa không?



THỜ Ơ

Ý nghĩa

Không thể hiện cảm xúc ra bên ngoài

Gốc nghĩa

vô tâm, khiêm nhường

Trái nghĩa

nhạy cảm, chủ động, nhiệt tình

Mức độ tích cực: ★☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★★

Sự thờ ơ khiến người ta không thể hiện cảm xúc, nên những người xung quanh không biết được người thờ ơ đang nghĩ những gì, và họ thường bị cho là có tính cách lạnh lùng. Lý do khiến họ không thể cho người khác thấy được sự thay đổi cảm xúc là vì tâm trạng của họ luôn ổn định. Cụ thể, họ không bị chìm đắm hay cuốn hút vào bất cứ việc gì, và nhờ sự cân bằng đó mà họ lại giỏi phán đoán tình hình, từ đó có thể giải quyết tốt các vấn đề. Đây chính là đặc trưng của những người có thái độ thờ ơ.

Ngoài ra, những người này hay biểu hiện sắc mặt một cách có ý thức để tránh mất nhiều thời gian hoặc gây hiểu lầm trước khi thân thiết với người khác. Với những ai vẫn bị cho là thờ ơ và vô cảm, hãy thử thay đổi bằng biểu cảm trên khóe miệng, thì chắc chắn sẽ thấy sự khác biệt đó mang lại vẻ hấp dẫn cho mình.

Những người có thái độ thờ ơ thường giải quyết vấn đề rất tốt. Với những ai không hay biểu cảm, hãy thử thay đổi biểu cảm trên khuôn mặt một cách có ý thức, vì điều đó sẽ biến sự khác biệt thành sức hấp dẫn.

Nếu sống
một cách
thoải mái thì
thứ gì làm đó...



THÔNG MINH

Ý nghĩa: Lời nói và hành động thể hiện kiến thức tốt

Gần nghĩa: khôn ngoan, logic

Trái nghĩa: xuẩn ngốc, cảm tính

Mức độ tích cực: ★★ ★ Mức độ tiêu cực: ☆ ☆ ☆

Đặc trưng của người thông minh không chỉ nằm ở kiến thức phong phú mà còn nằm ở cách họ vận dụng kiến thức để học hỏi những kiến thức mới, còn những người chỉ phô trương kiến thức hiện tại thì không phải là người thông minh. Người thực sự thông minh luôn thấy hứng thú khi bắt gặp những kiến thức mình chưa biết, và trước tiên luôn lắng nghe những ý kiến khác với mình.

Đừng lên mặt và coi những người không có kiến thức là kẻ ngốc, cũng đừng khoe khoang kiến thức và chỉ chú tâm đến lợi ích của bản thân. Ngay cả khi đối mặt với những định kiến và sai lầm, hãy cố gắng đánh giá xem có thể xử lý bằng lý trí hay không. Đừng quên thái độ học hỏi và khiêm nhường.

Người thông minh không chỉ hiểu biết rộng mà còn có thể vận dụng được kiến thức. Tuy nhiên, không thể nói việc khoe khoang kiến thức vốn có của bản thân là một biểu hiện của sự thông minh.

Vi vượt quá
tốc độ 5km nên
trừ 1 điểm.

5km ư...



TRUNG THÀNH

Ý nghĩa	Vui vẻ hoàn thành nhiệm vụ được cấp trên giao phó
Gắn nghĩa	phục tùng, tận trung, coi trọng lễ nghĩa
Trái nghĩa	xảo trá, chống đối

Mức độ tích cực: ★★☆☆ Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Người trung thành là người cho dù có hy sinh ít hay nhiều cũng vẫn cố gắng hoàn thành nhiệm vụ được giao. Những người như thế có ý thức hướng đến tập thể và xã hội, suy nghĩ thấu đáo về các mối quan hệ, và có tinh thần trách nhiệm rất cao. Tuy nhiên, họ lại thiếu ý thức về bản thân, có xu hướng phụ thuộc vào người khác (đặc biệt là những người có quyền lực), luôn lộ ra nhược điểm là sự thiếu quyết đoán khi phải tự đưa ra quyết định.

Những người trung thành trên mức cần thiết luôn mong muốn một vị trí an toàn. Nhiều người trong số đó từ nhỏ bị cha mẹ ép phải nghiêm túc nhìn thẳng vào mắt họ. Vì sự phụ thuộc đó, lòng trung thành đòi hỏi sự chú ý cao độ vào người có quyền.

Người trung thành có ý thức hướng đến tập thể và luôn quan tâm đến các mối quan hệ, nhưng lại quá phụ thuộc vào người khác.

Lúc nào
cũng bày hoa
giúp mình.

DÈ DẶT

Ý nghĩa	Không có hành vi khiến mình nổi bật
Gần nghĩa	khiêm nhường, khiêm tốn, thận trọng
Trái nghĩa	chọc gậy bánh xe, thích được chú ý

Mức độ tích cực: ★★☆☆ Mức độ tiêu cực: ★☆☆☆

Ngay cả trong ứng xử, người dè dặt cũng không thực hiện các hành động làm bản thân nổi bật. Tuy nhiên, không hẳn là họ không có gì để nói, mà là không thể chủ động hơn. Điều này đối lập với những người luôn làm mình nổi bật và sẵn sàng đim người khác xuống để đạt được mục đích. Người có tính cách dè dặt tránh tập trung sự chú ý vào mình và không khoe khoang thành công cá nhân. Do đó, sự dè dặt dễ dẫn đến sự hợp tác.

Dè dặt được cho là đức tính tốt của người Nhật, nhưng trong thời buổi hiện đại khi các hệ giá trị ngày càng phong phú, đôi khi cũng cần phải thể hiện chính kiến của bản thân nếu cần thiết. Cần phải lên tiếng mà không sợ các ý kiến trái chiều.

Bản chất của dè dặt là không phá đám và coi trọng sự hợp tác. Những người dè dặt cần lên tiếng những khi cần thiết.



MẠNH MẼ

Ý nghĩa	Tinh thần không sợ thất bại
Gắn nghĩa	tự tin, dũng cảm, can trường
Trái nghĩa	nhút nhát, khiêm tốn, bất an

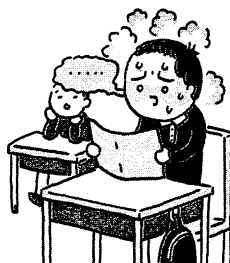
Mức độ tích cực: ★★☆☆

Mức độ tiêu cực: ★☆☆☆

Mạnh mẽ là bí quyết của thành công trên tất cả các lĩnh vực. Trái nghĩa với mạnh mẽ là nhút nhát; đã từng có trường hợp sau khi các vận động viên tỏ ra thiếu mạnh mẽ thì đã dễ vượt mất chiến thắng. Dù sao, ta cũng không thể phủ nhận rằng sự mạnh mẽ chính là chìa khóa của mọi thành công.

Tuy nhiên, ngay cả những người cứng nhắc cũng có thái độ như vậy bởi vì họ có bản chất rất hiếu thắng. Do đó, càng tạo dựng được sự tự tin thì lại càng cần khả năng hành động táo bạo. Việc học hỏi kinh nghiệm để tiến bộ là điều vô cùng quan trọng.

Lý do của nhút nhát là không có căn cứ để tự tin, do đó muốn trở nên mạnh mẽ thì chúng ta cần học tập kinh nghiệm của người thành công để có thể tự tin.



RỤT RÈ

Ý nghĩa

Vì quá thẹn thùng nên khó có thể hành xử bình thường

Gốc nghĩa

xấu hổ, thẹn thùng, nhút nhát

Trái nghĩa

huênh hoang

Mức độ tích cực: ☆☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Người rút rè lúc nào cũng cảm thấy thẹn thùng và áy ngại. Trạng thái đó luôn hiện hữu trong tâm trí họ và khiến họ khó hành động bình thường. Sự rút rè được thể hiện khi giao tiếp với người khác, nên nếu cứ không chịu thay đổi thì họ sẽ luôn bị mờ nhạt. Tùy vào đối tượng giao tiếp, họ còn gây phiền toái hoặc chọc giận cho người khác.

Rút rè bắt nguồn từ ý thức tự khẳng định bản thân thấp, tuy nhiên khi đối mặt với sự tức giận của người khác, người rút rè lại dần trôi buộc bản thân mình vào sự tự giác quá mức. Họ nên bình tĩnh nhìn nhận lại tình huống và hiểu rằng người khác không bận tâm tới mình đến mức độ đó.

Người rút rè có vẻ dễ thương, nhưng nếu trạng thái đó kéo dài và choán lấy tâm trí của bản thân thì nó lại trở thành vấn đề đáng lưu ý, bởi đôi khi hành động của họ sẽ làm người khác tức giận.



HỒN NHIÊN

Ý nghĩa

Không quan tâm đến đánh giá của người khác và giữ nguyên bản chất của mình.

Gần nghĩa

tự tại, đơn giản, ngây thơ

Trái nghĩa

mưu mô, xảo quyệt

Mức độ tích cực: ★★☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Những người hồn nhiên thường tự do hành động mà không bận tâm đến đánh giá của người khác. Họ không bao giờ lên kế hoạch và thường buông mình theo dòng chảy thời gian, nên người khác nghĩ rằng họ hành động xốc nổi. Cho dù mọi chuyện có thế nào họ cũng không biết tự kiểm điểm, mà chỉ bình thản tiếp nhận kết quả. Họ nghĩ rằng các vấn đề nhỏ phát sinh vẫn có thể được giải quyết dễ dàng, nghĩa là không hề nghiêm trọng đến mức phải lo lắng. Tính cách này có thể gây ra sự đổ kỵ và tức giận ở người khác.

Trong công việc đòi hỏi kế hoạch cẩn thận, do những người này phản xạ theo cảm tính chứ không theo dự định, họ thường không phù hợp và khó được giao cho những công việc đòi hỏi tinh thần trách nhiệm.

Đối với những người không quan tâm đến lợi hại thì những người ngây thơ trong sáng sẽ luôn được yêu mến. Tuy nhiên, trong những công việc yêu cầu kế hoạch thì họ lại không đủ năng lực.



SỰ ĐỒNG BỘ

Ý nghĩa	Cảm nhận và tuân theo bầu không khí chung của tập thể
Gắn nghĩa	áp lực, độc đoán, chuyên quyền
Trái nghĩa	tự do, cá tính, cá nhân

Mức độ tích cực: ☆☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★

Việc bác bỏ ý kiến thiểu số, đi theo ý kiến số đông và ngầm ép buộc mỗi người phải cảm nhận được không khí chung của tập thể chính là áp lực đồng bộ. Thật khó để phản đối ý kiến của người khác, và ở trong một tập thể thì việc phản đối càng khó khăn hơn.

Lý do của hiện tượng này là cá nhân khó có thể phản đối một cách rõ ràng, bởi áp lực đồng bộ sẽ phủ định nhân cách của những người có ý kiến riêng, khiến họ cảm thấy xấu hổ vì khác người (dễ thấy nhất là hành động công kích trên mạng). Trong những người theo ý kiến số đông cũng có những người vì sợ hãi nên đã bác bỏ ý kiến số ít. Để không bị khuất phục trước áp lực đồng bộ, cần tạo dựng mối quan hệ với những người có ý kiến giống mình và khác với số đông.

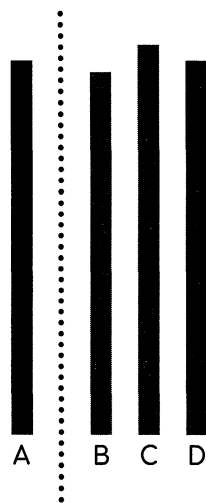
Thật khó để tránh khỏi áp lực đồng bộ nếu chúng ta buộc phải cảm nhận bầu không khí tập thể trong im lặng. Đôi khi, vì lo sợ áp lực đồng bộ nên nhiều người phải đi theo ý kiến số đông.

Nhà tâm lý học xã hội Solomon Asch đã tiến hành thí nghiệm sau đây đối với hành động đồng bộ.

Cho những người tham gia thí nghiệm nhìn hình vẽ bên phải để chọn đường thẳng có độ dài giống với A trong các phương án B, C, D (đáp án đúng là D). Tỷ lệ trả lời đúng trong trường hợp một người tham gia thí nghiệm lựa chọn đáp án là 99%. Tiếp theo, tỷ lệ trả lời đúng trong trường hợp lựa chọn cùng với nhóm có nhiều người cố tình trả lời sai là 24%. Một số người tham gia thí nghiệm biết là những người kia chọn sai, nhưng vẫn chọn theo đáp án của số đông.

Trường hợp cho phép nhìn nét mặt người khác để trả lời thì tỷ lệ trả lời đúng lại càng thấp.

Trái lại, nếu một người có thể nói lên ý kiến cá nhân một cách đàng hoàng và đồng dạng với những người khác thì có thể tạo ra áp lực đồng bộ lấy chính người ấy làm trung tâm.





ĐỒNG CẢM

Ý nghĩa Đặt mình vào vị trí người khác để chia sẻ cảm xúc.

Gần nghĩa thông cảm, quan tâm.

Trái nghĩa phản cảm, ác cảm

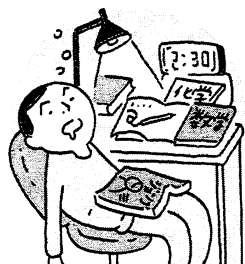
Mức độ tích cực: ★★

Mức độ tiêu cực: ☆☆☆

Đồng cảm là hiểu được tâm trạng của những người có cảm xúc tiêu cực và cảm nhận sâu sắc được nỗi đau của họ. Một người thể hiện sự thương xót qua lời nói nhưng không thực sự đặt mình vào đối phương để cảm nhận thì không thể được coi là đang đồng cảm. Cảm xúc của họ giống với thương cảm và thương hại hơn.

Những người đồng cảm ở bên cạnh những người cần đồng cảm để chia sẻ cảm xúc vì sự đồng cảm gắn liền với cảm giác gần gũi, kể cả gần nhau thật sự hay thông qua thế giới ảo. Việc lắng nghe những chia sẻ của người khác và tưởng tượng ra trải nghiệm của bản thân cũng là hành động xuất phát từ đồng cảm.

Đồng cảm là sự thấu hiểu những cảm xúc tiêu cực của người khác. Lắng nghe tâm sự của người khác và cảm thông không giới hạn không gian là đặc trưng của đồng cảm.



NỀ TRÁNH

Ý nghĩa Không tiếp xúc với những điều bản thân không thích

Gần nghĩa trì hoãn, trốn tránh, lẩn tránh

Trái nghĩa cương quyết, kiên quyết

Mức độ tích cực: ☆☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Một người có kì thi quan trọng vào ngày hôm sau, nhưng muốn đem truyện tranh cũ ra đọc lại. Đây chính là hành động lẩn tránh, khi người ta không bắt tay vào làm việc cần thiết mà lại làm việc khác. Một số biểu hiện khác bao gồm lướt web hoặc giả bộ dọn dẹp mặc dù phải chuẩn bị tài liệu thuyết trình cho cuộc họp. Tóm lại, tâm lý trì hoãn luôn tiềm ẩn rủi ro và là nguyên nhân của nhiều rắc rối như áp lực tinh thần quá cao vì không thể nắm được tổng thể công việc hoặc tự cản trở mình. Để thoát khỏi các hành động lẩn tránh, hãy thử suy nghĩ về lợi ích nếu làm những điều cần làm.

Hành động lẩn tránh đến từ tâm lý mong muốn trì hoãn những công việc mang lại cảm giác vất vả. Vậy nên chúng ta cần suy nghĩ nhược điểm trong trường hợp lẩn tránh và ưu điểm trong trường hợp không lẩn tránh để có những quyết định sáng suốt nhất.



ÁC KHẨU

Ý nghĩa

Dùng từ ngữ nặng nề để công kích khuyết điểm và sai lầm của người khác.

Gần nghĩa

nhục mạ, gièm pha, độc mồm

Trái nghĩa

ca ngợi, khen ngợi, tôn trọng

Mức độ tích cực: ☆☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★ ★

Tùy thuộc vào việc lựa chọn từ ngữ để phê bình mà nhiều trường hợp sẽ trở thành ác khẩu. Khi đồng nghiệp lặp lại một lỗi mà chúng ta cứ sẫm soi và phê phán, thì chính là chúng ta đã phản ứng tiêu cực với lỗi sai đó. Người ác khẩu sẽ lấy lỗi đó làm cái cớ để tỏ ra khinh miệt, ví dụ như xúc phạm hoặc gán tội cho người kia.

Ẩn sâu trong tâm trí của người ác khẩu là mong muốn chiếm được ưu thế cho bản thân thông qua khinh thường người khác. Đằng sau mong muốn thể hiện bản thân đó là cảm giác tự ti tột cùng mà ngay chính họ cũng không nhận ra. Khi người ta độc mồm với ai đó thì có thể họ nhìn thấy hình ảnh của chính bản thân mình ở người kia và muốn cố gắng che giấu điều đó.

Việc chỉ trích bằng cách khinh miệt nhân cách của đối phương được gọi là ác khẩu. Bằng cách đảm bảo tư lợi, họ che giấu được cảm giác tự ti của mình.



VỤNG VỀ

Ý nghĩa	Tính cách thiếu nhạy bén, thiếu quan tâm tới cách ứng xử
Gần nghĩa	kiếm lời, thiếu phép tắc
Trái nghĩa	nhạy cảm, đa cảm, tinh tế

Mức độ tích cực: ★☆☆ Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Những người vụng về trong giao tiếp thường không nhận thấy được những điều mà người khác dễ dàng nhận thấy, ví dụ như khi người khác đang nhìn mình và nói mỉa mai nhưng bản thân lại không hề nhận ra. Trong xã hội nhiều căng thẳng tinh thần thì đây lại là cá tính đáng mong ước, vì nó giúp người ta tránh được tổn thương tinh thần.

Nhược điểm của điều này là dễ làm tổn thương người khác. Người vụng về không có ác ý, nhưng do không hiểu được tình hình mà lại ăn nói không phù hợp hoàn cảnh hoặc không ứng xử hợp lý vì không hiểu được hàm ý trong lời nói của người khác. Người kém tinh tế ở mức vừa phải là người vừa có cảm xúc phong phú vừa có lòng khoan dung, lại có khả năng kiềm chế những cảm xúc tiêu cực.

Ưu điểm của sự vụng về, kém tinh tế là ít căng thẳng tinh thần. Chính cảm xúc phong phú trong tính cách của người kém tinh tế sẽ giúp họ chống lại những cảm xúc tiêu cực.



XUN XOE

Ý nghĩa Ngoan ngoãn nghe lời kẻ có quyền thế hơn mình.

Gần nghĩa thỏa hiệp, bợ đỡ, xu xính

Trái nghĩa khảng khái, cương trực

Mức độ tích cực: ★☆☆ Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Thái độ xun xoe được phần nào thể hiện trong câu thành ngữ “Gió chiều nào che chiều ấy”, ám chỉ những người không có chính kiến, hành động dựa theo tình thế để được yên thân. Đối với những người khảng khái, nếu cứ hành động dễ dãi như vậy thì sẽ không thể được người khác coi trọng. Quả thật, chẳng có người nào xun xoe lại có tính cách mạnh mẽ và cương trực cả.

Tuy nhiên, thông qua việc phỏng đoán khách quan về sự yếu đuối của bản thân, kiểu người này có thể tự nhận định về họ một cách sáng suốt. Nếu biết bản thân còn kém cỏi và nắm chắc phần thua, họ có thể tạm thời chịu thiệt, rèn luyện và tích lũy kinh nghiệm tới khi có cơ hội lợi ngược dòng. Sự kiên định đó là một đặc trưng của người “gió chiều nào che chiều ấy”.

Người xun xoe có thể nhận định về bản thân một cách sáng suốt. Họ cũng biết tích lũy kinh nghiệm sống theo cách khác để đợi thời điểm phù hợp.



#



HƯỚNG NỘI

Ý nghĩa Suy nghĩ và cảm nhận những điều bên trong bản thân

Gần nghĩa khép kín, kín tiếng, ít nói

Trái nghĩa hướng ngoại, xã giao

Mức độ tích cực: ★☆☆ Mức độ tiêu cực: ★☆☆

Jung chia tính cách con người thành hai loại lớn: *hướng ngoại* và *hướng nội*, tiếp đó căn cứ vào chức năng tâm lý trong nắm bắt sự việc để phân chia từng loại thành bốn kiểu: tư duy, tình cảm, giác quan và trực giác.

Người hướng nội có năng lượng tâm hồn hướng đến ý thức về kinh nghiệm bản thân, xem trọng cảm xúc của bản thân hơn.

Tính cách này được phân chia cụ thể như sau:

- Hướng nội tư duy: nắm bắt sự việc trên quan điểm cá nhân, chú trọng kiến thức chủ quan, cụ thể là tính cách bướng bỉnh cứng đầu
- Hướng nội tình cảm: chú trọng việc làm phong phú nội tâm bản thân, có tính cách cực kỳ nhạy cảm
- Hướng nội giác quan: giỏi biểu cảm và có cảm tính riêng, được đánh giá là có khả năng nhìn thấu được bản chất sự việc
- Hướng nội trực giác: hay mơ mộng, có xu hướng hấp tấp và bộp chộp nên hay đưa cọt hoặc chế giễu người xung quanh.

Tính cách đặc trưng của người hướng nội vẫn là tập trung vào những gì họ quan tâm, nên họ rất kín đáo, không bận tâm đến người khác, không nổi bật, ăn nói nhỏ nhẹ hơn.

- Cách giao tiếp và thể hiện bản thân

Người hướng nội có thể khiến người khác hiểu nhầm và cảm thấy rất khó kết bạn, nhưng họ không hẳn là sẽ gặp khó khăn trong việc mở rộng quan hệ chỉ vì hướng nội. Có rất nhiều người hướng nội luôn kiên trì và say mê theo đuổi các vấn đề cần giải quyết. Họ thường đưa ra những ý tưởng độc đáo, thế nên phần lớn những người có khả năng phát huy năng lực sáng tạo vào nghệ thuật thường được cho là người hướng nội.

Trong môi trường năng động, người hướng nội thường sẽ thể hiện bản thân bằng hành động hơn là bằng lời nói. Những người ít nói nhưng gặt hái được thành quả đương nhiên sẽ được coi trọng hơn so với những người chỉ nói mà không làm.

- Cách tạo dựng mối quan hệ với người khác

Khi những người hướng nội cảm thấy phiền não vì không thể kết nối với người khác, lý do có lẽ là tính cách chưa được người khác hiểu rõ. Phiền não ấy xuất phát từ mong muốn được tạo dựng mối quan hệ tốt đẹp với người khác mà không cần sống khép kín. Vì thế, họ cho rằng chỉ cần nỗ lực thay đổi nhược điểm trong tính cách thôi là đủ.

Mặc dù cần truyền tải rõ ràng quan điểm của bản thân, họ lại không cần phải thay đổi cả những mặt tích cực, như tính sáng tạo và tính nhạy bén, trong tính cách hướng nội. Nếu họ tin tưởng vào những mặt tốt đó, họ sẽ nói chuyện được với người khác một cách tích cực. Khi đó, chắc chắn mọi người sẽ dần hiểu rõ những người hướng nội hơn.

Một trong các phương pháp thay đổi là thay đổi tính cách một cách cưỡng ép, đặc biệt là các khuyết điểm của bản thân. Nếu có thể bình tĩnh và cẩn thận giải quyết mọi việc, chấp nhận tiến triển công việc từng chút một thì có thể giải tỏa được căng thẳng. Kể cả khi ở một mình, người hướng nội cũng có thể biểu hiện sự khéo léo và sáng tạo để giải tỏa căng thẳng.

Nếu trong tập thể có người hướng nội thì mọi người đều có thể học hỏi nhiều điều nhờ niềm đam mê công việc của những người đó. Việc giải thích kiến thức một cách thú vị và dễ hiểu là một trong số những điều đáng học hỏi ấy.

Người hướng nội là người hướng ý thức vào nội tâm, có tính sáng tạo và cảm thụ sâu sắc. Họ không cần phải thấy tự ti về tính cách hướng nội mà nên tự tin vào điều đó.

[illegible]



MAU NƯỚC MẮT

Ý nghĩa	Cảm xúc lên đến đỉnh điểm khiến nước mắt tuôn trào
Gần nghĩa	cảm động, xúc động, ủy mị
Trái nghĩa	trầm mặc, khắc kỷ, bình tĩnh

Mức độ tích cực: ★★☆☆ Mức độ tiêu cực: ★☆☆☆

Chức năng sinh lý học của nước mắt là vận chuyển dinh dưỡng đến nhãn cầu và giúp ta chớp mắt một cách trơn tru để bảo vệ mắt khỏi vi sinh vật và tia tử ngoại. Tuy nhiên, nước mắt còn tuôn ra do căng thẳng tâm lý, giúp loại bỏ chất thải tích tụ trong cơ thể ra bên ngoài. Hơn nữa, việc khóc sẽ gia tăng chất dẫn truyền thần kinh trong não bộ giúp trấn tĩnh và giải tỏa căng thẳng tâm lý.

Dù là với cảm xúc nào, việc khóc chắc chắn sẽ giúp giải tỏa căng thẳng tinh thần. Cũng có giả thuyết cho rằng tuổi thọ của nam giới ngắn hơn nữ giới là vì từ bé họ đã được dạy rằng việc khóc trước chỗ đông người là điều cấm kỵ, do đó họ sẽ phải chịu căng thẳng tâm lý hơn là phụ nữ. Vậy nên đôi khi khóc một mình cũng tốt.

Việc khóc có thể gia tăng chất dẫn truyền thần kinh trong não, giúp giải tỏa căng thẳng tâm lý. Cũng có giả thuyết cho rằng tuổi thọ của nam giới ngắn hơn của nữ giới là do họ bị hạn chế việc khóc.



TỰ CAO

Ý nghĩa

Quá tự tin vào lập trường của bản thân, dẫn đến thái độ không phù hợp

Gần nghĩa

tự đại, khoa trương

Trái nghĩa

khiêm tốn, nhã nhặn, lễ độ

Mức độ tích cực: ★☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★★

Tính tự cao có phần liên quan đến thế hệ. Đặc biệt tại Nhật Bản, nơi lấy tuổi tác làm tiêu chuẩn của mối quan hệ trên dưới, tính cách này thường được dùng miêu tả người trẻ tuổi có thái độ mạnh bạo, cứng rắn đối với người lớn tuổi hơn mình. Lý do những người trẻ tỏ ra tự cao với người lớn tuổi có thể là do họ luôn tự tin một cách không có căn cứ, vì họ ít kinh nghiệm với thất bại, và kinh nghiệm xã hội hoặc công việc của họ còn hạn chế. Những người trẻ tuổi lớn lên với những lời khen ngợi quá mức thường đi theo xu hướng như thế. Có thể nói, tầm nhìn hạn hẹp sẽ dần khiến họ trở nên tự cao, tự đại trong lúc tích lũy kinh nghiệm. Tuy nhiên, sự tự cao không chỉ có mặt xấu, vì sự thất bại khi còn trẻ cũng là kinh nghiệm quan trọng để trưởng thành.

Người trẻ tuổi tỏ ra tự cao, tự đại là do họ còn ít kinh nghiệm và vẫn tự tin vô căn cứ. Tuy thế, trong quá trình tích lũy kinh nghiệm, người trẻ cũng cần có chút tự cao.



TRÌ TRỆ

Ý nghĩa Có thái độ coi thường trách nhiệm và nỗ lực

Gần nghĩa lười biếng, vô công rồi nghề

Trái nghĩa chăm chỉ, cần cù

Mức độ tích cực: ★☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★★

Người trì trệ chỉ biết đến bản thân mà không hề quan tâm đến việc người khác đang bận rộn học hành hoặc lao động. Những người này thường có sức khỏe không tốt do lối sống lười biếng. Việc họ lười không nhất định là bắt nguồn từ việc bị bệnh liên quan đến thần kinh, mà có thể đó là cách họ thể hiện mong muốn tiếp tục tình trạng hiện tại mà không muốn thay đổi theo hướng tích cực. Nếu họ cứ sống như vậy thì vẫn sẽ được vừa ý, tuy nhiên những người xung quanh lại không chấp nhận thái độ vô trách nhiệm ấy. Do đó người trì trệ sẽ bị đánh giá thấp và chính họ cũng hay bỏ lỡ cơ hội phát triển bản thân.

Để những người trì trệ kiểm điểm lại bản thân, họ phải trải qua thất bại thật lớn mới có thể thức tỉnh.

Người trì trệ luôn muốn duy trì hiện trạng và không thích thay đổi. Để thay tính đổi nết, họ cần gặp những thất bại lớn.



ẢO TƯỢNG SỨC MẠNH

Ý nghĩa	Coi bản thân mình vượt trội hơn người khác
Gần nghĩa	chảnh chọe, tự mãn
Trái nghĩa	tự ti

Mức độ tích cực: ☆☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★

Ảo tưởng sức mạnh khiến người ta luôn tự tin rằng mình có năng lực và ngoại hình hơn người. Khi khoe khoang về trải nghiệm thành công của mình thì họ luôn rất tự tin và mong muốn được mọi người khen ngợi. Cho dù người khác không quan tâm, hay thậm chí là bất mãn, thì người ảo tưởng cũng không tỏ ra chán nản. Họ vẫn dương dương tự đắc rằng chỉ có bản thân mình mới là người hiểu mình nhất, và vì vậy họ càng coi thường những người xung quanh.

Tuy nhiên, ảo tưởng sức mạnh cũng được dùng để che giấu cảm giác tự ti. Do không tự tin với con người thật của mình nên họ muốn thu hút sự chú ý trên mức cần thiết. Ảo tưởng sức mạnh cũng có ưu điểm nếu người ta cần nỗ lực để trở thành con người lý tưởng của bản thân. Nếu họ tự nhốt mình trong phòng kín mỗi khi gặp phải điều không suôn sẻ thì có thể sẽ bị rơi vào tình trạng rối loạn nhân cách ái kỷ.

Người ảo tưởng sức mạnh chỉ muốn che giấu cảm giác tự ti. Tùy từng trường hợp mà họ có thể bị nghi ngờ là đã rơi vào tình trạng rối loạn nhân cách ái kỷ.



SUÔNG SÃ

Ý nghĩa	Gỗn gũ với người khác hơn mức bình thường
Gỗn nghĩa	khiếm nhã, mặt dày
Trái nghĩa	lễ phép, khách sáo, xa cách

Mức độ tích cực: ☆☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★★

Với những người vốn đã quen biết nhau nhiều năm và nói chuyện thân mật hằng ngày, sự suông sã là hoàn toàn bình thường. Khi một người bị đánh giá là suông sã, đó là trường hợp họ can thiệp vào chuyện riêng tư của người khác mặc dù không thân thiết, lập tức muốn đặt biệt danh cho bạn mới quen, hoặc dễ dàng đụng chạm cơ thể mà không được cho phép. Họ vẫn nghĩ rằng phải làm quá mọi thứ lên và luôn nhiệt tình trong các mối quan hệ, nên sinh ra mong muốn được nổi bật. Có thể nói họ chỉ có thể làm vậy để khiến bản thân nổi bật. Sự suông sã ngoài mặt là để che giấu sự thiếu tự tin bên trong.

Sự suông sã xuất phát từ mong muốn được nổi bật, nên người suông sã phải ứng xử thái quá. Nếu biết tôn trọng người khác thì người suông sã sẽ thân thiện và đáng mến hơn.



KIÊN NHẪN

Ý nghĩa Nỗ lực chuyên tâm, càng khó khăn càng kiên cường.

Gần nghĩa kiên định, nhẫn nại, bền bỉ

Trái nghĩa mau nản, cò thêm chóng chán

Mức độ tích cực: ★★ ★ Mức độ tiêu cực: ★ ☆ ☆

Điều kiện để một người trở nên kiên nhẫn là những tính cách tích cực như điềm tĩnh, rộng lượng, tinh tâm,... Phương pháp thay đổi tâm trạng và khả năng điều khiển cảm xúc cũng có liên quan đến kiên nhẫn. Những người này có thể tìm thấy niềm vui riêng trong những công việc mà người khác không thể làm.

Tính kiên nhẫn sẽ phản tác dụng trong trường hợp cản trở tập thể bằng việc tự hạn chế thời gian. Cách đối phó tốt nhất là tuyển người mới phù hợp hơn, để những người kiên nhẫn chuyên tâm vào công việc yêu cầu tính kiên nhẫn, còn những người có tính cách táo bạo và quyết đoán đảm đương nốt phần công việc còn lại.

Sự kiên nhẫn xuất phát từ những tính cách tích cực như bình tĩnh và rộng lượng. Những người kiên nhẫn sẽ không phù hợp với những công việc giới hạn thời gian, nên người quản lý cần chú ý phân bổ công việc.

Ngày 5/4 mọi người tập trung đi ăn uống nhé?

Chưa đến tiệc sinh nhật của tổ cơ mà?

Chưa xem à?

Phiên quá!

Giữ bí mật với mọi người nhé!

...

NGẠI GIAO TIẾP

Ý nghĩa

Không giỏi giao tiếp, không thoải mái trong các hoạt động tập thể

Gần nghĩa

khép kín

Trái nghĩa

quảng giao, xã giao

Mức độ tích cực: ★☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Hầu hết những người ngại giao tiếp nghĩ rằng mối quan hệ con người thật phiền phức, nên họ thường cảm thấy mình không giỏi trong các hoạt động tập thể. Tuy vậy, việc giao tiếp giữa các cá nhân lại không khó khăn đến mức đó. Họ cảm thấy ngại vì giá trị quan của họ khác với nhiều người, mà họ còn không giỏi trong việc thể hiện bản thân. Do đó, họ vẫn mong muốn được thấu hiểu, dù chỉ là một chút ít.

Để giải tỏa phiền toái trong tập thể, người ngại giao tiếp phải tìm được chỗ đứng của bản thân bằng cách không quá chú trọng vào các mối quan hệ xã giao, hoặc phải hiểu rõ vai trò của mình trong tập thể.

Cảm giác ngại giao tiếp xuất phát từ việc không thích nghi được với các hoạt động đoàn thể. Điều quan trọng là những người này phải tìm được chỗ đứng trong tập thể thay vì quá chú trọng vào mối quan hệ con người.

Tư tưởng nhóm là trạng thái dễ xảy ra trong các tập thể có mối quan hệ tốt đẹp. Phần lớn tập thể sẽ theo ý kiến và hành động của số đông mà không cân nhắc hay kiểm chứng (áp lực đồng bộ hóa). Trong tình huống đó, cá nhân thường khó nói lên ý kiến phản biện. Nhà tâm lý học Mỹ Irving Janis đã đưa ra các đặc trưng đối với xu hướng dễ rơi vào *tư tưởng tập thể* như sau:

- Nhóm ưu tú và đoàn kết dễ sinh ra tinh thần lạc quan.
- Nếu nhóm quá đoàn kết, cá nhân sẽ khó phủ định được đám đông, nên dễ bị **đồng bộ hóa**.
- Các nhóm ưu tú và đoàn kết dễ dẫn đến tình trạng **chuyển dịch có rủi ro** – một tình trạng khi cá nhân kỳ vọng vào kết quả bất chấp rủi ro cao.
- Một khác, cũng có lúc tập thể trở lên tiêu cực quá độ do lựa chọn lộ trình chắc chắn hơn là kết quả tốt.

Trong trường hợp như thế, nếu muốn nói lên ý kiến cá nhân, chúng ta cần chủ động một cách hợp lý: thuyết phục bằng cách nhấn mạnh dựa trên các luận điểm và chứng cứ đúng đắn.



KHÔN NGOAN

Ý nghĩa	Khả năng nhận biết hành vi giúp mọi chuyện suôn sẻ
Gần nghĩa	ranh mãnh, sắc sảo, khôn lỏi
Trái nghĩa	hấp tấp, vụng về

Mức độ tích cực: ★★☆☆ Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Người khôn ngoan rất nhạy bén và biết rõ những điều mình muốn. Trên thực tế họ là những người rất biết cư xử. Ví dụ dễ hiểu nhất là vào thời điểm công việc gấp rút, họ đột nhiên cố gắng tăng năng suất công việc hoặc đi nhậu cùng cấp trên để cải thiện mối quan hệ.

Trái ngược với người khôn ngoan, sắc sảo là những người không biết nắm bắt thời cơ. Những người này có thể không ưa những người khôn ngoan, tuy nhiên những người khôn ngoan lại có cách tốt nhất để vượt qua khó khăn, nên sẽ gây bất mãn. Vì lợi ích chung trong tổ chức hoặc tập thể, những người không biết nắm bắt thời cơ cần khôn ngoan sắc sảo hơn.

Bên cạnh người khôn ngoan, còn có những người suy nghĩ bất mãn vì không biết nắm bắt thời cơ. Nếu biết phát huy được sự sắc sảo để mang lại lợi ích cho tập thể, chúng ta sẽ làm hài lòng người xung quanh.



Trong cái rủi
có cái may.

Bố ơi,
ai cũng
thế ấy.

HĂNG HÁI

Ý nghĩa

Luôn mang trong mình tinh thần sẵn sàng với bất cứ việc gì

Gần nghĩa

giàu cảm hứng, nhiệt tình, sôi nổi

Trái nghĩa

lãnh đạm, châm biếm

Mức độ tích cực: ★★☆☆

Mức độ tiêu cực: ★☆☆

Nếu gặp ai đó bần lùi, người hăng hái sẽ phản đối gay gắt và không thay đổi thái độ cho đến khi tất cả đều hiểu theo ý mình. Ẩn chứa bên trong sự nhiệt tình của họ là cảm giác muốn hợp tác cùng cố gắng với bạn bè đồng nghiệp.

Tuy nhiên, sự thiếu bình tĩnh sẽ gây ra các rắc rối và sai lầm khiến cảm hứng đó biến mất. Ngoài ra, những người sôi nổi và hăng hái cũng gặp xung đột với nhau. Nếu có người thân và bạn bè biết phán đoán tình huống một cách bình tĩnh, người hăng hái sẽ có thể tránh các tình huống như vậy.

Hành động khích lệ và truyền cảm hứng cho đồng nghiệp chính là bản chất của người có tính cách sôi nổi, hăng hái. Tuy nhiên, chính tính cách đó sẽ gây nên thất bại nếu làm cảm hứng đi quá xa.



THẬT THƯỜNG

Ý nghĩa

Lúc nóng lúc lạnh, dễ thích thú nhưng cũng dễ mất hứng

Gần nghĩa

sáng nắng chiều mưa, đông đảo

Trái nghĩa

kiên định

Mức độ tích cực: ★☆☆

Mức độ tiêu cực: ★☆☆

Khi nói về sở thích, người có tính khí thất thường có thể nghĩ rằng mình thích nấu ăn, nhưng ba tháng sau lại chuyển sang thích leo núi, rồi bắt đầu thích nói chuyện bằng tiếng Anh, thích rất nhanh mà chán cũng rất nhanh. Điểm yếu của họ là chẳng làm được trọn vẹn điều gì cả, nhưng họ cũng có ưu điểm. Khi đã trải nghiệm nhiều đến thế, họ có khả năng thấu hiểu được tâm trạng của những người có trải nghiệm tương tự, nhờ đó làm phong phú các mối quan hệ hơn. Nếu tiếp tục phát huy tinh thần thử thách bản thân với những điều mới mẻ thì họ sẽ tìm thấy được việc mình thực sự muốn làm.

Người thất thường có nhược điểm là thường không nắm bắt được những giá trị lâu bền. Tinh thần thử thách bản thân của họ cũng có tính kích lệ cao, nên nếu nhiệt tình thì họ sẽ không bỏ lỡ cơ hội cơ hội.



KIÊN TRÌ

Ý nghĩa	Thực hiện đến cùng những việc đang làm
Gắn nghĩa	kiên định, quyết tâm
Trái nghĩa	thất thường, dễ nệch chí

Mức độ tích cực: ★★☆☆

Mức độ tiêu cực: ★☆☆☆

Để biết được một người có kiên trì hay không, hãy dựa vào phản ứng của họ đối với thất bại. Sau nhiều lần thất bại, người kiên trì vẫn luôn sẵn sàng đối đầu thử thách. Ví dụ như trong giai đoạn chuẩn bị cho thi cử, cho dù bài tập có khó hiểu thì họ cũng nhất quyết làm xong, vì vậy khả năng thi đỗ sẽ rất cao.

Tuy nhiên, nếu thử thách quá khó khăn thì họ cũng không thể thành công. Sau khi dành quá nhiều tâm huyết mà vẫn thất bại, họ cần xem xét phương án từ bỏ. Ai cũng cần biết đánh giá lại năng lực của bản thân để thay đổi cho phù hợp với thực tế.

Người kiên trì sẽ không nản lòng cho dù có thất bại liên tiếp, mà vẫn thử thách bản thân. Tuy nhiên, nếu đã không lựa chọn đúng đắn thì những người này nên từ bỏ để chọn hướng đi khác.



NỖI HỔ THEN

Ý nghĩa	Những thất bại khiến bản thân thấy xấu hổ nếu bị người khác biết
Gần nghĩa	nổi nhục, niếm tủi hổ
Trái nghĩa	sự tự mãn, lòng tự hào

Mức độ tích cực: ☆☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★

Nỗi hổ then xuất phát từ những thất bại và khuyết điểm đi lệch khỏi giá trị quan chung của xã hội hoặc gây nên đau khổ. Giá trị quan của xã hội là sự nhất quán mà các thành viên trong xã hội khi nói về kiến thức, ý thức, cách đối xử, quan điểm đạo đức, ý thức thẩm mỹ, mặc dù chúng đều không được quy định rõ ràng.

Phần lớn đời sống đều dựa trên giá trị quan của xã hội. Đối với con người, có những khía cạnh mà sự xấu hổ cũng không được rõ ràng. Nếu động chạm đến pháp luật, nếu người ta không cảm thấy xấu hổ mà vẫn có thể dùng lý lẽ thì sự việc vốn đã nằm ngoài phạm trù xấu hổ của họ rồi.

Có những thất bại và khuyết điểm khiến bạn cảm thấy mình lệch khỏi giá trị quan chung của xã hội, tạo ra nỗi hổ then. Giá trị quan của mỗi người cũng rất quan trọng, và mỗi người sẽ có một định nghĩa hổ then khác nhau.



XẤU HỔ

Ý nghĩa

Bị người khác biết được khuyết điểm và thất bại, khiến tinh thần đi xuống

Gần nghĩa

ngượng ngịu, bẽn lèn, thảm thương

Trái nghĩa

hãnh diện, hãnh tiến, lạc quan

Mức độ tích cực: ★☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Bạn sẽ xấu hổ khi bị người khác biết khuyết điểm và thất bại của mình. Bạn có thể cảm thấy xấu hổ khi khạc nhổ nơi công cộng hoặc có tác phong luộm thuộm vì bạn biết những hành động ấy lệch khỏi giá trị quan của nhiều người. Cảm giác xấu hổ đóng một vai trò quan trọng trong xây dựng cuộc sống xã hội.

Mặt khác, cũng có trường hợp không liên quan đến đạo đức mà vẫn khiến người ta thấy xấu hổ, như khi thất bại trong thi cử. Tuy nhiên, cảm giác thực chất lại bắt nguồn từ sự tự kiểm điểm bản thân nhằm nâng cao năng lực từ thất bại. Những người dễ xấu hổ có khả năng sẽ đánh giá thấp bản thân và trở lên miễn cưỡng với đánh giá đó, có nghĩa là càng giảm động lực để cải thiện.

Cảm giác xấu hổ là rất quan trọng trong việc xây dựng đời sống xã hội lành mạnh. Tuy nhiên, nếu bạn cảm thấy quá xấu hổ với bất cứ điều gì, việc cải thiện bản thân sẽ trở nên khó khăn.



BA PHẢI

Ý nghĩa	Không có chính kiến, cố gắng đồng ý với ý kiến của tất cả mọi người
Gần nghĩa	cơ hội, xu nịnh
Trái nghĩa	chính trực, đàng hoàng

Mức độ tích cực: ★☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

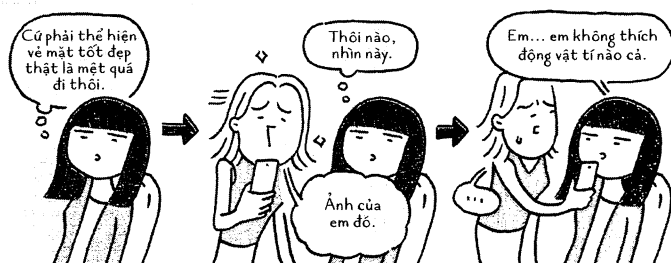
Người ba phải luôn trưng lên bộ mặt tốt đẹp với tất cả mọi người. Nguồn gốc của từ này trong tiếng Nhật ám chỉ tính cách và hành vi của phụ nữ, tuy nhiên nam giới cũng không ngoại lệ.

Người ba phải không muốn bị người khác coi thường hoặc ghét bỏ, nên họ cũng giống những người thay đổi hết mọi thứ để vừa lòng người yêu. Tuy nhiên, khi người ba phải làm thân với bất cứ ai thì đều sẽ bị nghĩ là người không thành thực và để lại ấn tượng xấu. Cần chú ý là nếu hòa theo mọi ý kiến đối lập thì sẽ mất uy tín.

Những người ba phải luôn không muốn bị người khác nghĩ xấu về mình. Tuy nhiên, nếu cứ tỏ ra tốt đẹp với bất cứ ai thì họ sẽ bị coi là người không thành thực, nghĩa là tính cách ba phải sẽ phản tác dụng.

Nếu bạn là người ba phải, bạn có thể bị coi là người không thể tin tưởng, khiến đầu óc bị mệt mỏi cực độ. Để tránh điều ấy, bạn cần nhận ra là không ai có thể được tất cả mọi người yêu mến. Ngoài ra, điều quan trọng là nếu muốn sống chân thành thì lúc nào cũng phải sẵn lòng nói ra chính kiến dù điều ấy có thể làm méch lòng người khác.

Việc để ý đến đánh giá của người khác thể hiện mong muốn được họ công nhận. Ai cũng có mong muốn đó, nhưng nếu cứ sa đà vào việc làm vừa lòng người khác thì ta sẽ bận tâm quá nhiều vào các mối quan hệ, dẫn đến việc phụ thuộc vào một số người nhất định.





HÀO NHOÁNG

Ý nghĩa

Thu hút sự chú ý của người khác bằng ngoại hình và hành động

Gần nghĩa

phô trương, khoa trương, màu mè

Trái nghĩa

giản dị, khiêm tốn

Mức độ tích cực: ★☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Việc dùng quần áo và phụ kiện hàng hiệu thực ra là để thể hiện mức độ tự tin. Điều đó xuất phát từ tâm lý rằng trang phục giống như áo giáp vậy, khi mặc lên người sẽ cảm thấy hơn người và tự mãn, đặc biệt phù hợp cho những người thích phô trương. Trang điểm lòe loẹt cũng là lớp “áo giáp” để che đi khuôn mặt thực sự và giúp bản thân tự tin hơn. Cũng có trường hợp người ta muốn thu hút sự chú ý về mình.

Nếu biết coi trọng bản thân thì tự nhiên bạn sẽ biết cách lựa chọn những thứ thực sự phù hợp với mình. Dần dần bạn sẽ làm mình đẹp hơn theo phong cách riêng, và đương nhiên cũng chẳng thấy phiền với phản ứng của những người xung quanh.

Vì muốn tự tin mà nhiều người phải dùng trang phục và phụ kiện để làm cho bản thân trở nên hào nhoáng trong mắt người khác. Nếu bạn biết coi trọng bản thân thì chẳng cần phải cố gắng tỏ ra màu mè làm gì.



NHAM HIỂM

Ý nghĩa

Hành động vì lợi ích của bản thân và không quan tâm đến người khác

Gần nghĩa

chắc lép, so đo, tính toán, xảo quyệt

Trái nghĩa

vị tha, chính trực

Mức độ tích cực: ☆☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★ ★

Những người nham hiểm có hành động ích kỷ như dừng đứng nói dối, lợi dụng người có lập trường yếu, lấy lòng người có lập trường mạnh để trục lợi. Để được thỏa mãn, họ quan sát kỹ người khác và hoàn cảnh xung quanh, nên họ còn có các đặc trưng như tính toán thiệt hơn và kiên trì đến cùng. Họ rất khó để phân biệt tốt xấu ngay từ cái nhìn đầu tiên, vì vậy chúng ta cần chú ý.

Tuy nhiên, nếu họ cứ lừa dối mọi người thì có thể sẽ làm hại những người quan trọng với họ. Đó là lúc họ biết phải ngừng âm mưu và nhìn lại bản thân.

Những người nham hiểm rất bình tĩnh trong việc nói dối vì tư lợi. Để biết điểm dừng, họ cần nhìn nhận nguy cơ làm tổn thương những người quan trọng.

Thằng đây không được đâu. Con cũng mệt mỏi mà. Từ trước đến nay mẹ có nói sai điều gì không?



PHÚC CẢM VỀ MẸ

Ý nghĩa

Quyết định và hành động đều phụ thuộc vào mẹ

Gần nghĩa

bám váy mẹ

Trái nghĩa

độc lập

Mức độ tích cực: ☆☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★

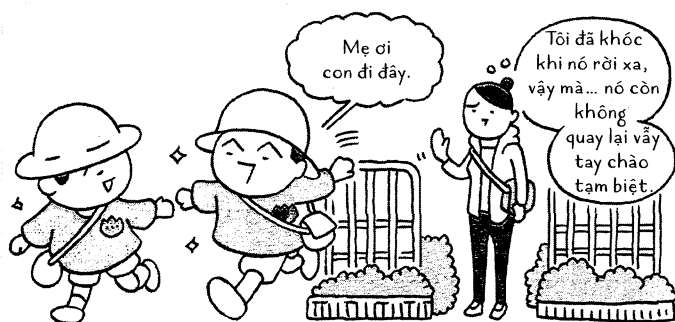
Trào lưu chế giễu nam giới quá phụ thuộc vào mẹ là “bám váy mẹ” đã ăn sâu vào văn hóa chung, tuy nhiên thói phụ thuộc này cũng xuất hiện nhiều ở nữ giới. Những người có thói quen cùng mẹ đi chơi, nhờ mẹ nấu ăn, phải trao đổi chuyện yêu đương với mẹ,... có thể có xu hướng bám váy mẹ, mặc dù bản chất của việc xây dựng mối quan hệ tốt với mẹ mình không hề xấu.

Tuy nhiên, có nhiều người từ khi còn nhỏ đã bị mẹ can thiệp vào nhiều việc cá nhân, họ luôn đóng vai một đứa con ngoan để đáp ứng kỳ vọng đó. Nếu điều đó ảnh hưởng đến cả những quyết định quan trọng trong đời như yêu đương, kết hôn hay công việc thì mối quan hệ giữa mẹ và con không hề lành mạnh chút nào. Thời điểm người con cảm thấy ngọt ngào, mất tự do vì điều đó sẽ là cơ hội để cả hai suy ngẫm lại mối quan hệ.

Những người quá phụ thuộc vào mẹ không chỉ giới hạn ở nam giới, mà có cả nữ giới. Khi cảm thấy ngọt ngào trong mối quan hệ với mẹ thì người con nên nhìn nhận lại mối quan hệ và tìm cách thay đổi.

Chứng rối loạn nhân cách ranh giới, với đặc trưng là những đợt cảm xúc dữ dội và tâm trạng bất an, có một nguyên nhân là việc không thể tách rời khỏi người mẹ. Một đứa trẻ bước sang giai đoạn độc lập, dần tách xa mẹ từ lúc một tuổi rưỡi - độ tuổi cai sữa, cho đến ba tuổi. Tuy nhiên, nếu việc này không diễn ra thuận lợi thì rất dễ dẫn đến rối loạn nhân cách ranh giới.

Vấn đề ở đây là người mẹ dễ cảm thấy bất an nếu phải xa con, và vô tình đã kiểm soát con theo ý mình. Từ đó, đứa trẻ sẽ bị cuốn vào suy nghĩ quay lưng lại với mẹ là điều xấu. Suy nghĩ này sẽ ảnh hưởng đến khi chúng đã trưởng thành, giống như chúng cứ phải đóng vai một đứa con ngoan hoặc phải chống đối cha mẹ đến cùng. Trường hợp nghiêm trọng sẽ cần phải có sự can thiệp của bác sĩ hoặc người có chuyên môn.





PHẢN XÃ HỘI

Ý nghĩa

Thực hiện các hành vi trái với quy tắc xã hội và pháp luật

Gốc nghĩa

vô đạo đức, vô luân, thiếu ý thức, chống đối

Trái nghĩa

hợp lý, lễ độ

Mức độ tích cực: ☆☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★ ★

Hành vi phản xã hội có biểu hiện là sự thiếu ý thức tuân thủ pháp luật và ý thức xã hội, bao gồm cả hành vi phạm tội. Tập hợp những người kiểu này sẽ tạo thành lực lượng phản xã hội. Họ bị thiếu thốn tình cảm từ thời thơ ấu, bị bạo hành, dẫn đến tính phản kháng hoặc công kích mạnh mẽ. Họ chỉ quan tâm đến lợi ích của cá nhân mà thờ ơ với việc làm tổn thương người khác. Tuy nhiên, họ cũng chẳng sợ làm tổn thương bản thân mình vì họ rất bốc đồng và nguy hiểm. Tính cách này khó có thể thay đổi trong một khoảng thời gian ngắn, nhưng cách hiệu quả nhất vẫn là đối diện với quá khứ và tự tìm hiểu nguyên nhân.

Tính cách phản xã hội bắt nguồn từ việc thiếu thốn tình cảm thời thơ ấu. Do đó, phương pháp để vượt qua được tính cách này là đối diện với quá khứ.

Rối loạn nhân cách khác với bệnh thần kinh và bệnh tâm thần. Có người đổ lỗi cho người khác để tự biện minh cho mình, có người lại không thể xây dựng mối quan hệ một cách tốt đẹp, ví dụ như quá nghi ngờ người yêu dẫn đến ràng buộc vô lý. Ngoài ra, cũng có những người không giỏi chấp nhận việc đã qua, hoặc không biết bộc lộ cảm xúc và nắm bắt cảm xúc của người khác. Những người như thế có thể bị rối loạn nhân cách.

Mặc dù đó không phải là bệnh, nhưng người như thế lại thường bị coi là lập dị vì những suy nghĩ và hành động khác xa với chuẩn mực xã hội và ý thức chung.

Theo Hệ thống chẩn đoán và thống kê các rối loạn tâm thần của Hiệp hội tâm thần học Hoa Kỳ, các chứng rối loạn đa nhân cách được chia thành ba nhóm sau đây:

A Sống khép kín, luôn ảo tưởng kỳ lạ

B Rất dễ bị stress và thay đổi cảm xúc.

C Dễ bị căng thẳng thần kinh, tự ti và sợ hãi, bất an



CHỐNG ĐỐI

Ý nghĩa	Có thái độ chống lại uy quyền và pháp luật
Gần nghĩa	hiếu chiến, bất mãn, cứng đầu
Trái nghĩa	dễ bảo, ngoan ngoãn, nhu nhược

Mức độ tích cực: ★☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★★

Đặc trưng của những người chống đối là việc cãi lại ý kiến, lời dạy, chỉ đạo của cấp trên hay người lớn tuổi, và còn có những hành động và lời nói xấc láo. Họ từ nhỏ đã được cha mẹ và thầy cô dạy dỗ trong môi trường có tính chi phối, nên hành vi của họ cũng là biểu hiện của mong muốn tự do. Nhiều người sẽ có thái độ phản kháng và nhiệt tình muốn cải cách xã hội nếu thấy nghi ngờ những mâu thuẫn xã hội.

Những người có xu hướng chống đối cần xem xét hành động của mình sẽ mang lại kết quả thế nào để xác định trước mặt lợi và mặt hại. Hơn nữa, sự phản kháng nửa vời sẽ được coi là hành động lười kéo sự chú ý. Ở giai đoạn dậy thì, sự phản kháng cũng là trải nghiệm quan trọng có ảnh hưởng lớn đến sự trưởng thành sau này.

Sự chi phối khi trẻ còn nhỏ sẽ dễ khiến trẻ sau này có thái độ phản kháng. Những người có xu hướng chống đối cần biết hành động phản kháng sẽ mang lại kết quả gì, từ đó xác định mặt lợi và mặt hại.



GIẢ LÃM NẠN NHÂN

Ý nghĩa

Cố gắng củng cố vị trí của bản thân bằng việc vờ như mình là người bị hại

Gần nghĩa

hèn dỗi, thù dai

Trái nghĩa

lạc quan, phóng khoáng

Mức độ tích cực: ☆☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★★

Việc vờ như mình là người bị hại có mục đích thu hút sự chú ý của người khác thông qua việc không ai có thể kiểm chứng sự việc. Trong nhiều trường hợp, những người đó lo sợ việc mình bị đổ lỗi. Vì họ luôn muốn được đồng cảm những người khác sẽ thấy mệt mỏi.

Những lúc như thế là cơ hội để họ tranh thủ giả dò mình là người bị hại.

Tâm lý giả làm nạn nhân xuất phát từ tư tưởng sợ bị người khác đổ lỗi. Do mong muốn nhận được sự đồng cảm nên họ sẽ tranh thủ lợi dụng sự giúp đỡ của mọi người.



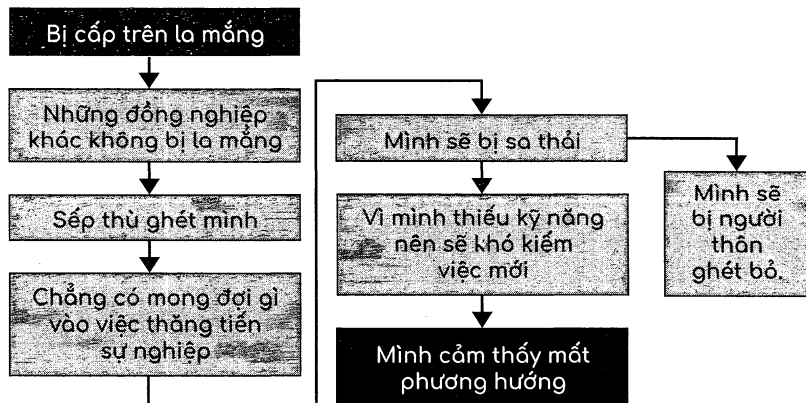
BỊ QUAN

- Ý nghĩa: Mắc kẹt trong suy nghĩ tiêu cực, chỉ tưởng tượng ra những tình huống xấu.
- Gần nghĩa: tiêu cực, tuyệt vọng.
- Trái nghĩa: lạc quan, tích cực.

Mức độ tích cực: ★☆☆ Mức độ tiêu cực: ★★★

Người bị quan luôn vẽ ra kết quả tồi tệ cho mọi tương lai có thể xảy ra, sau khi bị ràng buộc vào viễn cảnh đó thì hành động của họ trở nên tiêu cực.

Diễn hình của suy nghĩ bị quan khi bị cấp trên la mắng, họ sẽ liên tiếp hiện lên một chuỗi các viễn cảnh tồi tệ như: chỉ có mình bị sếp thù ghét, thế nên mình không thể thăng tiến và sau là bị sa thải, nhưng mình thiếu kỹ năng làm việc nên sẽ thất nghiệp và bị người thân ghét bỏ.



Thực chất, họ chỉ bị mắng bởi một lỗi nhỏ, mà cũng hiếm khi xảy ra tình huống tồi tệ như vậy, thế nên nguyên nhân không phải do bị mắng. Chính việc tự tưởng tượng ra tình huống tồi tệ mới dẫn đến sự bị quan. Điều này khiến nảy sinh

các vấn đề như sai sót liên tục, mất đi sự tin tưởng của cấp trên và đồng nghiệp.

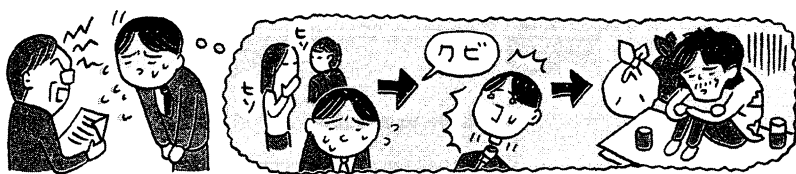
- Người bị quan gây ra vòng luẩn quẩn

Lo lắng nhỏ nhất mà bị lặp lại thì cũng dẫn tới bị quan, từ đó khiến mọi người né tránh vì ai cũng ngán ngẩm sự tiêu cực.

- Thí nghiệm điều tra xem bạn có phải là người bị quan

Chúng ta có thể dễ dàng đánh giá xem mình có bị quan hay không bằng thí nghiệm tư duy của nhà tâm lý học Adler: Khi cho nước vào nửa cốc, bạn sẽ thấy điều gì?

Khi đó, người lạc quan sẽ thấy cốc đầy một nửa, còn người bị quan sẽ thấy cốc vơi một nửa. Mặc dù các điều kiện được đưa ra hoàn toàn giống nhau, nhưng người lạc quan và người bị quan lại đưa ra miêu tả hoàn toàn trái ngược.



- Phương pháp thoát khỏi suy nghĩ tiêu cực

Người bị quan có ưu điểm là là hiểu thấu mọi khía cạnh một vấn đề và có thể suy nghĩ tập trung trong thời gian dài. Ngoài ra, họ vượt trội hẳn trên phương diện quản lý rủi ro so với

những người nông cạn chỉ thấy cái lợi trước mắt và cả những người lạc quan chỉ dự đoán tích cực về tương lai.

Mặt khác, quản lý rủi ro thực sự phải đi liền với sự bình tĩnh để quan sát, tổng hợp và phân tích tình hình, từ đó tránh tưởng tượng ra viễn cảnh tiêu cực.

Bằng việc dần thay đổi thái độ, ta sẽ thành công nếu thoát khỏi các tưởng tượng tiêu cực. Ngay cả khi ta cố gắng một cách máy móc để suy nghĩ tích cực, thái độ ấy vẫn mang lại hiệu quả.

Người bi quan luôn có thái độ tiêu cực. Nếu họ không xóa bỏ những tưởng tượng tiêu cực trong đầu, cảm xúc của họ sẽ rơi vào vòng luẩn quẩn.

Chuyên mục

Những người bi quan thường đoán mệnh?

Theo điều tra của nhà tâm lý học Mỹ Martin Seligman, những người bi quan có tỷ lệ mắc trầm cảm cao hơn và có tuổi thọ trung bình ngắn hơn so với người lạc quan.

Ngoài ra, khi thu thập và phân tích phát ngôn của các ứng cử viên tổng thống, người ta cũng thu được kết quả là những ứng viên lạc quan có tỷ lệ trúng cử cao hơn những ứng viên bi quan. Điều tra này cũng làm sáng tỏ việc phân lớn những người thành công là người lạc quan.



NHẪN NHỊN

Ý nghĩa

Có xu hướng bỏ qua những chuyện mà bản thân cho là nhỏ nhặt

Gần nghĩa

khách sáo, khiêm nhường

Trái nghĩa

chọc gậy bánh xe, hung hăng

Mức độ tích cực: ★☆☆

Mức độ tiêu cực: ☆☆☆

Tính cách nhẫn nhịn gần giống với sự khiêm tốn, chỉ khác ở chỗ người nhẫn nhịn muốn tránh gây xung đột. Cho dù phải làm việc nhiều hơn so với người khác thì họ cũng không một lời than phiền. Nếu khối lượng công việc như nhau mà họ lại hoàn thành trước thì sẽ bị giao thêm việc khác. Họ vẫn chấp nhận vì không muốn biến việc đó trở thành vấn đề gây xung đột.

Điều đó cho thấy những người biết khéo léo nhẫn nhịn sẽ không may mắn quan tâm bất cứ điều gì. Do đó, họ sẽ được những người thân quen tin tưởng và đánh giá cao. Người nhẫn nhịn cần phải giữ được lòng tin của của những người tin tưởng mình, vừa phải nâng cao sự tự tin để có thể tự khẳng định mình một cách chắc chắn.

Người nhẫn nhịn rất ghét xung đột. Nếu họ biết kiên trì nỗ lực để được đánh giá cao thì dần sẽ tự tin hơn.

Fukui-san sướng thật đó.
Có thể thoải mái làm thứ
mình thích. Chắc chắn sẽ được
đánh giá tốt. Thật
là thú vị
biết bao!



NGỒ NGƯỢC

Ý nghĩa

Dựa theo đánh giá chủ quan của bản thân mà bắt
bể những hành động và lời nói của người khác

Gần nghĩa

chủ quan, nghi ngờ

Trái nghĩa

ngoan ngoãn, lễ độ

Mức độ tích cực: ☆☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★ ★

Người có tính cách ngổ ngược không tự tin với chính bản thân, nên dù được khen thế nào cũng không đón nhận tích cực. Bên cạnh đó, có những người nếu đủ tự tin sẽ luôn mong muốn được nắm ưu thế. Do đó, tính cách ngổ ngược xuất phát từ sự ích kỷ và mong muốn được chú ý. Người ngổ ngược sẽ cần khiêm tốn hiểu rằng không còn cách nào khác để sửa ngoài việc phải kiên nhẫn. Trước hết, họ cần thử viết ra ghi chép điểm mạnh của bản thân hoặc mục tiêu sau này để không nhụt chí.

▼ Ngổ ngược xuất phát từ sự thiếu tự tin, nên người ngổ ngược thực sự muốn có cảm giác nắm ưu thế. Để sửa chữa, họ nên rèn luyện để có thực lực và đạt được tự tin.

Đẳng nào có trang điểm
cũng xấu xí.



Đẳng nào có
giảm cân vẫn
xấu xí.

Đẳng nào
tôi cũng
không thể
hạnh phúc.

NHU NHƯỢC

Ý nghĩa

Cư xử quá rụt rè, không thể hiện được bản thân

Gần nghĩa

tự ti, rụt rè

Trái nghĩa

kiêu căng, ngạo mạn, tự cao

Mức độ tích cực: ☆☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★★

Người nhu nhược thường hoài nghi năng lực của bản thân, nên họ lại càng đau khổ khi người khác cũng nghĩ như vậy. Họ luôn muốn được công nhận và được chấp nhận vào tập thể. Họ có ưu điểm là tâm trạng lúc nào cũng thoải mái, do họ luôn muốn người khác được thoải mái. Tuy nhiên, phần lớn người nhu nhược lại không biết bản thân mình có thực sự muốn như thế hay không, nên họ sẽ cảm thấy thất vọng và bất mãn vì bị đè nén ở trong lòng.

Sau khi lỡ có thái độ nhu nhược, họ cần phải nhận ra tầm quan trọng và giá trị của bản thân. Họ thường theo ý kiến của đám đông, nên cần biết phải tự khẳng định mình và bắt đầu cương quyết hơn.

Người nhu nhược luôn hoài nghi năng lực của bản thân. Họ cư xử như vậy vì ảnh hưởng từ những người xung quanh, vốn luôn đòi hỏi sự đồng cảm hoặc đồng thuận từ họ.



NGƯỢC ĐỜI

Ý nghĩa Cứ tự nhiên làm những việc không nên làm.

Gần nghĩa phá cách, phản xã hội

Trái nghĩa bình thường, nghiêm túc

Mức độ tích cực: ★☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★★

Mặc dù việc chào hỏi khi gặp mặt, bày tỏ lòng cảm ơn đối với những người đã giúp đỡ chăm sóc mình,... không được quy định trong pháp luật, nhưng những việc này vẫn được coi là lẽ thường tình trong xã hội. Những người ngược đời luôn coi nhẹ những quan niệm phổ thông đó. Dù có bị chỉ trích là không bình thường, họ vẫn không thay đổi thái độ. Tuy nhiên, việc nghi ngờ những lẽ thường tình đó đôi khi lại là tính cách cần thiết. Các nhà phát minh mang lại lợi ích lớn cho xã hội như Thomas Edison và Steve Jobs đã tận dụng việc nghi ngờ lý lẽ thường tình làm động lực sáng tạo. Lợi thế của người ngược đời là phong cách làm việc linh hoạt, ngay cả với việc khiến người khác chần chừ. Họ chỉ bị coi là bất bình thường khi khiến người khác thấy phiền phức. Ngược lại, nếu họ cứ dành hết tâm sức mà làm việc, thì tính cách bất bình thường cũng sẽ được thấu hiểu một cách tích cực.

Những người ngược đời luôn biện hộ cho suy nghĩ của bản thân, ngay cả khi bị chỉ trích. Ưu điểm của họ là có thể tư duy linh hoạt hơn người.



KHÉP KÍN

Ý nghĩa	Không thể hiện được bản thân với xã hội, luôn ẩn mình trong cái bóng của chính mình
Gần nghĩa	nhút nhát, thu mình, rụt rè
Trái nghĩa	tích cực, tự tin, khoa trương

Mức độ tích cực: ☆☆☆ | Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Sự tiêu cực của lối sống khép kín bắt nguồn từ những suy nghĩ bất an như “Nếu nói những lời như thế chẳng phải là sẽ bị nghi là lừa dối hay sao?” hoặc “Nếu thất bại phải làm thế nào đây?”. Họ tự nhiên nghĩ rằng nếu như chỉ có mỗi một mình thì thật may mắn biết mấy, và tình trạng đó cứ duy trì liên tục. Những nét đặc trưng của người thuộc tuýp này là giọng nói nhỏ nhẹ và đôi mắt lảng tránh. Họ có ưu điểm là cho dù xung quanh có ồn ào thì họ cũng không bị cuốn vào sự náo động đó, bởi vì họ không muốn đặt mình vào đó.

Tuy nhiên, từ tận đáy lòng họ không hề muốn bị cô đơn, nên việc nhờ người khác giúp đỡ có nghĩa là họ đang cảm thấy bất an và tuyệt vọng. Việc mở lòng và tin tưởng người khác vì được quan tâm sẽ trở thành bước đệm để lấy lại sự tự tin trong các mối quan hệ.

Những người sống khép kín luôn cảm thấy may mắn khi được cô độc mà không cần phải để ý đến đánh giá của phía người khác. Để lấy lại sự tự tin, họ trước hết cần mở lòng và tin tưởng những người quan tâm đến mình.



CHAN HÒA

Ý nghĩa	Cách ứng xử mang lại cảm giác yên bình và an tâm
Gần nghĩa	mềm mỏng, ôn hòa
Trái nghĩa	cứng nhắc, chặt chẽ

Mức độ tích cực: ★★

Mức độ tiêu cực: ☆☆☆

Người chan hòa không ngừng tươi cười và mềm mỏng để tránh tạo áp lực với người khác. Trang phục, kiểu tóc, lối trang điểm của họ không quá cá tính, nhằm tạo ra cảm giác an tâm về ngoại hình. Họ không nhiều lời, nhưng nếu được góp ý thì cũng không tỏ ra khó chịu. Vì có mối quan hệ tốt đẹp với thiên nhiên và con người nên người chan hòa sẽ sống tích cực và thường được mọi người yêu mến và giúp đỡ.

Để có được lối sống chan hòa, trước tiên ta cần suy nghĩ và để ý đến tâm trạng của mọi người. Sự tin tưởng không thể chỉ được gây dựng trong một sớm một chiều, mà sẽ cần một khoảng thời gian để ta được mọi người đánh giá tốt.

Người chan hòa không gây ấn tượng bằng uy quyền và dễ dàng được tin tưởng vì họ tạo cho mọi người cảm giác an tâm. Để được như thế, điều quan trọng là phải suy nghĩ trước sau và để ý đến tâm trạng của mọi người.



THÍCH PHẢN ĐỐI

Ý nghĩa	Thể hiện quan điểm đối lập với quan điểm của người khác.
Gần nghĩa	ngang ngạnh, nỏ mồm
Trái nghĩa	hòa nhã, dễ dãi

Mức độ tích cực: ☆☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★

Người thích phản đối luôn đáp lại ý kiến của người khác bằng những câu nói phủ định để phản đối và xác nhận xem ý kiến của bản thân có đúng hay không. Khi gặp phải vấn đề mình không hiểu biết thì cuối cùng họ cũng phải kết luận bằng ý kiến chủ quan. Mặc dù đó là mong muốn được vượt trội trong giây lát, nhưng thực chất họ không muốn nhận thấy bản thân mình yếu đuối. Nói cách khác, việc công nhận ý kiến của người khác chính là thừa nhận điểm yếu của bản thân. Người bị phủ định sẽ tránh né họ, còn chính người phản đối nhiều khi lại không hiểu rõ lý do và cử thế bứt rứt không yên. Nếu được người khác công nhận bằng hành động thân tình, thì họ có thể sửa chữa và bớt dần lối nói chuyện ấy đi.

Những người hay phản đối thường mong muốn mình được công nhận. Nếu họ được người khác công nhận một cách thân tình thì những phát ngôn phủ định cũng sẽ dần ít đi.

Chuyên mục

Các liên
từ (từ nối)
thể hiện
tâm trạng
thực tế

Liên từ rất dễ thể hiện sự mất cân bằng giữa tâm trạng và quan điểm. Do đó, có thể nhận biết được tính cách người khác thông qua các liên từ.

Hãy tham khảo bốn ví dụ sau đây. Đặc biệt, khi một người hay đưa ra những liên từ như *vì vậy* hoặc *có nghĩa là* trong lúc nói chuyện, điều đó thể hiện rằng họ muốn giao tiếp nhiều hơn với chúng ta.

Ngoài ra, do chiều sâu tâm hồn không chỉ thể hiện trong nội dung của câu chuyện, mà còn trong cả cách kể chuyện và lời nói, thế nên liên từ chính là gợi ý giúp ta biết đối phương đang suy nghĩ điều gì.

"Vì vậy"

Là kiểu người khẳng định bản thân một cách mạnh mẽ và bày tỏ mong muốn được công nhận do sự tự tin vào kiến thức.

**"Đúng là
như vậy
nhì"**

Là kiểu người vừa tiếp thu tích cực ý kiến của người khác, vừa muốn hành động theo ý mình.

**"Có
nghĩa là"**

Là kiểu người cố gắng nói lý lẽ, nhưng thường không đạt được kết quả như ý muốn.

**"Hết sức
là"**

Là kiểu người thích nhún nạm, kể cả khi nói về chuyện nhạy cảm và thẳm kín.



KHÔI HÀI

Ý nghĩa	Làm những điều nhằm nhí để giải khuây cho mọi người
Gần nghĩa	hài hước, vui nhộn, dí dỏm
Trái nghĩa	ng nghiêm túc, nhạt nhẽo

Mức độ tích cực: ★★ ★ Mức độ tiêu cực: ★ ☆ ☆

Người cực kỳ nghiêm túc vẫn có lúc bị người khác bắt gặp biểu cảm hài hước, nhưng những người khôi hài luôn có trạng thái mặc định là những lời nói và hành động làm người khác cười và thấy được giải trí. Ngay cả trong trường hợp tồi tệ nhất, người khôi hài cũng sẽ nói đùa để giải tỏa áp lực và làm dịu bầu không khí xung quanh, hoặc thể hiện sự vui vẻ và nói đùa một cách tinh tế. Họ để lại ấn tượng là người có nhân cách tốt và có hiểu biết, nên dễ được mọi người quý mến.

Trái lại, vì họ luôn thể hiện thái độ bông đùa quá mức, nên nếu không phán đoán tình hình để ăn nói phù hợp thì chắc chắn họ sẽ bị những người nghiêm túc giận dữ. Hơn nữa, những hành động đó lại quá nổi bật, nên người khôi hài cần ý thức được rằng nên bình tĩnh để xem xét phản ứng của mọi người.

Những người làm dịu được bầu không khí bằng những chuyện đùa tinh tế đều là những người hay được quý mến. Tuy nhiên, họ cần tự tiết chế sao cho không quá cợt nhả trong các tình huống tồi tệ.



KHÓ GẦN

Ý nghĩa	Thái độ lạnh nhạt đến mức thô lỗ
Gần nghĩa	cộc lốc, lỗ mãng
Trái nghĩa	đáng yêu, hòa đồng, chan hòa

Mức độ tích cực: ☆☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★ ★

Đặc trưng của người khó gần là cho dù có nói bất cứ chuyện gì họ cũng không cười, giọng điệu cứ đều đều, và dường như tâm trạng của họ luôn không được tốt cho lắm. Những người như thế thường không tự tin, đặc biệt là về ngoại hình. Bình thường, họ hay tỏ ra khó gần với cả những người thân thiết và những người để ý đến mình, còn khi mọi người bắt gặp biểu cảm rạng rỡ của họ và khen họ về nụ cười tươi tắn, thì họ lại tự tin hẳn lên.

Người có tính cách thẳng thắn và cái tôi lớn thường biểu hiện rõ thái độ khi thấy câu chuyện của người khác không thú vị, nhưng họ nên mặc kệ trong im lặng thì hơn. Nếu cảm thấy không tự do trong mối quan hệ với người khác thì người ta nên tự làm mới mẻ mối quan hệ đó. Điều quan trọng là phải tạo được khoảng cách thích hợp.

▼ Lý do một người trở nên khó gần thường là sự tự ti. Nếu gặp người kiêu căng, họ sẽ lờ đi mà không giao du.



CAU CÓ

Ý nghĩa

Tỏ ra không thích thú và không đồng tình với bất cứ thứ gì

Gần nghĩa

khó tính, bất mãn

Trái nghĩa

vui vẻ, phấn chấn

Mức độ tích cực: ☆☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★

Những người thuộc tuýp này thường thể hiện cảm xúc qua việc cau mày, giữ im lặng, nếu nói sẽ lớn tiếng phủ định ý kiến của người. Nhiều người cảm thấy không vui đơn giản chỉ vì bất ổn thể chất như suy nhược, thiếu ngủ,..., tuy nhiên nguyên nhân tâm lý thực chất là sự hiểu nhầm. Những người hay lầm tưởng sẽ rất hay nổi giận vì những tình huống và ý kiến trái ý mình.

Ngoài ra, ai cũng có mong muốn được người khác công nhận, tuy nhiên những người đánh giá thấp bản thân hay lo lắng về mâu thuẫn ý kiến, và có xu hướng gắt gỏng để người khác phải e ngại. Tuy nhiên, việc gắt gỏng chỉ giới hạn ở những đối tượng dễ bắt nạt, ví dụ như người thân hoặc người thấp cổ bé họng.

Những người cau có thường dễ cảm thấy không vui, nên chúng ta cần tìm những điểm tích cực để khen ngợi họ và giúp họ tránh cảm xúc tiêu cực.



THÔ LỖ

Ý nghĩa Có thái độ mất lịch sự

Gần nghĩa vô lễ, xúc phạm

Trái nghĩa lễ phép

Mức độ tích cực: ☆☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★

Trong phép tắc xã giao, có rất nhiều nguyên nhân khiến người ta thô lỗ. Có người đơn thuần là không có hiểu biết, nhưng lại có những người dù có biết thì vẫn thô lỗ, vì họ muốn phản đối lại quyền uy và truyền thống. Ngoài ra, vì phép tắc xã giao phụ thuộc vào văn hóa, nên người ta có thể khinh thường các phép tắc lâu đời từ nền văn hóa khác vì bản thân họ đã trung thành với văn hóa quen thuộc của mình rồi.

Trong thời buổi hiện đại, khi các nền văn hóa trở nên vô cùng đa dạng, thì việc giao lưu liên văn hóa lại càng linh hoạt. Những hành vi thô lỗ có thể phát triển thành vấn đề nhân quyền và mâu thuẫn xã hội, nên chúng ta cần quan tâm đến văn hóa và tìm hiểu một cách đầy đủ. Ngoài ra, cũng cần giáo dục những người không được tiếp xúc với văn hóa bên ngoài.

Thái độ thô lỗ phần lớn đến từ việc phản đối quyền uy và truyền thống. Việc phủ định các phép tắc xã giao có thể dẫn đến xúc phạm một nền văn hóa nào đó.



Sợ hãi và bất an đều là cảm xúc lo lắng cho những việc chẳng lành nhưng sợ hãi báo cho ta về những điều sắp xảy ra, còn bất an phát sinh do dự cảm đến sớm hơn để dự đoán tương lai gần.

● Sự hãi và bất an

Ví dụ, cảm giác sợ hãi xảy đến khi bạn bị một tên du côn đe dọa, còn cảm giác bất an xảy ra khi tin tức về một tên tội phạm chưa bị bắt giữ được đăng tải trên báo chí. Dù tên tội phạm không ở gần nơi ta sống, nhưng cảm giác bất an vẫn có thể xuất hiện vì tình hình bạo lực nói chung trong xã hội. Lo lắng về tương lai xa khác với nỗi sợ dành cho nguy hiểm trước mắt.

● Nhu cầu bất an

Theo Freud, bất an là biểu hiện của bản năng tự bảo toàn tính mạng. Đó là phản ứng khi ta dự đoán được mối nguy hiểm của tương lai. Phản ứng này có liên hệ với *phản xạ lảng tránh*. Dựa trên kiến thức và kinh nghiệm, ta có thể dự đoán được tương lai, bao gồm cả tình huống có thể sẽ xảy ra ở những nơi bạn không có mặt. Điều này vô cùng phổ biến ở những người có thùy trước của não phát triển. Thế nên, bất an là một cảm xúc rất con người.

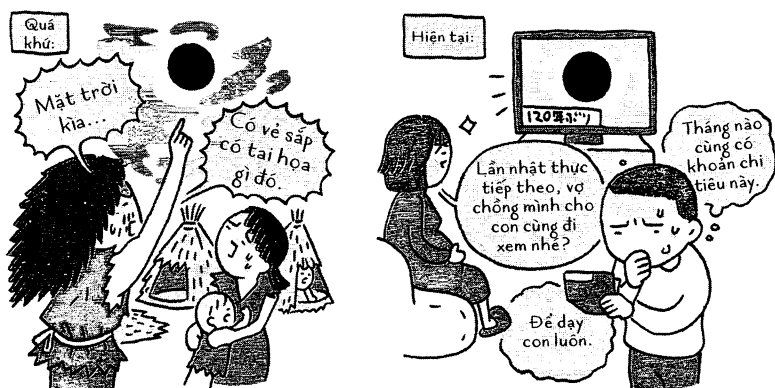
- Sự việc gây bất an

Mỗi người sẽ cảm thấy bất an bởi những việc khác nhau, bởi vì hệ quả vẫn dựa theo kiến thức và kinh nghiệm cá nhân.

Tất nhiên, sự bất an còn tùy thuộc vào cả giai đoạn của văn hóa và văn minh. Ví dụ, vì chúng ta có kiến thức về hiện tượng nhật thực (khi ta thấy mặt trăng che khuất mặt trời), nên con người hiện đại chẳng hề tỏ ra bất an khi thấy hiện tượng này.

Để giải quyết bất an, ta cần tìm hiểu thông tin để dự đoán chính xác được tương lai. Ví dụ, đối với chi phí sinh hoạt sau khi kết hôn, bạn cần nắm bắt được là bạn sẽ cần bao nhiêu tiền cho mỗi công việc cụ thể.

Freud cũng đã nói rằng khi gặp nguy hiểm, ta cần bình tĩnh xem xét sức lực của bản thân. Ngoài ra, bởi vì ta cần quyết định dựa theo cơ chế *chống trả hay trốn chạy (fight-or-flight)*, nên nỗi bất an lớn có thể làm tê liệt ta và cản trở quyết định đó.



- Thoát khỏi sự bất an

Khi cảm nhận mơ hồ chuyển thành nỗi sợ hãi rõ rệt, bạn nên đến một nơi mới mẻ và an toàn để tìm giải pháp. Khi bạn đã thoát khỏi cảm giác sợ hãi, thùy não trước có thể linh hoạt trở lại và bạn sẽ nảy ra được một giải pháp.

Con người dự đoán mối đe dọa trong tương lai và nhận thấy sự bất an để chuẩn bị tự vệ. Nếu nỗi bất an quá lớn, hành vi sẽ bị hạn chế, vậy nên chúng ta cần dự báo chính xác nhất có thể.

Chuyên mục

Mối
quan hệ
giữa
bất an
và
trí tuệ

Cảm giác bất an và những hi vọng ái ố được tạo ra bởi một bộ phận được gọi là hệ viền. Chúng ta cần nắm được những cảm biến phán đoán như thoải mái – khó chịu, an toàn – nguy hiểm,... đối với những thông tin bên ngoài được não bộ thu thập. Kích thích bên ngoài quá mạnh có thể hạn chế hành động phản ứng, khiến ta khó phán đoán chính xác hơn.



TÍCH CỰC

Ý nghĩa	Cố gắng nhìn nhận mọi thứ theo chiều hướng tốt
Gần nghĩa	lạc quan
Trái nghĩa	tiêu cực, bi quan

Mức độ tích cực: ★★☆☆ Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Trong cùng một sự việc, luôn có mặt tích cực và mặt tiêu cực. Suy nghĩ tích cực là tập trung vào mặt tốt của sự việc.

Ví dụ, khi nhập viện vì viêm loét dạ dày, nếu bạn nghĩ ngờ về sức khỏe của mình, cho dù trước đó bạn vốn rất khỏe mạnh, thì bạn đang suy nghĩ tiêu cực. Còn nếu bạn vẫn suy nghĩ luôn hướng về tương lai, ví dụ như cảm thấy may mắn vì không bị ung thư hoặc rút kinh nghiệm để điều chỉnh lối sống, thì bạn đang suy nghĩ tích cực. Chuyện đã xảy ra thì không thể thay đổi, nhưng chúng ta vẫn có thể suy nghĩ tích cực để nhận được kết quả tích cực.

- Suy nghĩ tích cực sẽ tránh được căng thẳng

Khi bị cấp trên la mắng, người tích cực nhanh chóng hiểu rằng mình sẽ trưởng thành chính nhờ điều này, do đó không cảm thấy chán nản hay tức giận. Họ coi thất bại là điều tất yếu trong cuộc sống nên sẽ lạc quan hơn những người có suy nghĩ tiêu cực, và có thể nghĩ cách để lần sau tránh gặp thất bại.

- Làm sao để có suy nghĩ tích cực

Không có người nào bẩm sinh đã suy nghĩ tích cực. Vì bộ não con người có sẵn xu hướng suy nghĩ tiêu cực để tự vệ, thế nên có thể nói rằng phản ứng nhanh với các thông tin tiêu cực

là lẽ đương nhiên. Hãy thử nhớ lại một tình huống mà bạn đã bỏ qua những dấu hiệu bất ổn hoặc triệu chứng bệnh nghiêm trọng, bạn sẽ thấy tiêu cực không phải khi nào cũng xấu.

Tuy nhiên, chúng ta không thể nào thoát hẳn khỏi suy nghĩ tiêu cực, đặc biệt là với người Nhật – những người coi suy nghĩ tiêu cực như một khí chất dân tộc. Cần rèn luyện một cách có ý thức để suy nghĩ tích cực một cách phù hợp.

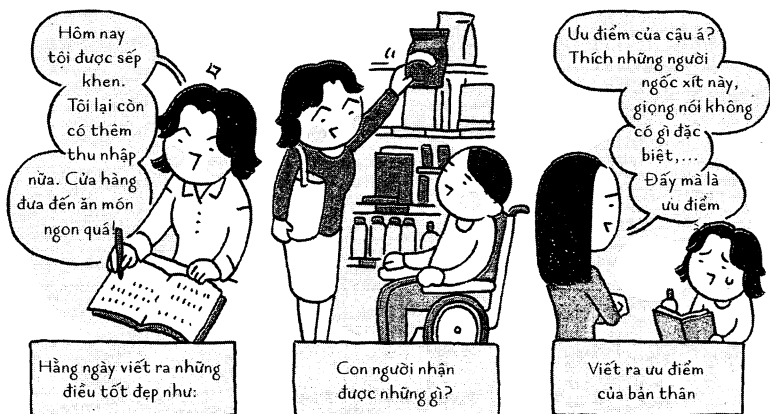
- **Phương pháp tái định khung để suy nghĩ tích cực**

Tái định khung (*reframing*) có tác dụng điều chuyển suy nghĩ tiêu cực sang suy nghĩ tích cực. Đây là một phương thức tâm lý trị liệu loại bỏ kết cấu tâm lý chung, nhằm nắm bắt tổng thể, sau đó tạo ra một khung tâm lý mới. Nếu nhận tin bị loét dạ dày, hãy nghĩ rằng “Thật may vì không bị ung thư”. Tương tự, hãy coi thất bại là bài học kinh nghiệm xương máu, biến sự cô độc thành thời gian riêng, thậm chí cơn giận cũng có thể được coi là một cung bậc phong phú của cảm xúc.

- **Phương pháp để thêm hạnh phúc**

Một phương pháp hiệu quả để tăng cảm giác hạnh phúc dựa trên dòng tâm lý học tích cực của nhà tâm lý học Martin Seligman. Trước khi đi ngủ, hãy viết ra ba điều tốt đã xảy đến với mình trong ngày.

Bằng cách giữ những điều này trong tâm trí, ta tự khắc cảm thấy mình năng suất hơn, năng động hơn, sáng khoái hơn, sáng tạo hơn, thân thiện hơn, dẫn đến nhiều suy nghĩ tích cực.



Bản năng khiến chúng ta hay suy nghĩ theo hướng tiêu cực, nên hãy cố ý thức hơn về bản thân. Phương pháp tái định khung và việc viết những điều tốt đẹp đều rất hiệu quả.

Chuyên mục:

Quá
tích cực
cũng
nguy
hiểm

Suy nghĩ tích cực quá mức đôi khi cản trở việc đạt được mục tiêu. Khi mơ mộng trước về kết quả, con người thường không nhìn vào những vấn đề trước mắt và sẽ không thể tiến bộ vì có cảm giác công việc đã được hoàn thành rồi. Hãy tránh tưởng tượng theo hướng tích cực quá mức và tập trung vào những nhiệm vụ nhỏ ngay trước mắt, để có ý thức về những thành tựu nhỏ.



VỠ MỘNG

Ý nghĩa	Không thể thỏa mãn hy vọng và tham vọng, dẫn đến cảm giác thất vọng và rối trí
Gồn nghĩa	bất mãn, ức chế, phiền não
Trái nghĩa	thỏa mãn, sung túc, hoan hỷ, sảng khoái

Mức độ tích cực: ★★☆☆ Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Cảm giác vỡ mộng xuất hiện khi người ta cảm thấy những mong muốn của mình không thể trở thành hiện thực và không có cách nào khác để đáp ứng được mong muốn.

Theo thuyết phân tâm học của Freud, nếu con người không thể thỏa mãn ham muốn thì năng lượng tinh thần sẽ bị cản trở và dễ dẫn đến căng thẳng và bức bối. Chúng ta dễ nóng giận, chẳng hạn như đập phá, đánh người hoặc chỉ trích người khác.

Các ví dụ điển hình bao gồm: không thể nghỉ ngơi khi đã kiệt sức vì công việc, bạn đời không đáp ứng nhu cầu tình cảm, không thể giao tiếp thoải mái với mọi người mặc dù rất muốn nói chuyện vui vẻ,...

Nếu trạng thái tâm lý này kéo dài quá lâu, bạn sẽ bị dồn nén nhiều năng lượng tiêu cực, dẫn đến việc bạn không có động lực và rơi vào trạng thái chán nản hoặc thờ ơ. Tâm trạng này kéo dài sẽ gây hậu quả nghiêm trọng, vì vậy cần thử nhiều cách khác nhau để giải quyết. Cách đơn giản nhất là tránh những thứ cản trở niềm vui của bản thân càng nhiều càng tốt.

- Tránh bị vỡ mộng

Để tránh thất vọng, cần xác định nguyên nhân rồi bình tĩnh đánh giá những yếu tố cần loại bỏ khỏi cuộc sống. Như trong ví dụ trên, hãy tham khảo ý kiến cấp trên, tự thưởng cho mình

một kỳ nghỉ thích hợp, và tìm cơ quan mới có môi trường thân thiện hơn.

Tuy nhiên, đối với những người đang chìm trong thất vọng thì rất khó để đưa ra một quyết định tốt; ngay cả khi có thể đối phó tạm thời thì cũng không có gì đảm bảo những mong muốn của họ sẽ được thỏa mãn. Khi đó, có thể cân nhắc thực hiện hành vi bù trừ. Đây là thuật ngữ chỉ việc thay thế ham muốn với một đối tượng khác, ví dụ như với việc không được thỏa mãn ham muốn tình dục thì hãy chơi thể thao hoặc vận động thể chất mạnh.

Tuy nhiên, trong thực tế người ta lại có nhiều cách hành động không lành mạnh, thay vì tập trung vào nguyên nhân của sự thất vọng thì họ lại xúc phạm hoặc công kích một người ở thế yếu hơn mình.

- **Sự kháng cự thất vọng là gì?**

Ngoài ra, khi chìm đắm trong thất vọng, người ta phải kìm nén và cố gắng kiểm soát bản thân. Mặc dù mỗi người kháng cự một kiểu khác nhau, nhưng các hành động hợp lý sẽ giúp việc kháng cự dễ dàng hơn. Nếu nguyên nhân là do mối quan hệ xã hội, sự thất vọng có thể được giảm bớt bằng cách đặt mình vào vị trí người khác. Khi tâm trí đã được làm dịu thì sự thất vọng sẽ không phát triển thành hành vi hung hăng nữa.

Trong nhiều trường hợp, khi sự thất vọng đủ mạnh để vượt quá sức kháng cự, con người không thể tự kiểm soát cơn giận và có thể thực hiện các hành vi phản xã hội (gây phiền nhiễu, phạm tội,...) Do vậy, luôn phải chú ý đến nỗi thất vọng của mình, dù ít hay nhiều.

Người ta vô mộng khi ham muốn bị cản trở, đặc biệt là trong xã hội hiện đại. Giải pháp hiệu quả nhất là xác định nguyên nhân gây thất vọng và rồi trí để đối phó với nó.

◆ Ba loại cảm giác vô mộng

Con người được chia thành 3 loại sau đây:

Hình thức trừng phạt ngoại	Hình thức trừng phạt nội	Không trừng phạt
<p>Đổ lỗi cho hoàn cảnh và người khác. Hình thức này rất dễ dẫn đến chống đối mọi người và gây thù chuốc oán.</p> <p>[Nhật ký] "Mặc dù tôi đã làm điều đó nhưng lỗi là của ông OO" "Bởi vì tôi không có thời gian"</p>	<p>Đổ lỗi cho bản thân trong mọi chuyện và trở nên miễn cưỡng với bất kì điều gì.</p> <p>[Nhật ký] "Tôi đã có thể ngăn chặn việc đó nếu tôi kiên quyết hơn." "Đó là sai lầm của chính tôi."</p>	<p>Không đổ lỗi cho bất cứ ai, cũng không đổ lỗi cho bản thân. Đơn giản là chấp nhận thất bại và cố xu hướng thất bại nhiều lần.</p> <p>[Nhật ký] "Chẳng có cách nào khác nhĩ?" "Có những chuyện đành phải chịu thế thôi."</p>
		

(Tham khảo phân loại Rosenzweig của Franz Rosenzweig)

Chuyên mục

Giải
thuyết
công kích
do thất
vọng

Nhà tâm lý học người Mỹ J. Dollard và N. E. Miller đã chỉ ra rằng một người đang vô mộng sẽ dễ công kích người khác, cũng chính là giả thuyết *công kích do thất vọng*. Căng thẳng sinh lý và cảm xúc tức giận tăng theo nỗi thất vọng, và hành vi công kích bùng nổ để giải quyết vấn đề ấy.

Ngược lại, sự kháng cự thất vọng có hiệu quả trong việc ngăn chặn hành vi bạo lực của những người hung hăng.



PHÓNG ĐĂNG

Ý nghĩa	Thoải mái với hành động tình dục
Gần nghĩa	dâm dăng, hiểu sắc
Trái nghĩa	mục thước, nghiêm túc

Mức độ tích cực: ★★☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Tính cách phóng dăng ám chỉ những hành vi quá trớn liên quan đến tình dục. Việc sinh hoạt của các cặp đôi không được coi là phóng dăng vì mối quan hệ của họ không bị ngăn cấm bởi pháp luật hay các quy tắc xã hội.

Lý do trực tiếp của sự phóng dăng là ham muốn tình dục cao, tự ti về bản thân hoặc nỗi lo lắng rằng mình không được ai yêu. Để thoát khỏi tình trạng này, cần vượt qua sự lạch lạch ấy bằng cách gặp gỡ mọi người và yêu thương vô điều kiện.

Phóng dăng ám chỉ hành vi tình dục lệch ra khỏi chuẩn mực xã hội. Nếu biết yêu thương vô điều kiện thì người ta sẽ không sống theo kiểu ấy nữa.

Cái mặt đó là sao?



HỒN DỐI

Ý nghĩa Thể hiện thái độ bất mãn một cách dùng dằng

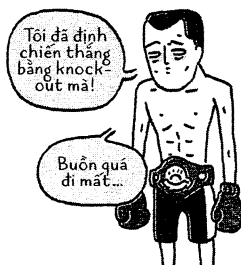
Gần nghĩa câu kính, vùng vằng

Trái nghĩa đàng hoàng, đồng độc, rõ ràng

Mức độ tích cực: ★★☆☆ Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Không phải mọi phản ứng bất mãn đều là hồn dối. Thay vì nói rõ lập trường của bản thân, người hồn dối thể hiện sự thất vọng qua thái độ và biểu hiện. Họ ép người khác phải giải quyết thái độ bất mãn đó của mình. Điều này cũng giống như một đứa trẻ hư dỗi đang ăn vạ bố mẹ vậy. Tính cách này gây ra rắc rối với mọi người, tạo thành một vòng luẩn quẩn và khiến con người trở nên tự ti. Trước khi nghĩ rằng không ai hiểu mình, thì họ cần chủ động hiểu về bản thân mình trước. Cách hiệu quả nhất là viết ra ghi chú để bình tĩnh suy nghĩ về nguyên nhân bất mãn và giải quyết cảm giác đó.

Cũng giống như một đứa trẻ hồn dối cha mẹ, cảm xúc này có thể gây bối rối nhưng cũng giúp bạn hiểu bản thân hơn. Hãy viết ra cảm xúc ra giấy để hiểu rõ mình và điều chỉnh tâm trạng.



BẤT MÃN

Ý nghĩa	Không hài lòng với tình trạng của mình
Gần nghĩa	u uất
Trái nghĩa	thỏa mãn, hài lòng

Mức độ tích cực: ★★☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Có lẽ không ai có thể khẳng định là mình có thể thành công mỹ mãn ở mọi khía cạnh cuộc sống như học tập, thể thao, công việc, sức khỏe, hôn nhân, nuôi con,... Khi không được như ý, con người thường sinh ra bất mãn. Tuy nhiên nếu điều đó trở thành động lực để trau dồi bản thân thì bất mãn là cảm xúc tích cực. Các vận động viên giành chiến thắng thường khiêm tốn nói: “Tôi hài lòng với kết quả trận đấu nhưng không hài lòng với những gì mình vừa thể hiện.” Đó chính là do khát vọng nỗ lực không ngừng của họ.

Tuy nhiên, nếu quá bất mãn, bạn sẽ mất hứng thú với cuộc sống và dễ dàng bỏ cuộc hoặc rũ bỏ trách nhiệm trước khi cố gắng. Vậy nên chúng ta hãy nghĩ tích cực rằng bất kỳ thất bại nào cũng tích lũy cho mình được một chút thành công, dù là rất nhỏ.

Sự bất mãn theo hướng tích cực sẽ đóng vai trò lò xo thúc đẩy cảm xúc tích cực. Chỉ cần từng bước đạt được mục tiêu nhỏ, bạn sẽ có thể xóa bỏ cảm xúc này.



BẠO LỰC

Ý nghĩa Có xu hướng dùng bạo lực để xử lý mọi việc

Gần nghĩa cưỡng ép, thô bạo

Trái nghĩa ôn hòa, lành tính

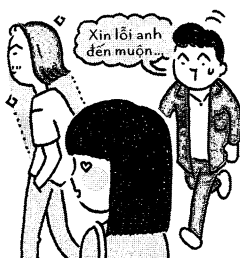
Mức độ tích cực: ☆☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★ ★

Bạo lực là phương thức giao tiếp mạnh mẽ và trực tiếp, được sử dụng để thể hiện quan điểm cá nhân và bác bỏ quan điểm của người khác. Người bạo lực có xu hướng dùng nắm đấm để giao tiếp thay vì dùng lời nói.

Các yếu tố dẫn đến biểu hiện này bao gồm tính cách cực cần, quá khứ bị cha mẹ bạo hành, thiếu khả năng đồng cảm,... Ngoài ra, đôi khi một người có vẻ hiền lành chột hành xử bạo lực vì họ không giỏi truyền đạt suy nghĩ với người khác. Để khắc phục xu hướng bạo lực, người trong cuộc cần hiểu bạo lực chỉ mang tính phá hoại và đau buồn chứ không dẫn đến chuyện gì tốt đẹp.

Những người có khuynh hướng bạo lực thường thiếu khả năng giao tiếp và thuyết phục bằng lời nói. Chúng ta đều cần phải hiểu rằng bạo lực chỉ dẫn đến phá hoại và đau buồn.



ĐA TÌNH

Ý nghĩa Dễ có cảm tình với người khác

Gần nghĩa dễ yêu

Trái nghĩa thờ ơ, lãnh đạm

Mức độ tích cực: ★☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Không chỉ đơn giản là sự si mê, đa tình còn nhấn mạnh vào việc dễ dàng thích nhiều người trong một thời gian ngắn, vì người đa tình có nhiều mẫu người lý tưởng, hoặc là người cực kỳ cô đơn, hoặc đơn giản chỉ là sự tò mò để tìm thấy giá trị của bản thân khi gặp người tâm đầu ý hợp. Dù là nguyên nhân nào, họ cần nhớ rằng nếu không gặp được tình yêu đích thực thì sẽ phải đón nhận kết cục không tốt đẹp cho cuộc tình.

Mặc dù người đa tình chẳng bao giờ phải buồn lâu, nhưng nếu họ cứ thích chủ động tiếp cận người khác, họ sẽ đánh mất chính mình vì liên tục phải thay đổi bản thân theo ý người khác. Trước khi quá mệt mỏi, chúng ta nên thay đổi nhận thức để nâng cao vị thế của bản thân. Nếu làm được điều này, chúng ta sẽ không cần phải lý tưởng hóa đối tượng mà mình “cảm nắng” nữa.

Nếu chỉ suốt ngày theo đuổi người khác, bạn sẽ liên tục phải thay đổi để phù hợp với họ. Để tránh bị mệt mỏi, bạn nên thay đổi vì bản thân chứ đừng lý tưởng hóa người khác.

Cuộc sống tân hôn
của cậu tuyệt vời lắm
đúng không?

Ừ!! Đem qua bọn mình đá...



PHÓNG TÚNG

Ý nghĩa

Lời nói và hành động của bản thân tự do không bị
trói buộc vào lễ thường hoặc chuẩn mực xã hội.

Gần nghĩa

chỉ biết có bản thân mình.

Trái nghĩa

trói buộc, quần thúc

Mức độ tích cực: ★☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Người phóng túng không để tâm đến sự đánh giá của người khác về cuộc sống riêng của mình. Họ坦然 nói về vấn đề yêu ghét cá nhân, bàn tán chuyện “phòng the” nơi công cộng, hoặc nói về những điều cấm kỵ và riêng tư khác. Đối với những người không đủ tự tin để khẳng định bản thân, kiểu người phóng túng là đối tượng để họ ghen tị và dố kỵ.

Tuy nhiên, người phóng túng lại càng không quan tâm tới cảm nhận của người khác về mình. Đôi khi, họ còn tỏ ra trịch thượng với những người suy nghĩ theo lẽ thông thường, dẫn đến xung đột trong các mối quan hệ. Nếu không có thực lực và địa vị, họ cần hạn chế sự phóng túng của mình nếu không muốn chịu hậu quả nặng nề.

Người phóng túng không để tâm đến sự đánh giá của người khác. Tuy vậy, họ vẫn phải hạn chế những hành vi quá trớn của bản thân.



TỰ TẠI

Ý nghĩa	Không bị ảnh hưởng bởi ý kiến của người khác
Gần nghĩa	tự nhiên, lỏng lẻo
Trái nghĩa	nôn nóng, chặt chẽ

Mức độ tích cực: ★☆☆ Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Nhìn chung, tính cách tự tại thường tạo ấn tượng về một người thông thả. Thực ra có rất nhiều người có phong thái ung dung thông thả, nhưng người tự tại có đặc trưng là không bị ảnh hưởng bởi ý kiến của người khác. Do rất chú trọng đến không gian riêng nên họ có thể dễ dàng nâng tầm bản thân. Ngoài ra, họ coi trọng chính kiến nên sẽ rất kiên định với mục tiêu và quyết định của mình. Do vậy, họ sẽ trở thành người được đám đông tôn trọng nếu biết trình bày ý kiến cá nhân.

Ngược lại, mọi người khó có thể thay đổi ý kiến của những người tự tại, bởi vì họ có phần bảo thủ và không nhất thiết phải giữ mối quan hệ tốt đẹp với người khác.

Chấp nhận được cá tính của họ là một chuyện, nhưng để khơi dậy được sự tích cực trong con người họ, bạn cần cho họ thấy hành động của họ ảnh hưởng như thế nào đến tập thể và xã hội.

Người tự tại có chính kiến vững vàng và không thích thay đổi mình vì người khác. Cách duy nhất để thay đổi họ là phải khoan dung và cho họ thấy ảnh hưởng của họ tới xã hội.



CẦU TIẾN

Ý nghĩa

Luôn suy nghĩ theo hướng tích cực, dù có rơi vào khó khăn.

Gắn nghĩa

tích cực, tham vọng

Trái nghĩa

trì trệ, ù lì

Mức độ tích cực: ★★★

Mức độ tiêu cực: ☆☆☆

Sự cầu tiến thể hiện rõ ràng nhất khi con người không ngừng nỗ lực trong nghịch cảnh. Đối với người cầu tiến, khó khăn cũng là một cơ hội để phát triển bản thân và khám phá những điều mới mẻ. Tinh thần cầu tiến khác với sự lạc quan ở chỗ người cầu tiến hiểu rõ thiếu sót của bản thân và sẵn lòng cải thiện để nâng tầm mình lên. Họ hiểu rằng sức người có hạn, nên nếu đã cải thiện mà vẫn còn thiếu sót thì họ sẽ nhờ tới sự giúp đỡ người khác.

Nếu bạn muốn học hỏi những mặt tốt của họ, bạn nên tập trung vào các đặc tính như thói quen suy ngẫm, sự quả quyết và sự tự khẳng định.

Khi đối mặt với nghịch cảnh, người cầu tiến coi khó khăn là một cơ hội để phát triển. Họ luôn mong muốn tìm hiểu và cải thiện khiếm khuyết của bản thân.

Kỷ niệm 100 ngày
chúng mình hẹn hò.

NHIỆT TÌNH

Ý nghĩa: Sẵn sàng làm mọi thứ mà không quản khó nhọc.

Gần nghĩa: cần mẫn, cẩn thận

Trái nghĩa: lười lã, biếng nhác

Mức độ tích cực: ★★☆☆ | Mức độ tiêu cực: ★☆☆☆

Người nhiệt tình tự thúc đẩy bản thân làm việc mà không quản khó nhọc. Nếu làm việc vì người khác thì có thể được gọi là siêng năng, nhưng sự nhiệt tình thực sự sẽ không lấy động lực là hạnh phúc của người khác. Ví dụ, những người tán tỉnh cùng lúc nhiều người thường rất người nhiệt tình, nhưng hành động này vẫn bị coi là không hay.

Về mặt tích cực, người nhiệt tình đủ khéo léo để đảm đương nhiều việc và có nhãn quan sắc sảo để tiến hành trước. Nếu tận dụng tốt ưu điểm, họ sẽ nhận được sự tin tưởng và có thể xây dựng các mối quan hệ tốt đẹp ở bất cứ đâu.

Người nhiệt tình biết tự tạo động lực làm việc, nên họ dễ xây dựng được các mối quan hệ tốt đẹp. Tuy nhiên, có nhiều người lãng nhãng cũng là người nhiệt tình.



ĐỀ THỎA MÃN

Ý nghĩa

Tâm lý hài lòng ngay cả khi vẫn còn thiếu sót

Gần nghĩa

đễ hài lòng

Trái nghĩa

bất mãn, chán nản, cầu tiến

Mức độ tích cực: ★★☆☆

Mức độ tiêu cực: ★☆☆☆

Khi cô đơn và bất mãn, người ta có thể cảm thấy mình đang thiếu một thứ gì đó. Nếu thỏa mãn được sự thiếu thốn đó, người ta sẽ lại hài lòng. Những cách thỏa mãn ngắn hạn sau cùng đều đưa người ta trở lại trạng thái bất mãn như trước.

Mặt khác, nếu trạng thái thỏa mãn cứ tiếp tục, tâm trí bạn sẽ rơi vào trạng thái bão hòa, nghĩa là bạn không không có động lực để cải thiện nữa. Trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta cần có mức độ thỏa mãn vừa phải.

Mọi người cảm thấy thỏa mãn khi những phần còn thiếu trong lòng được khóa lấp. Con người có khó thể duy trì tham vọng khi mà tình trạng thỏa mãn cứ tiếp diễn.



PHÔ TRƯỞNG

Ý nghĩa	Giả vờ làm cho bản thân có vẻ tốt đẹp hơn so với thực tế
Gần nghĩa	khoe khoang, tự phụ, khoa trương
Trái nghĩa	khiêm nhường, khiêm tốn

Mức độ tích cực: ☆☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★

Những người có tính cách thích phô trương luôn quan tâm đến đánh giá của người khác. Ngoài hình tượng nhân cách, họ còn muốn mình trông bắt mắt hơn những người xung quanh. Các dấu hiệu dễ nhận biết bao gồm việc dùng các nhãn hiệu xa xỉ và sống trong khu dân cư cao cấp... Do đó, người phô trương thường coi trọng vật chất.

Thoạt nhìn, biểu hiện bên ngoài của họ không có gì đáng lo ngại, nhưng trong các mối quan hệ thì họ không bao giờ được như ấn tượng ban đầu. Những người như thế sẽ để lộ ra những hành động thiên cận và lộ bịch khi phải trải qua các thử thách và thất bại nghiêm trọng

Người thích phô trương thường coi trọng vật chất. Mặc dù có thể gây ấn tượng mạnh, nhưng họ không thể duy trì hình tượng trong các mối quan hệ lâu dài.



LUYỆN TIẾC

Ý nghĩa Dẫn vật mãi về chuyện quá khứ

Gần nghĩa ám ảnh, ân hận, lưu luyến

Trái nghĩa nhẹ lòng, thanh thản

Mức độ tích cực: ☆☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Người ta có thể mãi luyến tiếc và không chấp nhận sự bất hạnh bởi vì họ bị ám ảnh bởi hạnh phúc trong quá khứ. Đặc biệt khi bị người yêu hoặc vợ/chồng bỏ rơi, họ rất dễ thể hiện sự luyến tiếc bằng cách nín kéo quá khứ.

Thái độ luyến tiếc thể hiện ở việc họ vẫn cố liên lạc với người cũ và muốn được nghe lý do chia tay. Cả nam giới và nữ giới đều có tính cách này, nhưng nam giới có xu hướng dễ dàng từ bỏ sự luyến tiếc. Phụ nữ biết chia sẻ những trải nghiệm không vui với người thân và bạn bè, họ còn sẵn lòng khóc để giải tỏa cảm xúc. Ngược lại, đàn ông được dạy là phải mạnh mẽ và kiêu hãnh nên chỉ ôm nỗi buồn trong lòng mà hiếm khi trò chuyện với người khác.

Nam giới luyến tiếc nhiều hơn so với nữ giới, vì đàn ông luôn kiêu hãnh và muốn giữ chuyện buồn trong lòng.



SUY NHƯỢC

Ý nghĩa	Suy giảm sức lực và tinh thần đến mức không có động lực sống
Gần nghĩa	vô cảm, vô tâm
Trái nghĩa	hoạt bát, sôi nổi

Mức độ tích cực: ☆☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★ ★

Có hai loại suy nhược: không có động lực cho bất kỳ thứ gì và không có động lực trong một số tình huống cụ thể. Sự mệt mỏi xảy đến chủ yếu vì chúng ta muốn trốn tránh một việc và sợ thất bại. Nếu không thể khắc phục điều này, ta sẽ chịu ảnh hưởng nghiêm trọng tới tâm trí và sức khỏe.

Nếu đã xác định được nguyên nhân trở nên suy nhược mà vẫn không thấy hứng thú, bạn hãy thử tạm ngưng công việc lại và thay đổi môi trường sống. Bạn còn cần phải lấy lại sự hứng khởi nữa, nếu không sẽ chẳng khá hơn chút nào. Nếu bạn không muốn làm gì trong thời gian dài, đó có khả năng là triệu chứng sớm của trầm cảm, nên bạn cần cân nhắc đi khám bác sĩ.

Nếu chỉ mệt mỏi tạm thời, hãy thử từ bỏ công việc khi không thấy hứng thú. Nếu không cảm thấy hứng thú trong thời gian dài, có thể bạn đang trải qua các triệu chứng trầm cảm giai đoạn đầu.



TRẦM LẶNG

Ý nghĩa	ít nói quá mức
Gần nghĩa	ngại ngùng, ít nói
Trái nghĩa	quảng giao, lảm lời

Mức độ tích cực: ☆☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Người trầm lặng thường hay lo lắng rằng việc bất chuyện sẽ làm phiền người khác. Đôi khi họ lại sợ rằng kể chuyện về mình quá nhiều chính là để lộ thông tin cá nhân và khiến bản thân bất lợi. Nguyên nhân sâu xa là do họ suy nghĩ quá nhiều và không tin vào khả năng giao tiếp của bản thân.

Ban đầu, có thể vì ản nói vụng về nên họ không truyền tải trôi chảy được suy nghĩ của mình. Mặc dù càng ngày họ càng bị hiểu nhầm, nhưng nếu thể hiện sự trung thực và chân thành thay cho lời nói thì ai cũng sẽ hiểu và thông cảm cho họ, kể cả khi điều đó cần thêm thời gian. Khi đó, họ không còn bị ấn tượng là người khó gần nữa.

Người trầm lặng luôn cảm thấy bất an khi phải giao tiếp xã hội. Nếu không giỏi nói chuyện, họ có thể bày tỏ cảm xúc của mình bằng hành động.



VÔ TÂM

Ý nghĩa Làm cho mọi người bức bối vì thiếu quan tâm

Gần nghĩa vô ý tứ, một dầy, trơ tráo

Trái nghĩa tinh ý, tinh tế

Mức độ tích cực: ★☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★★

Người vô tâm thường có những lời nói và hành động làm tổn thương người khác, hoặc họ nổi cáu với tình huống không vừa ý. Nếu không có ai để ý can thiệp thì người vô cảm sẽ không cải thiện hành vi của họ. Họ có mặt tích cực là khá dễ hiểu, vì họ không cố gắng che giấu bản chất tự nhiên của mình.

Khi thực sự muốn cải thiện, họ cần tự nhận thức được vấn đề và nói rõ với mọi người. Họ vô tâm vì thiếu sự đồng cảm với người khác, nên họ cần bắt đầu hàn gắn các rạn nứt trong quan hệ gia đình và xã hội. Đó là cơ hội tốt để sửa chữa hoặc bày tỏ sự ân hận về lời nói thô lỗ hoặc hành động ích kỷ.

Người vô tâm không quan tâm đến cảm xúc của người khác. Chúng ta cần làm cho họ nhận ra giá trị của sự đồng cảm.



VÔ TRÁCH NHIỆM

Ý nghĩa	Không muốn chịu trách nhiệm với những thứ mình phải quản lý
Gần nghĩa	bừa bãi, ẩu trĩ
Trái nghĩa	thành thực, cẩn mẫn

Mức độ tích cực: ☆☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★ ★

Khi có biến cố lớn để lại hậu quả thì người vô trách nhiệm sẽ không muốn liên đới gì đến việc đó. Họ làm vậy không hẳn là do năng lực thấp, mà hành động thường kết hợp với sự tinh tướng nhằm gây ấn tượng hoặc tìm cách để trốn tránh trách nhiệm. Chính vì thế, họ chỉ hành động nếu muốn có thành tích để khoe khoang.

Tuy nhiên, việc đổ trách nhiệm lên người khác là khía cạnh cần cải thiện. Trước tiên, họ phải chịu trách nhiệm với hậu quả mình gây ra, rồi sau đó mới dần dần biết trách nhiệm hơn.

Người vô trách nhiệm không chỉ lười biếng, mà còn biết khéo léo trốn tránh trách nhiệm. Bước đầu tiên họ cần thực hiện là chịu trách nhiệm về hậu quả mình gây ra.



DẪN VẬT

Ý nghĩa	Hối tiếc quá nhiều, gây ảnh hưởng tâm lý
Gần nghĩa	tiếc nuối
Trái nghĩa	thỏa mãn, hài lòng, sống thoáng

Mức độ tích cực: ★☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Sự dẫn vật tương đồng với khái niệm *tàn niệm*, mang nghĩa sự lưu luyến, hối tiếc, dẫn đến cảm giác cực kỳ ân hận. Theo ngôn ngữ Phật giáo, điều này xảy ra khi người ta vứt bỏ *chánh niệm*. Chánh niệm vốn chỉ sự bình yên trong tâm hồn khi loại bỏ được những suy nghĩ hỗn tạp, thế nên người dẫn vật bản thân sẽ không thể suy nghĩ thấu đáo được.

Sự dẫn vật có thể trở thành động cơ mạnh mẽ cho hành động thực tiễn. Để biến niềm ân hận thành động cơ, cần bình tĩnh và tạm thời dành thời gian để rũ bỏ những tạp niệm khác như mối thù hay nỗi buồn,...

Sự dẫn vật có thể trở thành động lực mạnh mẽ. Để được như vậy, hãy tĩnh tâm và rũ bỏ các cảm xúc tiêu cực.



HẢO DANH

Ý nghĩa	Ham muốn được khen ngợi và coi trọng
Gần nghĩa	tự kiêu, muốn nổi tiếng
Trái nghĩa	nhục nhã, thấp cổ bé họng

Mức độ tích cực: ★☆☆

Mức độ tiêu cực: ★☆☆

Danh tiếng và danh dự đều là những giá trị phổ biến trong xã hội. Danh tiếng được dùng để củng cố và tôn vinh thành tích của người ta, nghĩa là một giá trị đến từ đánh giá của người khác. Tuy nhiên, nếu một người chỉ nổi tiếng nhờ thái độ hay bề ngoài mà bản chất không có gì nổi bật, thì họ cũng chỉ có hư danh và dễ trở nên kiêu căng.

Người háo danh thường đánh giá sai mục đích của cuộc sống vì họ không hiểu về danh tiếng sáo rỗng của bản thân. Chỉ khi có lòng tự trọng và biết rèn luyện bản thân bằng các tiêu chuẩn riêng, bạn mới không đánh mất mình.

Danh tiếng là sự đánh giá từ những người khác. Những người háo danh cần phải xem lại hành vi của họ để không đánh mất con người mình.



LƯỜI BIẾNG

Ý nghĩa Chỉ thích làm những gì dễ dàng

Gần nghĩa lười nhác, chây ì

Trái nghĩa chăm chỉ, cần mẫn

Mức độ tích cực: ★☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★★

Người lười biếng không chủ động làm bất cứ điều gì, cho dù là vì người khác hay vì chính bản thân. Khi được cơ quan giao nhiệm vụ, họ sẽ làm việc một cách chậm chạp và cẩu thả. Họ không bao giờ được đánh giá cao.

Để thay đổi tính nết, cách hiệu quả nhất là tự đặt bản thân vào tình huống không thể từ chối. Những rắc rối sẽ trở thành động lực giúp họ tìm tòi nhiều cách giải quyết khác nhau. Ngược lại, loài người đôi lúc vì lười mà lại biết sáng tạo nhiều thứ giúp phát triển nền văn minh.

Người vô tư không để ý tiểu tiết nên không bị ràng buộc vào các giá trị xã hội. Họ chỉ quan tâm tới những thứ họ thích và tỏ ra thờ ơ với người khác.



VÔ TƯ

Ý nghĩa	Không bị trói buộc vào những thứ nhỏ nhặt
Gần nghĩa	thờ ơ, thoải mái
Trái nghĩa	bồn chồn, chỉ li

Mức độ tích cực: ★★☆☆

Mức độ tiêu cực: ★☆☆☆

Người vô tư là kiểu trái ngược với người cầu toàn. Họ sống tự do, không bị trói buộc vào điều phù phiếm, không bị cuốn vào những giá trị đại trà của xã hội, nên họ có vẻ là người lạc quan và phóng túng. Họ thực ra cũng có vấn đề riêng, nhưng lại không quá bận tâm vào những điều đó. Nói cách khác, họ là những người rộng lượng và hồ hởi.

Người vô tư có khuyết điểm là để ý quá nhiều đến bản thân và thờ ơ với người khác bởi họ không nhận thấy được những điểm chung để gắn kết với những người xung quanh.

Người vô tư không để ý tiểu tiết nên không bị ràng buộc vào các giá trị xã hội. Họ chỉ quan tâm tới những thứ họ thích và tỏ ra thờ ơ với người khác.



TỪ TỐN

Ý nghĩa	Tạo được ấn tượng về sự điềm tĩnh thông qua cách nói chuyện nhẹ nhàng
Gần nghĩa	điềm đạm, ý tứ
Trái nghĩa	bồng phênh, ồn ào, tùy tiện

Mức độ tích cực: ★★☆☆ Mức độ tiêu cực: ★☆☆☆

Người từ tốn thường có tính cách trầm lặng và đặc biệt không nói nhiều trong đám đông. Họ không thấy hứng thú với chuyện phiếm không phải vì ít nói, mà vì họ không thấy có gì tốt đẹp khi góp vui và phát tán những điều không đáng nói. Họ biết giữ bình tĩnh và nói những điều cần thiết, thế nên thường gây ấn tượng một cách lặng lẽ so với người nhanh nhẩu.

Tính cách này thường được hình thành ở những người có bố mẹ điềm tĩnh và quá trình giáo dục triệt để. Do đó, họ thường không thể hiện cảm xúc nếu không cần thiết; điều này khiến người khác bối rối vì không biết họ đang nghĩ gì.

Xem nhẹ lời nói bằng miệng, không nói chuyện vô ích, đó là điểm khác biệt với kín tiếng. Nhiều người trong số họ được giáo dục đào tạo về kỷ luật và cách cư xử.



BIẾT Ý

Ý nghĩa Nắm bắt được mong muốn của người khác một cách thâm lặng

Gốc nghĩa ý tứ, nhạy cảm

Trái nghĩa ương bướng, cứng đầu

Mức độ tích cực: ★★☆☆

Mức độ tiêu cực: ★☆☆☆

Người biết ý là người nhận biết và cảm thông với ý kiến của người khác. Đây chính là dấu hiệu của sự đồng cảm cao. Sự đồng cảm có thể là biểu hiện của việc muốn được người khác yêu quý, nhưng như vậy cũng thể hiện sự tự yêu bản thân. Họ có thể đánh mất chính mình nếu cứ cố gắng làm hài lòng mọi người.

Việc cư xử như một đứa bé ngoan ngoãn có thể phản tác dụng. Bạn không cần gượng ép để đáp ứng hoặc đồng tình với người khác, mà nên nói chuyện một cách chân thành mà không cần lo ngại về các ý kiến phản đối.

Người biết ý tử thực ra không muốn bị ghét bỏ. Ngay cả khi hiểu và đồng cảm với người khác, họ cũng nên nói chuyện một cách thật lòng.



HƯNG HỒ

Ý nghĩa Thể hiện thái độ thờ ơ và thiếu trách nhiệm

Gắn nghĩa buồn chán

Trái nghĩa tích cực, chủ động

Mức độ tích cực: ☆☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★

Ngoài sự thờ ơ và vô trách nhiệm, người hững hờ còn có thái độ buồn bực. Họ chối bỏ bản thân và cự tuyệt người khác với những câu nói như “Tôi muốn được yên tâm”, “Tôi chấp nhận sự quan tâm hay ý kiến của người khác” hoặc “Tôi chẳng làm được gì hết”.

Đó là dấu hiệu khi họ không muốn ai quan tâm và yêu cầu được ở một mình, nhưng thực sự họ lại đang gặp phải vấn đề vì lối nghĩ tiêu cực.

Người hững hờ tỏ ra thờ ơ với người khác và cả chính mình.

▼ Hãy để ý đến thái độ hững hờ của người khác vì đó có thể là dấu hiệu muốn được giúp đỡ về mặt tinh thần.



CƯỜNG VỌNG

- Ý nghĩa: Khát vọng đạt được thành công lớn
- Gần nghĩa: tham vọng, phong phú
- Trái nghĩa: bình tâm

Mức độ tích cực: ★★☆☆ Mức độ tiêu cực: ★☆☆☆

Sự cường vọng là mong muốn thành công vượt trội sinh ra sau thất bại đáng xấu hổ và khó quên. Không phải ai gặp thất vọng cũng trở nên cường vọng như vậy.

Nếu làm chủ được tham vọng, họ sẽ có thể mở rộng giới hạn của bản thân, vì vậy khía cạnh này cũng có mặt tích cực. Vì họ quá quan tâm đến kết quả nên cũng cần lưu ý tới những khuyết điểm như không quan tâm tới quá trình và bỏ bê các mối quan hệ thực sự.

Khi những người suy nghĩ tiêu cực phải trải qua cảm giác tủi hổ, họ sẽ trở nên cường vọng. Tuy nhiên, việc quan tâm quá nhiều đến kết quả chính là điểm trừ nếu họ không biết coi trọng mối quan hệ giữa con người với nhau.



TỬ TẾ

Ý nghĩa	Ăn cướp với người khác
Gần nghĩa	tốt bụng, chu đáo, nồng hậu
Trái nghĩa	lạnh lùng, tàn ác, lãnh đạm

Mức độ tích cực: ★★★ Mức độ tiêu cực: ★☆☆

Người có giọng nói nhẹ nhàng và cư xử điềm đạm sẽ tạo ấn tượng là người tử tế. Kể cả trong lúc tâm trạng không tốt, họ ít khi tức giận hay cao giọng với người khác,. Có người vì tính cách rụt rè nên cư xử nhẹ nhàng và điềm đạm, điều này phản ánh sự hòa nhã ở họ, nhưng sự tử tế thực sự nằm ở hành động thân thiện, tốt bụng, cũng như sự quan tâm chân thành đến người khác. Do đó, người tử tế là người có mối quan hệ tích cực với bạn bè và đồng nghiệp. Nếu tiếp xúc đủ lâu, bạn sẽ thấy rằng tử tế khác với nhút nhát.

● Cần đủ khả năng để có sự tử tế

Tất nhiên, mọi người đều tử tế với người khác ở một mức nào đó, nhưng ai cũng có việc riêng phải làm, nên người tử tế còn là người độ lượng để dành thời gian và lo lắng cho người khác.

Sự tử tế nằm trong bản chất con người họ, chứ không phải họ chỉ tử tế tùy theo tình huống. Ngoài ra, cũng có một kiểu tử tế là nổi giận với sai sót của người khác, mà sẽ thông cảm và chấp nhận lỗi xin lỗi.

Người thể hiện sự tử tế như vậy sẽ có nhiều ưu điểm trong quan hệ xã hội. Chẳng ai có thể thù địch với người tử tế, vì ai cũng sẽ chủ động kết bạn với họ. Trong chuyện tình yêu và gia

đình, sự tử tế cũng là một điểm cộng với người khác giới. Vì vậy, người tử tế sẽ có nhiều bạn.

- Người tử tế dễ bị căng thẳng và kiệt sức

Người tử tế dễ thấy mệt mỏi với các mối quan hệ. Xã hội hiện đại buộc ta phải tiếp xúc với nhiều loại người, nên người tử tế sẽ dễ bị những kẻ cơ hội lợi dụng. Người tử tế tôn trọng mọi mối quan hệ nên thường cố gắng đáp ứng mọi yêu cầu, ngoại trừ những trường hợp lộ rõ dã tâm. Trong khi mọi người được hưởng lợi, người tử tế có nguy cơ bị căng thẳng và kiệt sức.

- Để giữ được sự tử tế

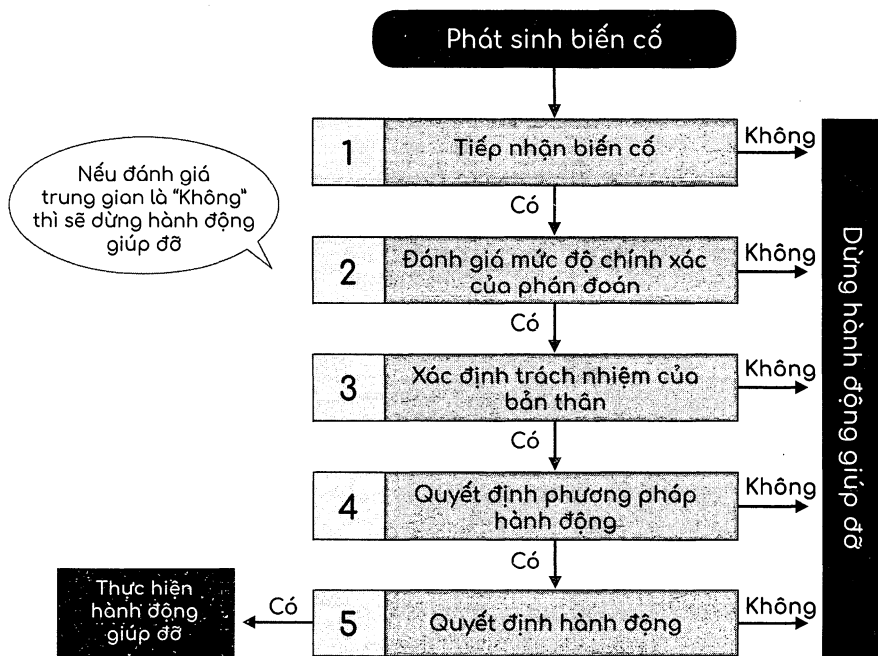
Để đối phó với những bất lợi này, người tử tế cần biết dành thời gian cho riêng mình và biết chọn lọc khi bị nhờ vả. Ngay cả khi trở nên bớt thân thiết với người khác, người tử tế cũng không cần lo lắng vì bản chất tử tế của họ vẫn không thay đổi.

Ngoài ra, bản thân họ cũng phải nhận thức rằng việc thắng thắn với người đã lợi dụng mình cũng là một kiểu tử tế. Họ không cần chú ý đến sắc mặt người đối diện để lựa lời, vì sự lo lắng về đánh giá của người khác cũng chẳng phải là sự tử tế. Với phương pháp này, các mối quan hệ chân thành sẽ trở nên bền vững hơn.

Người tử tế cần nghĩ cho bản thân một chút. Kể cả khi nghiêm khắc mà chân thành, họ vẫn không đánh mất sự tử tế của mình và không bị căng thẳng.

◆ 5 giai đoạn của hành động giúp đỡ

Người tử tế giúp đỡ người khác dựa trên năm tiêu chí sau đây:



※Baron&Byrne, 1977/1984 cải biên

Chuyên mục

Đúng trên
lập trường
của người
khác để
suy nghĩ

Bạn muốn được người khác cho là tử tế hay muốn là người tử tế thực sự? Điểm khác biệt giữa hai vế nằm ở kết quả của sự tử tế. Việc chấp thuận mọi thứ chỉ là sự nuông chiều, khiến người được nuông chiều không nhận thức rằng bản thân đang đi sai hướng và có thể trượt lùi theo thời gian. Trong trường hợp này, hãy từ bỏ mong muốn được cho là tử tế, để không chiều chuộng người khác quá đáng.



ĐA SẦU

Ý nghĩa	Không thể có cảm giác nào khác ngoài lo lắng và đau khổ
Gần nghĩa	u ám, buồn bã, nặng lòng
Trái nghĩa	rạng rỡ, thoải mái

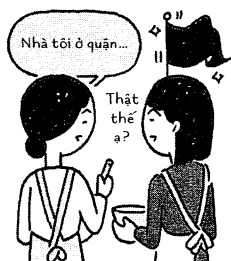
Mức độ tích cực: ★☆☆ Mức độ tiêu cực: ★★★

Trong tâm thần học, *đa sầu* được định nghĩa gần giống với khái niệm *u uất* mà Hippocrates đã đề cập. Đó là một trạng thái tâm thần đặc biệt nghiêm trọng vì các hoạt động tinh thần như suy tư, hạnh phúc hay ham muốn đều bị đình trệ. Hiện tượng này khi nặng lên sẽ trở thành trầm cảm.

Tính cách dễ dẫn tới trầm cảm được gọi là tính cách *u uất/sầu muộn*. Đây thường là đặc trưng tính cách của người trách nhiệm với bản thân, người quá thận trọng, người ngại xung đột.

Đa sầu là một tín hiệu nguy hiểm của trầm cảm, vì vậy chúng ta không nên làm ngơ. Tuy thế, ở châu Âu sau thời kỳ Phục hưng, sự đa sầu lại được coi là có liên quan mật thiết đến nghệ thuật và sức sáng tạo.

Những người thận trọng và có trách nhiệm thường dễ rơi vào cảm giác u sầu. Theo lịch sử nghệ thuật châu Âu, tính cách này có liên quan đến sức sáng tạo.



TỰ ĐẮC

Ý nghĩa	Đánh giá cao bản thân trong việc cạnh tranh
Gần nghĩa	tự tin, tự cao
Trái nghĩa	nhược tiểu, biết mình biết người

Mức độ tích cực: ★☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★★

Việc phân định thứ bậc xuất hiện một cách tự nhiên ở nhiều loài động vật sống theo hình thức bầy đàn. Con người cũng không phải là ngoại lệ, nhưng điểm khác biệt là chúng ta không chỉ dựa vào vóc dáng và thể lực, mà con người còn phân thứ bậc dựa trên các yếu tố trừu tượng như tri thức, tài chính, nghề nghiệp và mức độ tự trọng.

Tuy nhiên, thái độ tự đắc có thể dẫn đến sự phân biệt đối xử và coi thường người khác. Chúng ta cần tránh giày vò bản thân khi thấy người khác tự cao. Thay vào đó, hãy nghĩ rằng rằng tiêu chuẩn xếp thứ bậc nói cho cùng chỉ mang tính tương đối, tùy thuộc vào sự biến đổi của thời đại và nền văn hóa.

Tự đắc là thái độ mang tính hai mặt vì nó đi kèm ý thức phân biệt đối xử. Hệ thống phân định thứ bậc cũng chỉ là một tiêu chuẩn mang tính tương đối.



DỪNG CẢM

Ý nghĩa Tinh thần sẵn sàng đương đầu với nguy hiểm

Gắn nghĩa quả cảm, to gan, bạo dạn

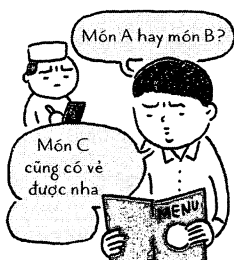
Trái nghĩa nhát gan, rụt rè

Mức độ tích cực: ★★★ | Mức độ tiêu cực: ★☆☆

Người dũng cảm đối mặt với hoàn cảnh khó khăn với lòng can đảm, nhưng họ còn phải phát triển theo đúng chuẩn mực của tinh thần bảo vệ kẻ yếu và chỉ dùng vũ lực khi không còn cách nào khác. Việc làm tổn thương người khác, lén lút lợi dụng người khác hoặc liều lĩnh phạm pháp thì đều không được coi là dũng cảm.

Tính cách này thiên về hướng tích cực, nhưng người dũng cảm cũng phải cẩn thận với những hành vi bột phát và thiếu cân nhắc.

Người dũng cảm luôn hành động đúng theo tinh thần trọng nghĩa trong các tình huống khó khăn. Điểm yếu của sự dũng cảm là sự thiếu cân nhắc trong những tình huống phức tạp.



LỪNG LƠ

Ý nghĩa Không đủ mạnh mẽ để tự đưa ra quyết định

Gần nghĩa nửa vời, nước đôi

Trái nghĩa quyết đoán, mạnh dạn

Mức độ tích cực: ★☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Người lúng lơ có mặt ở mọi tình huống: khi làm cho bạn hên sốt ruột vì không quyết định được món ăn, khi không dám ngỏ lời với người mình thích, khi không thể đưa ra quyết định trong công việc. Trong cuộc sống, họ chần chừ trong mọi việc, kể cả trong trường hợp cấp bách cũng không đưa ra được quyết định và để người khác phải quyết định thay. Họ sợ thất bại hoặc quá quan tâm đến đánh giá của người khác; cũng có trường hợp người quyết đoán chột thay đổi tính cách do trải qua một thất bại lớn trong quá khứ.

Để vượt qua điều này, họ cần hiểu là các quyết định đều không to lớn như họ tưởng, nên bất kể hậu quả có là gì thì trải nghiệm có được cũng là thành công. Ngoài ra, cũng cần phải xem xét sự u uất xuất phát từ thiếu quyết đoán.



HAM MUỐN

Ý nghĩa	Cảm thấy thỏa mãn với một vài khiếm khuyết trong xã hội loài người
Gần nghĩa	niềm mơ ước, thèm muốn
Trái nghĩa	lý tính

Mức độ tích cực: ★☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Theo nhà tâm lý học người Pháp Jacques Lacan, bạn cần hiểu rõ các khái niệm gần giống nhau là *nhu cầu*, *yêu cầu* và *ham muốn* nhằm phân biệt chính xác các hoạt động tâm thần của con người.

Nhu cầu là mong muốn có sẵn trong tâm lý về những thứ cần thiết, đòi hỏi là yêu cầu hướng tới người khác, còn ham muốn là mong muốn có được những thứ của người khác.

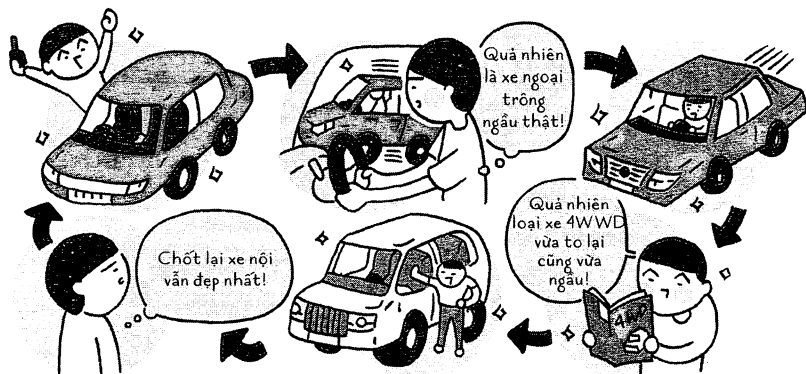
Ví dụ, sự thèm ăn chỉ được tính là nhu cầu khi người ta thực sự cảm thấy đói. Khi trạng thái này được thỏa mãn, người ta không còn nhu cầu ăn uống cho đến khi đói.

Ví dụ về ham muốn rõ nhất nằm ở sản phẩm tiêu dùng: với hai chiếc xe có chức năng giống nhau, một người lại thích xe B hơn là xe A. Có nhiều lý do để ham muốn xe B vì xe B đẹp hơn, có hiệu suất tốt hơn, của một thương hiệu nổi tiếng hơn, nhưng về tổng quát, quyết định có thể dựa trên rất nhiều tiêu chí khác. Ham muốn của riêng hóa ra lại dựa trên hệ quy chiếu của người khác.

- Bắt đầu vòng lặp của ham muốn

Tuy nhiên, hệ quy chiếu của người khác không phải lúc nào cũng là tuyệt đối. Ở tranh dưới, ban đầu người này nghe mọi người khen xe ngoại trông thật ngầu, nhưng do mỹ quan khác

nhau nên lúc sau lại thấy không ưng ý nữa vì ưng ý loại xe 4WD (dẫn động 4 bánh) hơn. Thế là vòng luẩn quẩn ham muốn lại bắt đầu.



Để tránh những trường hợp như vậy, ta cần phải hạn chế ham muốn. Con người vốn dĩ ưu tiên cá nhân mình, nên chúng ta không thể tránh khỏi những ham muốn khác nhau, nhưng chính điều đó cũng đã tạo ra và duy trì hệ thống xã hội phức tạp của loài người.

Nếu chỉ biết theo đuổi mong muốn của mình thì loài người sẽ không khác động vật hoang dã là bao. Giả sử hành động ích kỷ là hành động của thú vật thì liệu có thể hình thành mạng lưới xã hội lấy mối quan hệ gián tiếp của con người và hiện thực để hình thành xã hội loài người không? Như vậy, ham muốn cá nhân là cần thiết.

- Bạn đang thực sự tìm kiếm điều gì?

Câu nói “Trong ham muốn không có chuyện nhượng bộ” của Lacan đôi khi được sử dụng để thúc đẩy chủ nghĩa tiêu

dùng, nhưng nó không chỉ đơn thuần có nghĩa như vậy. Đây cũng có thể chỉ là ảo tưởng nhằm kích lệ hoạt động tiêu dùng bị ràng buộc vào nền kinh tế tiền tệ.

Tuy thế, khi mà ham muốn được thỏa mãn bằng vật chất thì đó liệu có phải là thứ mà con người thực sự tìm kiếm không? Ham muốn và mức độ ham muốn ngày càng lớn, vậy có cách nào đáp ứng được hết tất cả những ham muốn của con người không? Chính điều này buộc chúng ta phải suy nghĩ khi nhắc đến quan điểm “Trong ham muốn không có sự nhượng bộ”, ở đây bao gồm cả việc tìm kiếm ham muốn và buông bỏ ham muốn.

Ngay khi bạn vừa thỏa mãn được ham muốn này thì sẽ xuất hiện luôn một ham muốn mới, nhưng bạn phải cân nhắc xem cảm xúc và ham muốn nhất thời liệu có phải là thật không.

Chuyên mục

Ham muốn và ghen tị

Ai ham muốn quá nhiều cũng sẽ rơi vào cảnh “đứng núi này trông núi nọ”. Nếu ghen tị với sự xuất sắc của người khác, bạn sẽ muốn có những thứ mà họ có. Nếu bạn cố gắng phấn đấu cho bản thân thì sự ghen tị cũng có thể thỏa mãn ham muốn, nhưng cảm xúc tiêu cực sẽ cản trở những nỗ lực trong tương lai. Có thể nói, việc kìm nén ham muốn chính là việc ngừng nỗ lực. Một ví dụ của ham muốn tích cực là khi bạn ghen tị nhưng lại dùng đó làm động lực để tiến bộ.

Ghen tị thể hiện qua sự đố kỵ dành cho những ai vượt trội hơn mình. Trong tình yêu, người ta ghen tị vì không thấy thoải mái khi người yêu thay lòng đổi dạ.



THIẾU THỐN

Ý nghĩa	Cảm giác muốn trở lại cân bằng sau khi bị mất cân bằng tâm sinh lý
Gần nghĩa	nguyện vọng, thêm muốn
Trái nghĩa	thỏa mãn

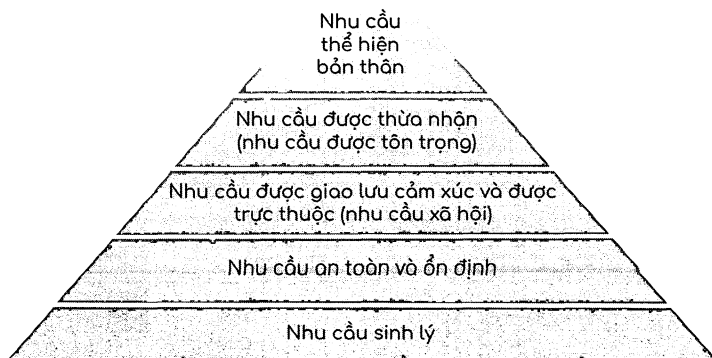
Mức độ tích cực: ★☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Khi người ta thấy thiếu thốn về tinh thần và thể chất, họ có nhu cầu đưa sự cân bằng tâm sinh lý về với trạng thái chuẩn để duy trì cuộc sống và thích nghi với môi trường. Điều này không chỉ giới hạn ở con người, mà mọi loài động vật đều có.

Ví dụ, sự thiếu ăn là nhu cầu phát sinh khi không nạp đủ lượng dinh dưỡng cần thiết; hoặc sự thiếu ngủ nảy sinh khi người ta sinh hoạt thiếu điều độ. Nhà tâm lý học người Mỹ Abraham Maslow cho rằng có những tiêu chí cần ưu tiên trong nhu cầu của con người sẽ và ta có thể chia chúng thành nhiều cấp độ. Đó là “Học thuyết tháp nhu cầu của Maslow”, trong đó nhu cầu cơ bản của con người được xếp thành năm tầng. Khi một nhu cầu được thỏa mãn, thì sẽ xuất hiện nhu cầu ở tầng trên.

◆ Học thuyết 5 tầng tháp nhu cầu của Maslow, trong đó nhu cầu cao hơn nằm phía trên



- 5 tầng tháp nhu cầu

Cấp độ đầu tiên là nhu cầu sinh lý - nhu cầu tối thiểu để con người duy trì sự sống, chẳng hạn như ăn, ngủ, bài tiết,... Nhu cầu an toàn và ổn định ở tầng tháp thứ hai là nhu cầu tìm kiếm sự an toàn về thể chất và tinh thần, ví dụ như phòng tránh tai nạn, duy trì sức khỏe, ổn định kinh tế,... Nhu cầu được giao lưu cảm xúc và được trực thuộc (nhu cầu xã hội) ở tầng tháp thứ ba là mong muốn được nhìn nhận như một thành viên trong xã hội và mong muốn được yêu thương. Nhu cầu được thừa nhận (nhu cầu được tôn trọng) ở tầng tháp thứ tư là nhu cầu được một tập thể công nhận và tôn trọng như một cá nhân có giá trị. Hơn nữa, các nhu cầu này có thể được chia thành cấp độ thấp mà mình đã đáp ứng được và cấp độ cao đòi hỏi bản thân phải tự tôn trọng hoặc tự công nhận bản thân. Nếu không đạt được nhu cầu tôn trọng ở cấp độ cao, mọi người thường cảm thấy tự ti và bất lực.

Nhu cầu cuối cùng là nhu cầu thể hiện bản thân, thể hiện mong muốn trở thành hình mẫu mà bản thân hằng ước ao bằng cách tận dụng tối đa năng lực cá nhân.

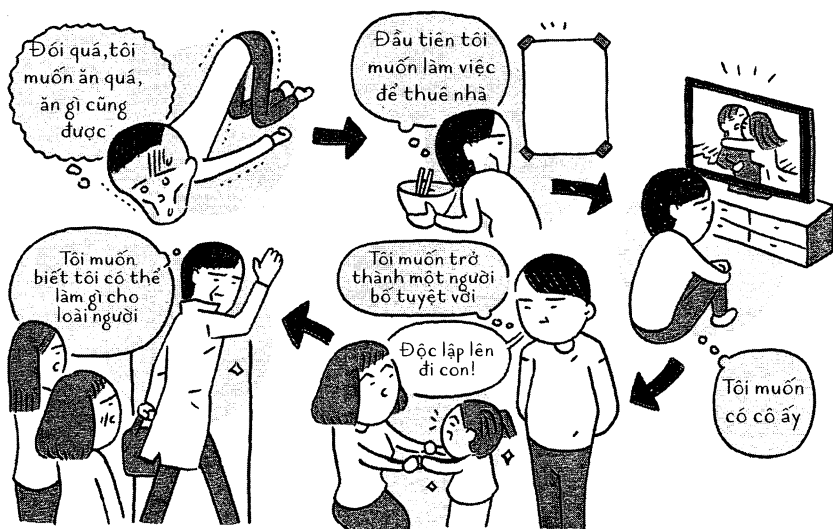
- Nếu nhu cầu không được thỏa mãn

Trong đó, nhu cầu sinh lý, nhu cầu được giao lưu cảm xúc và được trực thuộc, và nhu cầu được thừa nhận được coi là các nhu cầu cơ bản và thiết yếu. Người ta cho rằng khi ba nhu cầu này không được thỏa mãn thì con người sẽ rơi vào thất vọng. Maslow cho rằng, khi con người thỏa mãn được 50% nhu cầu được giao lưu cảm xúc và được trực thuộc, cùng 40% nhu cầu

được thừa nhận, thì suy nghĩ của chúng ta sẽ thay đổi để có được nhu cầu cao hơn. Nếu không đáp ứng được nhu cầu cấp cao hơn thì con người có thể rơi vào trạng thái không thỏa mãn nhu cầu cơ bản.

Nhu cầu tự thể hiện cũng bao hàm cả nhu cầu được trưởng thành. Có nhiều người thỏa mãn các nhu cầu cơ bản, tuy nhiên lại có rất ít người thỏa mãn được nhu cầu trưởng thành. Những người thỏa mãn được cả năm tầng thấp nhu cầu có các đặc trưng là giàu sức sáng tạo, khoan dung với người khác và biết phân biệt đúng sai rõ ràng.

Sự thiếu thốn thể chất và tinh thần nảy sinh khi nhu cầu không được đáp ứng. Nhu cầu của con người có nhiều cấp độ, khi nhu cầu cấp độ thấp được thỏa mãn thì ta sẽ nảy sinh nhu cầu cao hơn.



Chuyên mục

Nhu cầu
siêu việt
bản thân

Trong những năm cuối đời, Maslow bổ sung thêm rằng tháp nhu cầu còn có một cấp độ cao hơn, đó là nhu cầu siêu việt bản thân - vượt qua cái tôi cá nhân để có thể tập trung vào hành động nhằm đạt mục đích. Khi nhu cầu ưu việt bản thân được thỏa mãn, con người sẽ đạt đến một mức độ tương tự như “giác ngộ”, từ đó biết tự khẳng định một cách mạnh mẽ.

Bác sĩ tâm lý kiêm nhà văn Viktor Frankl, cho rằng bản chất của sự tồn tại là hướng đến sự tự siêu việt, còn tự thể hiện chỉ là sản phẩm phụ của tự siêu việt.

Nghe này...

Hôm nay
bụng dạ tôi
không được
tốt cho lắm.
Tôi bị "tào tháo
đuổi" rồi.



HỒ HỎI

Ý nghĩa

Lúc nào cũng cảm thấy tươi vui và hạnh phúc

Gắn nghĩa

tích cực, tươi tắn, hoạt bát

Trái nghĩa

u ám, mờ ám, kín miêng

Mức độ tích cực: ★★★

Mức độ tiêu cực: ☆☆☆

Người hồ hởi sẽ không nhút nhát, thích nói chuyện và cười đùa. Họ thích nói những lời vui vẻ, khiến người xung quanh bật cười khoái trí. Họ có vai trò người khởi xướng và vì thế thường có vị trí nổi bật trong một nhóm.

Tuy nhiên, đối với những người luôn căng thẳng và không thoải mái với đùa cợt, người hồ hởi cần chú ý thái độ và tránh giáp mặt với họ. Cần nỗ lực nhiều hơn để tránh gây khó xử.

Người hồ hởi có thể được mọi người yêu quý bởi khả năng pha trò và tán chuyện. Nếu biết hòa đồng và nhận biết thái độ, họ có thể trở thành một người không thể thiếu trong tập thể và được mọi người yêu quý.



CẢN TRỌNG

Ý nghĩa

Suy nghĩ kỹ trước khi quyết định để tránh các vấn đề nghiêm trọng

Gần nghĩa

cảnh giác, thận trọng

Trái nghĩa

bất cẩn, hấp tấp

Mức độ tích cực: ★★☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Người cẩn trọng thường lo lắng, căng thẳng và rất nhạy cảm khi chuẩn bị đối phó với các tình huống khó lường. Vì họ nhận ra vấn đề sớm nhất và không bao giờ lặp lại thất bại nên họ cũng là người đáng tin cậy và có khả năng quản lý rủi ro cao. Những người này vốn hay cảm thấy bất an, nên họ có thể tận dụng sự cẩn trọng và các trải nghiệm cá nhân. Nếu làm được điều này, chúng ta sẽ thấy rằng các biện pháp đề phòng đều không hề lãng phí thời gian.

Có một câu ngôn ngữ Nhật là “Ngay cả cầu đá cũng không dám băng qua”, nhằm chỉ sự hèn nhát hoặc cẩn trọng quá mức. Điều này không phải thất bại trực tiếp, nhưng cũng không thể dẫn tới thành công. Ai cũng cần có đủ can đảm để vượt qua những trở ngại đầu tiên.

Người cẩn trọng có khả năng quản lý rủi ro cao nên luôn được mọi người tin tưởng. Tuy thế, họ hay cảm thấy bất an nên có thể lạm dụng sự thận trọng như một phương pháp tránh né thất bại.



MỪNG RỖ

Ý nghĩa	Cảm thấy hạnh phúc khi nhu cầu được thỏa mãn
Gần nghĩa	thoải mái, sung sướng
Trái nghĩa	bi ai, buồn bã

Mức độ tích cực: ★★ ★

Mức độ tiêu cực: ★ ☆ ☆

Cảm giác mừng rỡ nảy sinh khi nhu cầu được thỏa mãn, nhu cầu càng lớn hoặc niềm vui bất ngờ thì cảm giác mừng rỡ càng rõ rệt.

Ví dụ, thi đỗ vào trường nguyện vọng một chắc chắn sẽ khiến bạn thấy mừng hơn là đỗ vào trường nguyện vọng hai, hoặc khi chính bản thân không dám nghĩ là mình có thể đỗ mà bạn vẫn đỗ như ý muốn thì niềm vui sẽ vượt ngoài sức tưởng tượng. Bạn cần chú ý rằng mỗi người đều muốn có niềm vui bất ngờ. Cụ thể, đó là sự vui mừng trái với chuẩn mực đạo đức. Vì sự tồn tại của những hành vi chống đối xã hội như gian lận hoặc lạm dụng ma túy nên ngày càng nhiều người không còn để ý đến niềm vui bất ngờ.

Khi nhu cầu càng lớn hoặc niềm vui càng bất ngờ thì sự vui mừng càng mạnh mẽ. Chúng ta cần chú ý đến niềm vui trái với thuần phong mỹ tục hoặc có xu hướng chống đối xã hội.



YẾU ĐUỐI

Ý nghĩa Thiếu tự tin và sự năng nổ cần thiết

Gồn nghĩa tiêu cực, bi quan

Trái nghĩa mạnh bạo, lạc quan

Mức độ tích cực: ☆☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★★

Có nhiều người muốn vượt qua sự yếu đuối của bản thân. Yếu đuối sẽ dẫn đến mất niềm tin và hành động tiêu cực, nên nếu không kịp thời sửa đổi thì chúng ta sẽ đánh mất cơ hội để vượt qua sự yếu đuối, khiến bản thân dần dần bị rơi vào vòng luẩn quẩn và ngày càng mất niềm tin hơn.

Để khắc phục sự yếu đuối, trước tiên hãy xác định nguyên nhân khiến bản thân không tự tin. Bạn sẽ dễ dàng tìm ra gốc rễ vấn đề và có thể nỗ lực để sửa đổi điều đó. Ví dụ, người không biết nói chuyện với người khác giới có lẽ đã không tự tin về ngoại hình. Trong trường hợp đó, hãy thử tìm hiểu xem người đó thích ngoại hình như thế nào. Mặc dù không thể khắc phục hoàn toàn sự yếu đuối, nhưng việc tích lũy kinh nghiệm sẽ dẫn đến tiến bộ.

Có một số người rất yếu đuối và tỏ ra nhút nhát trong mọi thứ. Họ cần nỗ lực đạt được một vài thành công nhỏ, như vậy sẽ giúp vượt qua sự yếu đuối.



LẠC QUAN

Ý nghĩa

Không bao giờ khó chịu vì luôn hướng tới một tương lai tươi sáng

Gắn nghĩa

hào hứng, sáng khoái

Trái nghĩa

bí quan, tiêu cực

Mức độ tích cực: ★★☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★☆☆

Người lạc quan luôn hình dung ra một tương lai tốt đẹp và tin tưởng rằng điều đó chắc chắn sẽ trở thành hiện thực.

Ngay cả khi hiện tại có bi quan thế nào thì người lạc quan luôn giữ niềm hy vọng. Đây là đặc trưng chính trong tính cách họ.

Ví dụ, khi bị làm phiền thì họ vẫn cho là có sự hiểu lầm và qua thời gian sẽ lại ổn thỏa. Chính vì cảm giác này nên người lạc quan thường chỉ nhìn vào những mặt tốt đẹp của người khác, chứ không bao giờ nói xấu sau lưng hoặc phàn nàn về những bất mãn, ngay cả trong hoàn cảnh khó khăn.

Vì luôn có niềm tin vào tương lai tương sáng, nên người lạc quan rất tích cực học hỏi. Tính cách này cũng giúp họ có thái độ tích cực trong công việc và con đường học hành, cũng như phát huy được sở trường trong các lĩnh vực khác nhau qua việc giao lưu. Người lạc quan có biểu cảm rạng rỡ, lại thích giao lưu và có khiếu hài hước, vì vậy họ thường là người được yêu thích trong tập thể. Nếu gặp người u uất vì thất bại, người lạc quan sẽ biết trấn an và động viên họ. Nếu gặp ai đó đang nỗ lực theo đuổi ước mơ, người lạc quan sẽ bày tỏ sự trân trọng, và nếu mọi việc suôn sẻ, họ cũng cảm thấy vui mừng như đó là ước mơ của mình vậy.

- Một tiêu cực của người tích cực

Tuy nhiên, những người theo chủ nghĩa lạc quan cũng không tránh khỏi có mặt tiêu cực.

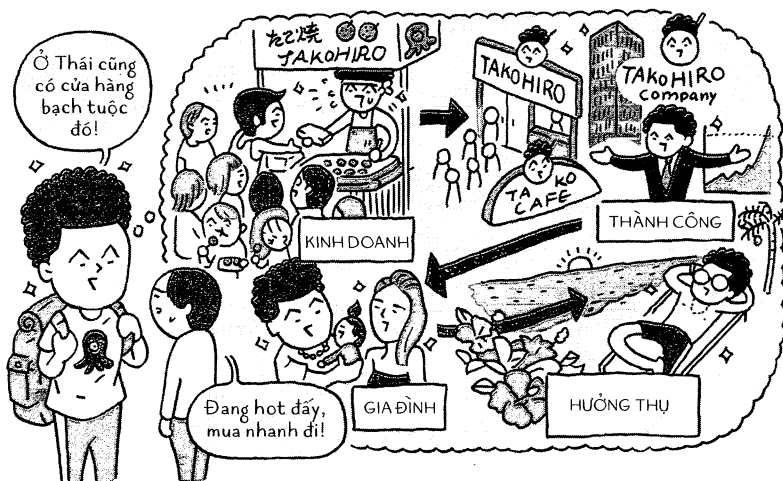
Nếu họ gặp thất bại quá nhiều thì sẽ có lúc phải bi quan. Nếu không nhìn nhận thực tế và bỏ qua tính nghiêm trọng của tình huống, thì người lạc quan sẽ bị đánh giá là yếu kém trong quản lý rủi ro và thoải mái quá trớn. Nếu trong tình huống quá căng thẳng mà họ vẫn tỏ ra lạc quan thì sẽ bị đánh giá tệ hơn nữa. Đối với người đang rối trí, điều đó giống như là gây phiền phức vậy, thế nên họ có thể bị coi là vướng tay vướng chân .

- Phát huy điểm mạnh của tính cách lạc quan

Xét về trí tưởng tượng và khả năng dự đoán tương lai thì người theo chủ nghĩa bi quan cũng không khác người lạc quan là bao. Khác với người có tầm nhìn hạn hẹp, người lạc quan có khả năng hiện thực hóa tương lai ấy. Để làm được như vậy, họ cần có đủ trải nghiệm và thông tin khách quan để đánh giá tính khả thi của dự đoán.

Tuy nhiên, trong lúc hợp tác có thể sẽ nảy sinh sự căng thẳng về tính cách của nhau, vì vậy cần phải giao tiếp một cách chặt chẽ và dựa trên sự thấu hiểu.

Những người lạc quan có thể xử lý những vấn đề khó khăn và khó lường. Để tránh rơi vào bi quan, họ cần phải thu thập thông tin một cách khách quan.



Chuyên mục

Lời khen
tích cực

Khi được khen ngợi, con người sẽ trưởng thành hơn. Điều này được coi là hiệu ứng Pygmalion, và sự tích cực của người lạc quan rất phù hợp với việc này.

Ví dụ, nhân viên mới có kết quả kinh doanh không tốt, nhưng vẫn được khích lệ rằng “Năng lực kinh doanh không phải một sớm một chiều là có, hãy lạc quan lên” thì sau đó, người nhân viên ấy sẽ cảm thấy môi trường làm việc này phù hợp với bản thân và tự biết mình cần cố gắng để đạt kết quả tốt hơn. Những lời nhận xét cũng giúp con người ta thay đổi hành vi để tự hoàn thiện bản thân.

Nếu muốn
kết bạn với tôi
thì nói thử điểm
mạnh của bạn ra
xem nào.



VỤ LỢI

Ý nghĩa Luôn đặt lợi ích của bản thân lên hàng đầu

Gần nghĩa Ích kỷ, vị kỷ

Trái nghĩa vị tha

Mức độ tích cực: ★☆☆ Mức độ tiêu cực: ★★★

Ai cũng có quyền theo đuổi lợi ích riêng và những người không xem trọng bản thân cũng ít khi coi trọng người khác. Vì vậy, theo đuổi lợi ích riêng có thể mang lại lợi ích chung cho xã hội, nghĩa là hành động vì bản thân không hoàn toàn là xấu.

Tuy nhiên, tính vụ lợi thường xuyên gây ảnh hưởng đáng kể đến lợi ích của người khác, vì người vụ lợi không nhận ra điểm chung giữa mình với người khác. Thái độ ấy không thể được người khác đáp lại bằng niềm tin và sự đồng cảm, nên sự vụ lợi sẽ không mang lại lợi ích lâu dài.

Theo đuổi tư lợi cũng có thể đem lại lợi ích cho xã hội. Tuy nhiên, người vụ lợi cần nhận ra rằng người khác cũng đang tìm kiếm những lợi ích giống mình.

Chuyên mục

Kỹ thuật tâm lý cho quan hệ con người và công việc

Kỹ thuật tâm lý trong quan hệ giữa con người có thể được áp dụng trong môi trường kinh doanh nữa. Cụ thể, ba phương pháp dưới đây được sử dụng thường xuyên nhất để thương lượng giá cả và bán hàng.

Kỹ thuật “đặt một chân qua cửa”

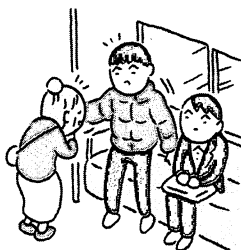
Trước hết, đề ra một yêu cầu đơn giản, sau đó sẽ đi tới yêu cầu lớn mà ta thực sự muốn. Kỹ thuật này tận dụng tâm lý muốn có hành động thống nhất

Kỹ thuật “sập cửa vào mặt”

Đưa ra một yêu cầu lớn, khó được chấp nhận ngay từ đầu, sau đó giảm dần nội dung của yêu cầu và đưa ra yêu cầu mới. Kỹ thuật này tận dụng tâm lý ngược kỹ thuật đầu tiên.

Kỹ thuật “bóng thấp”

Đầu tiên, đưa ra một mức giá mà bên kia dễ dàng chấp nhận để họ đồng ý mua, sau đó chợt đưa ra mức giá cao hơn hẳn. Kỹ thuật này có thể tạo dựng mối quan hệ con người và tận dụng cảm xúc.



VỊ THA

Ý nghĩa	Luôn nghĩ về lợi ích của người khác trước khi nghĩ đến bản thân
Gần nghĩa	vô tư, rộng lượng
Trái nghĩa	ích kỷ, vụ lợi

Mức độ tích cực: ★★ ★ Mức độ tiêu cực: ☆ ☆ ☆

Người vị tha khác với người không có chính kiến cá nhân ở điểm là họ chủ động tiếp cận và giúp đỡ người khác. Ví dụ, trên một chuyến xe đông đúc, việc nhường chỗ ngồi cho người già và phụ nữ mang thai có thể coi là một hành vi vị tha chủ động. Hành động hy sinh của cha mẹ cho con cái hay niềm tin vào một tôn giáo cũng thuộc về tính vị tha.

Hành động vị tha là tự phát và không vụ lợi, nhưng phân tích não bộ cho thấy đó không hẳn là một hành động không tính toán, vì cơ chế tự khen thưởng của bộ não có kích thích những hành động vị tha. Sự đồng cảm cũng được coi là một yếu tố của tính cách vị tha, vì cũng từ cơ chế đó mà người ta cảm nhận được đau khổ người khác phải chịu đựng.

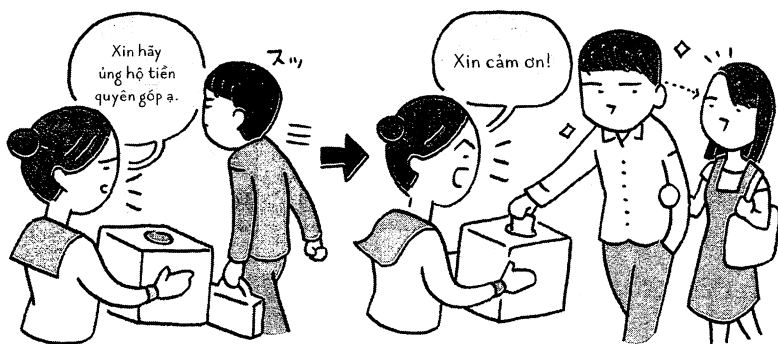
Người vị tha có thể bỏ qua lợi ích của mình vì người khác. Bất kì hành động vị tha nào cũng được dựa trên cơ chế tự khen thưởng của não bộ, nên ta khó có thể nói chắc chắn rằng đó là một hành động hoàn toàn vì người khác.

Chuyên mục

Động cơ
vị kỷ từ
những
hành
động
vị tha

Hành động chỉ tiêu mạnh tay vì người khác sẽ xảy ra với tần suất cao hơn khi có người khác nhìn thấy hành động đó.

Kết quả thực nghiệm này đã được kiểm chứng và cho thấy động cơ của sự vị tha phần nào dựa trên mong muốn được người khác nhìn thấy. Tuy nhiên, động cơ ấy vẫn không phải toàn bộ lý do mà họ có hành động vị tha.





GIÀU LÝ TƯỜNG

Ý nghĩa

Luôn tưởng tượng về một thế giới lý tưởng và hành động để hiện thực hóa nó

Gắn nghĩa

mơ mộng, viễn vông

Trái nghĩa

thực tế, thực tiễn

Mức độ tích cực: ★☆☆

Mức độ tiêu cực: ★☆☆

Theo nghĩa đen, những người giàu lý tưởng là những người duy tâm. Những người thuộc tuýp này thường đề cao mục tiêu và theo đuổi kết quả, hơn là đề ra phương thức để thực hiện mục tiêu. Khi xem xét sự việc, họ sẽ đưa ra các lý tưởng trước rồi mới thực hiện. Ngược lại, người thực tế suy nghĩ về những cách nghiêm túc và hợp lý để tránh rủi ro.

Trên thực tế, suy nghĩ về hiện thực đôi khi lại ngáng chân bạn. Nếu cứ nghĩ về những chướng ngại, bạn có thể từ bỏ mục tiêu trước khi thực hiện. Những người giàu lý tưởng lại không có những nhược điểm ấy. Ngoài ra, họ cũng có tính tò mò và tinh thần đối đầu thách thức.

Người theo chủ nghĩa lý tưởng luôn nghĩ về kết quả trước khi nghĩ về cách đạt được mục tiêu, nên họ không bao giờ từ bỏ một cách vô lý.



VÔ LÝ

Ý nghĩa	Suy nghĩ trái chiều nhưng không có lời giải thích hợp lý
Gần nghĩa	bất hợp lý, ương ngạnh
Trái nghĩa	có lý, duy lý

Mức độ tích cực: ☆☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★ ★

Những người hành động vô lý thường không biết đặt mình vào vị trí của người khác, mà luôn đặt bản thân cao hơn người khác và ép buộc người khác. Họ tự cho mình là trung tâm và cư xử với thái độ khó ưa.

Với người có suy nghĩ vô lý, chúng ta chỉ cần chấp nhận lời nói của họ ở mức độ vừa phải. Ví dụ, nếu chỉ đạo của cấp trên lộn xộn và không thống nhất thì chúng ta không cần tiếp nhận nguyên văn những điều đó, mà hãy yêu cầu hướng dẫn lại. Bằng cách xác nhận cụ thể, ta có thể đối phó với những thay đổi đột ngột. Nếu kiên trì, chúng ta sẽ giúp người vô lý nhận ra khuyết điểm của họ.

Những người hành động vô lý luôn coi mình là trung tâm và rất thiếu trí tưởng tượng. Để giúp đỡ họ, chúng ta cần đối thoại thẳng thắn với người vô lý.



THƯ THÁI

Ý nghĩa Trạng thái được giải phóng khỏi căng thẳng

Gần nghĩa thông dong, thoải mái

Trái nghĩa căng thẳng, áp lực

Mức độ tích cực: ★★★

Mức độ tiêu cực: ☆☆☆

Thư thái là một trạng thái khi tinh thần và cơ thể thả lỏng và không phải chịu căng thẳng. Khi con người thấy căng thẳng, dây thần kinh giao cảm bị kích thích quá mức và gây ra nhiều biến đổi khác. Để ức chế chức năng thần kinh giao cảm, cần phải kích hoạt đường dẫn của dây thần kinh giao cảm phụ. Nói cách khác, việc thư giãn chính là kích hoạt dây thần kinh giao cảm phụ.

Phương pháp thư giãn hiệu quả là nghe nhạc, ngâm mình trong nước ấm, hít thở sâu,... Nhai và tiêu hóa thức ăn cũng giúp tăng cường chức năng của các dây thần kinh giao cảm phụ và có tác dụng thư giãn. Nếu đã tìm thấy phương pháp thư giãn phù hợp với bản thân, bạn có thể áp dụng ngay lập tức khi cảm thấy căng thẳng tích tụ quá mức.

Thư thái là cảm giác khi cơ thể không bị căng thẳng. Cách hiệu quả để thư giãn là tăng cường chức năng của dây thần kinh giao cảm phụ, nên bạn hãy tìm cách thư giãn riêng của mình.



GIỎI ỨNG BIẾN

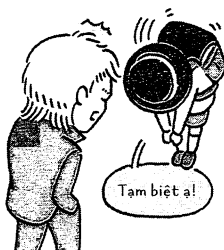
Ý nghĩa	Biết hành động phù hợp theo tình huống hiện tại
Gần nghĩa	mềm dẻo, nhanh trí, lanh lợi
Trái nghĩa	ngoa cố, ù lì, trì trệ

Mức độ tích cực: ★★★ | Mức độ tiêu cực: ☆☆☆

Người giỏi ứng biến có sở trường tùy cơ mà đối phó với mọi biến cố. Ví dụ, khi cần hoàn thành một nhiệm vụ trong ngày, họ có thể ưu tiên làm xong việc trước, nếu có lỗi sai thì sẽ khắc phục sau. Cách xử lý thuận lợi trong tình huống như thế chính là biểu hiện của sự tùy cơ ứng biến. Tất nhiên, điều kiện cần vẫn là phải ứng phó tạm thời trong phạm vi được phép.

Để tùy cơ ứng biến, ta cần sự bình tĩnh và khả năng phân tích để nắm bắt tình huống theo từng lúc, và quan trọng nhất là biết tiến lùi đúng lúc. Trong công việc tập thể, người có định kiến và người linh hoạt dễ mâu thuẫn với nhau, nhưng người tùy cơ ứng biến lại khác vì họ biết nói chuyện mềm mỏng với hai nhóm tính cách kia để giải quyết ổn thỏa mọi chuyện.

Người tùy cơ ứng biến biết nắm bắt tình huống và biết tiến lùi đúng lúc. Ngoài ra, họ cũng có thể gắn kết với những người hay mâu thuẫn trong nhóm.



LỊCH SỰ

Ý nghĩa

Luôn có thái độ tôn trọng người khác theo phép tắc

Gần nghĩa

nhã nhặn, lễ độ

Trái nghĩa

thô lỗ, tự phụ

Mức độ tích cực: ★★ ★

Mức độ tiêu cực: ★ ☆ ☆

Phép lịch sự là tiêu chuẩn cần thiết để duy trì mối quan hệ giữa cá nhân và tập thể hoặc xã hội. Đặc biệt, phép lịch sự còn thể hiện sự tôn trọng.

Dù là có ý thức hay vô thức, tính cách lịch sự rất đáng trân trọng. Lịch sự ít khi gây ra bất tiện trong cuộc sống, nhưng nếu quá lịch sự thì chúng ta có thể bị coi là hời hợt và thích thể hiện bề ngoài. Đó có thể coi là lịch sự giả tạo. Vậy nên cần lịch sự thật chân thành để không bị thiếu tự nhiên trong giao tiếp.

Lịch sự đúng mực là cần thiết để giữ cho cuộc sống tập thể được thuận lợi. Hãy lưu ý thái độ của mình vì tác phong lịch sự quá mức có thể gây cảm giác giả tạo.



ĐIỀM TĨNH

Ý nghĩa Luôn giải quyết mọi việc nhẹ nhàng và điềm đạm

Gần nghĩa bình tĩnh, bình thản

Trái nghĩa hoảng loạn

Mức độ tích cực: ★★★ Mức độ tiêu cực: ★☆☆

Người điềm tĩnh không hành động hấp tấp và luôn giải quyết mọi việc dựa trên các kết luận lý trí thay vì cảm giác. Sự bình tĩnh ấy dựa trên kiến thức và kinh nghiệm sống, thế nên họ không coi rắc rối là điều quá tồi tệ. Khi gặp rắc rối vì thất bại trong thời gian dài, sự điềm tĩnh khiến họ nhận thấy mặt tích cực của thất bại.

Người điềm tĩnh có vẻ hấp dẫn riêng, nhưng họ vẫn có mặt tiêu cực. Người khác thường thấy họ có vẻ lạnh nhạt và thờ ơ. Trong chuyện liên quan tới cảm xúc cá nhân, ranh giới giữa điềm tĩnh và lạnh nhạt là vô cùng mong manh.

Người điềm tĩnh hành động dựa trên lý trí, chứ không phải cảm giác. Xét về mặt cảm xúc, người điềm tĩnh có thể bị xem là lạnh nhạt.



LÃNH ĐẠM

Ý nghĩa Thể hiện thái độ thờ ơ, không cảm xúc

Gần nghĩa vô tình, lạnh lùng, bạc tình

Trái nghĩa thân thiện, nhiệt tình, tử tế

Mức độ tích cực: ★☆☆ Mức độ tiêu cực: ★★★

Người lãnh đạm tỏ ra không quan tâm đến bất kỳ điều gì, và luôn thể hiện điều đó ở biểu cảm thờ ơ. Đặc biệt, họ lãnh đạm với hạnh phúc và bất hạnh của người khác, thể hiện rõ nhất qua ánh mắt lạnh lùng.

Trong cạnh tranh, việc phớt lờ hạnh phúc của người khác có thể đem lại lợi ích. Tuy nhiên, về lâu dài người lãnh đạm sẽ không gặp được cộng sự ăn ý và không có được nền tảng duy trì thành công. Nếu họ không bận tâm về cạnh tranh và nhận ra tầm quan trọng của lòng cảm thông thì sẽ có được nhiều cộng sự tốt và thành công lâu dài.

Về ngắn hạn, thái độ lãnh đạm có thể là lối tắt dẫn đến thành công. Về lâu dài, người lãnh đạm sẽ không tìm được những người cộng sự ăn ý và khó có thể thành công.

Chuyên mục

Người
cảm nhận
được tính
tâm linh là
người thế
nào?

Trái nghĩa với *tâm linh* là *thể chất* hoặc *xác thịt*. Tâm linh mô tả một thứ nào đó liên quan đến tinh thần và linh hồn. Theo nghĩa hẹp, người ta cho rằng tâm linh gắn liền với tôn giáo và những điều thiêng liêng, với những hiện tượng khó chứng minh trong khoa học hiện đại, như sự tồn tại của một thế giới cho người chết hay sự tồn tại của thần thánh, hoặc hiện tượng vượt quá trí tuệ con người như sự giao tiếp tinh thần không qua trao đổi bằng ngôn ngữ.

Những yếu tố khiến con người tò mò và muốn thử tiếp cận tâm linh là tâm trạng bi quan, sự khao khát những điều cao siêu, nỗi sợ hãi mơ hồ về cái chết. Một số người tuyên bố rằng họ đã có trải nghiệm tâm linh.





SI TÌNH

Ý nghĩa	Đắm chìm trong tình yêu, coi tình yêu như nguồn sống
Gần nghĩa	si mê, nồng nhiệt
Trái nghĩa	rụt rè, vô cảm

Mức độ tích cực: ★★☆☆ Mức độ tiêu cực: ★☆☆☆

Tình yêu dựa hoàn toàn vào nỗ lực của một bên. Khi người bạn thích không đáp lại tình cảm, người ấy có thể đã có người yêu hoặc bạn đời. Ngay cả khi bạn đã có đôi có cặp, bạn vẫn cần nỗ lực để duy trì tình yêu đó, thậm chí lo lắng về chuyện phản bội hay chia tay.

- Sự biến đổi khiến trái tim loạn nhịp

Yêu rất có ích cho con người. Khoa học về não bộ cũng chứng minh rằng mọi người đều sẽ thay đổi để trở nên hấp dẫn hơn khi yêu.

Tình yêu khiến trái tim con người loạn nhịp theo nghĩa đen. Hiện tượng này xảy ra do sự tiết dopamine và serotonin mang lại cảm giác hạnh phúc. Nhờ hai chất này, mọi người cảm thấy tươi vui hơn và nét mặt họ cũng rạng rỡ hơn. Ở phụ nữ, người ta biết rằng sự sản sinh nội tiết tố nữ estrogen còn giúp da và tóc khỏe và đẹp hơn.

Ở nam giới, tình yêu cũng thúc đẩy nội tiết tố nam là testosterone. Do đó, điều này làm tăng sự nam tính trên khuôn mặt và vóc dáng trở nên cường tráng hơn, khiến phụ nữ bị cuốn hút hơn.

Trên hết, bất kể là giới nào, người ta cũng quan tâm hơn về thời trang, trang điểm, đầu tóc và vóc dáng hơn, bởi vì mong muốn gây ấn tượng. Ngoài ra, người ta cũng sẽ mong muốn

được tôn trọng trong công việc và học hành nên lại càng nỗ lực hơn. Hoạt động tiết testosterone còn tăng cường khả năng cạnh tranh nữa. Do đó, nếu bạn tự tin thì hiệu ứng khuếch đại hấp dẫn càng tăng.

- Tình yêu hai phía hay đơn phương đều tốt

Ngay cả người không có đôi hoặc không yêu thầm ai cũng có thể có được hiệu ứng sinh học như trên bằng cách tạo ra một “tình yêu” giả. Một người nổi tiếng, vận động viên, một nhân vật hư cấu mà bạn hâm mộ cũng tạo ra cảm giác hạnh phúc, từ đó các nội tiết tố cũng tiết ra nhiều hơn.

Tình yêu đơn phương cũng tương tự như vậy. Khi thích một ai đó, con người chỉ cần nghĩ đến cảm xúc si mê thì cũng đã cảm thấy hạnh phúc. Thậm chí những người đang thích thầm người khác còn không quan tâm xem tình yêu có được đáp lại hay không, từ đó có thể tận hưởng tình yêu một cách tích cực. Như đã nói ở trên, những người như vậy lại càng hưởng lợi từ nội tiết tố và dễ dàng thành công trong tình yêu vì có tham vọng cao.

Với những người vốn không cảm nhận được cảm giác yêu đương, nguyên nhân đến từ việc họ đánh giá thấp bản thân. Ngược lại, người tự đánh giá bản thân quá cao sẽ đánh giá thấp những người xung quanh và khó tìm được tình yêu.

- Tận hưởng cảm giác yêu đương

Rất ít khi tình yêu bắt đầu chỉ từ một cuộc gặp gỡ định mệnh. Cơ hội của tình yêu chỉ đến với người năng động, quảng giao và không kén chọn.

Tình yêu thường được gắn với đau khổ, nhưng cảm giác yêu đương cũng rất đáng tận hưởng. Khi lòng tự tôn tăng lên thì các mối quan hệ xã hội cũng nhiều lên. Khi ta có nhiều bạn bè tốt, ta cũng yêu quý công việc của mình hơn.

Khi tình yêu có tác động tích cực, sự sản sinh nội tiết tố làm tăng sự quyến rũ. Tình yêu sẽ đẹp hơn nếu con người biết trân trọng và tận hưởng thay vì chỉ hướng tới kết quả trong tình yêu.

◆ Xác định ranh giới giữa tình yêu và yêu thích

Câu nói “Tôi thích người đó” khiến mọi người băn khoăn và khó phân biệt giữa tình yêu và sự yêu thích. Nhà tâm lý học người Mỹ Zick Rubin đã đưa ra thang đo của tình yêu và yêu thích như sau.

Hãy thử đặt tên của người đó vào chỗ trống của bài kiểm tra bên dưới. Nếu bạn đếm số mục tương ứng ở phần thang đo tình yêu nhiều hơn thì đó là tình yêu, nếu ở thang đo yêu thích nhiều hơn thì đó là yêu thích.

Thang đo tình yêu

1. Nếu ____ không khỏe thì tôi muốn động viên cô/anh ấy.
2. ____ là người tôi rất tin tưởng
3. ____ có khuyết điểm gì thì tôi cũng không bận tâm.
4. Tôi muốn làm bất cứ điều gì cho ____

Thang đo yêu thích

1. Tôi cảm thấy lúc nào cũng như nhau khi ở bên ____
2. ____ rất dễ thích nghi.
3. Tôi rất muốn đề cử ____ đảm nhận công việc quan trọng.
4. Tôi nghĩ ____ là một người trưởng thành.

5. Tôi muốn đọc chiêm_____
6. Nếu tôi không được ở cùng _____, tôi không hạnh phúc
7. Khi tôi cảm thấy cô đơn, _____ người đầu tiên tôi sẽ nghĩ tới là _____
8. Điều tôi quan tâm nhất là _____ được hạnh phúc.
9. Dù _____ làm gì, tôi cũng có thể tha thứ.
10. Tôi nghĩ rằng tôi có trách nhiệm làm cho _____ hạnh phúc.
11. Khi ở bên _____, tôi có cảm giác thời gian trôi qua rất nhanh.
12. Tôi rất vui khi được nói chuyện cởi mở với _____.
13. Tôi thấy đau đớn khi không thể hòa hợp với _____.
5. Tôi rất tin tưởng vào năng lực quyết định của_____.
6. Ai gặp gỡ và nói chuyện với _____, cũng có thiện cảm về cô/anh ấy.
7. _____ và tôi trông rất giống nhau
8. Tôi muốn giới thiệu _____ vào một vị trí trong nhóm.
9. Tôi nghĩ rằng _____ luôn được mọi người tôn trọng.
10. _____ là một người rất thông minh.
11. _____ là người được yêu quý nhất trong số những người tôi quen biết.
12. Tôi muốn trở thành một người như _____
13. Tôi nghĩ _____ là người được nhiều người ngưỡng mộ.

Thang đo tình yêu và sự yêu thích (Rubin, Z.,1970)



ÍCH KỶ

Ý nghĩa	Ứng xử để có lợi cho bản thân
Gắn nghĩa	tư lợi, vị kỷ
Trái nghĩa	ngoan ngoãn, dễ bảo

Mức độ tích cực: ☆☆☆

Mức độ tiêu cực: ★★★

Người ích kỷ chỉ nghĩ cho bản thân mà không lắng nghe mọi người. Thậm chí, khi yêu cầu không được đáp ứng thì họ sẽ gắt gỏng. Họ không nghĩ rằng mình ích kỷ, nên ngay cả khi bị người khác phàn nàn, họ cũng không lấy làm phiền. Những người vị kỷ luôn thiếu khả năng tưởng tượng và đồng cảm.

Vì thiếu hai điều này, họ thường xuyên cảm thấy bất mãn với cuộc sống xung quanh. Để sửa chữa tính cách này, họ cần nhìn nhận lại bản thân và sẵn sàng đón nhận sự góp ý từ người thân và bạn bè. Trở ngại lớn nhất nằm ở việc người ích kỷ vốn đã không chịu nghe lời người khác, nên hiếm khi họ có thể chủ động cải thiện.

Người ích kỷ thiếu cả sự đồng cảm và trí tưởng tượng. Vì không chịu lắng nghe sự góp ý từ người khác, họ khó có thể cải thiện tính cách.



TƯƠI CƯỜI

Ý nghĩa

Thể hiện các thái độ tích cực như vui mừng hoặc hài hước

Gắn nghĩa

vui vẻ, mừng rỡ

Trái nghĩa

buồn bã, bực bội

Mức độ tích cực: ★★ ★

Mức độ tiêu cực: ☆☆☆

Nụ cười là một biểu hiện cảm xúc rất con người. Các loài động vật khác cũng có cảm xúc tức giận hoặc buồn bã, nhưng nụ cười lại là biểu cảm chỉ có ở con người.

Cười cũng là phản ứng vật lý có liên quan đến các dây thần kinh giao cảm. Nghiên cứu cho rằng tiếng cười sẽ giúp giảm căng thẳng, giảm nguy cơ ung thư và các bệnh khác, phòng chống mất trí nhớ,... Quan trọng hơn, tiếng cười có tác dụng giảm bớt căng thẳng xã hội, nghĩa là làm dịu nguy cơ mâu thuẫn giữa các cá nhân và các tập thể.

Bằng nụ cười, con người tận dụng chức năng dây thần kinh giao cảm và giải tỏa căng thẳng. Đây cũng là cách hiệu quả để làm dịu mâu thuẫn trong tập thể.

CHƯƠNG 3

BÍ QUYẾT GẶP GỠ VÀ HẸN HÒ DỰA TRÊN HIỂU BIẾT VỀ TÂM LÝ HỌC

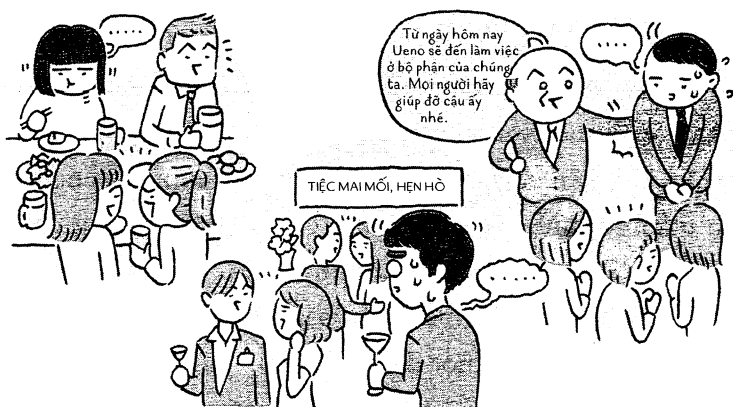
(Phần thực hành)

Nhiều phiền não của con người bắt nguồn từ mối quan hệ đối nhân xử thế trong cuộc sống hàng ngày, ví dụ như một buổi hẹn đầu không suôn sẻ chỉ vì bản thân quá nhút nhát, một tình huống gây sốt ruột và căng thẳng, việc không được đáp lại tình cảm,...

Trong chương này, thông qua việc vận dụng những kiến thức về tâm lý học đã tìm hiểu ở phần trước, chúng tôi sẽ giới thiệu cho bạn đọc những phương pháp cụ thể để có thể giao tiếp với người khác một cách suôn sẻ nhất. Hãy cùng tìm hiểu và nhất định hãy dành thời gian để thực hành nhé!

PHƯƠNG PHÁP GIÚP BUỔI GẶP MẶT TRỞ NÊN THOẢI MÁI, THƯ GIÃN - DÀNH CHO NHỮNG NGƯỜI THƯỜNG XUYÊN RỤT RẼ

Trước



Mở rộng mối quan hệ xã giao bằng những cuộc gặp gỡ với những người có tính cách giống mình.

Những người hướng nội không quan tâm nhiều đến việc giao lưu vì năng lượng tinh thần của họ luôn hướng vào bản thân. Tuy nhiên, khi đã xây dựng mối quan hệ gắn bó với một số ít bạn thân thì họ sẽ cũng rất tuyệt vời. Họ chỉ không được tự nhiên trong các mối quan hệ xã giao hoặc vì công việc.

Họ không muốn bị mọi người hỏi chuyện nhiều, nhưng giao tiếp vẫn là bắt buộc trong môi trường tập thể. Người hướng nội có thể cải thiện bằng cách quan sát những người xung quanh.

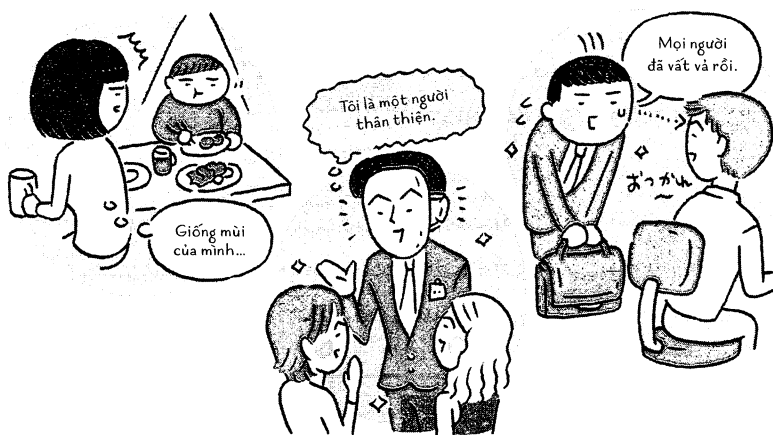
Chẳng ai có thể mãi lẻ loi, chẳng ai có sở thích độc nhất. Người hướng nội có thể bắt đầu thay đổi từ điểm

- 1 Quan sát mọi người và tìm ra những người giống mình
- 2 Diễn vai một người có tính cách giỏi xã giao
- 3 Trang bị cho bản thân những kĩ năng và kiến thức xã hội tối thiểu

này. Họ cần tạo dựng được mối quan hệ với một số ít bạn thân trước tiên.

Diễn viên Kiyoshi Atsumi là một người rất nhút nhát, nhưng lại được giao một vai diễn chính trong bộ phim *Người đàn ông cứng rắn*. Vai diễn này là Tora, một người có tính cách ngược lại hoàn toàn với tính cách ngoài đời của ông: Tora sáng dạ, giỏi ăn nói và dễ dàng kết bạn với mọi người. Sau vai diễn thành công đó, ông trở thành diễn viên hài quốc dân. Tương tự, hãy tạm thời xem mình là một diễn viên xem sao. Điều này không đồng nghĩa với ép buộc bản thân hoặc cố gắng trở thành một người khác. Xét trên phương diện tâm lý học, chúng ta đang chủ động tạo cho bản thân một “mặt nạ tính cách” mới.

Sau



Trang bị kỹ năng

Chẳng ai có thể kết bạn với người khác ngay từ khi mới gặp nhau hoặc trở nên thân thiết với tất cả mọi người. Điều này cũng không thực sự cần thiết. Chỉ cần trang bị cho bản thân những kỹ năng xã hội tối thiểu thì bạn có thể giao tiếp trong bất cứ tình huống nào mà không gặp vấn đề gì.

Kỹ năng xã hội tối thiểu là những quy tắc cư xử khi bắt đầu một cuộc trò chuyện, ví dụ như chào hỏi, nhìn vào mắt người đối diện,... Người nhút nhát cảm nhận rất rõ rệt ranh giới của bản thân với những người khác, nên họ có thể thụt lùi hoặc tỏ ra e ngại. Khi không gian cá nhân đủ lớn để bạn hiểu thêm mọi người thì bạn sẽ không còn bồn chồn, choáng ngợp và bất an nữa.

“Buôn dưa lê” cũng được coi là một kỹ năng xã hội quan trọng.

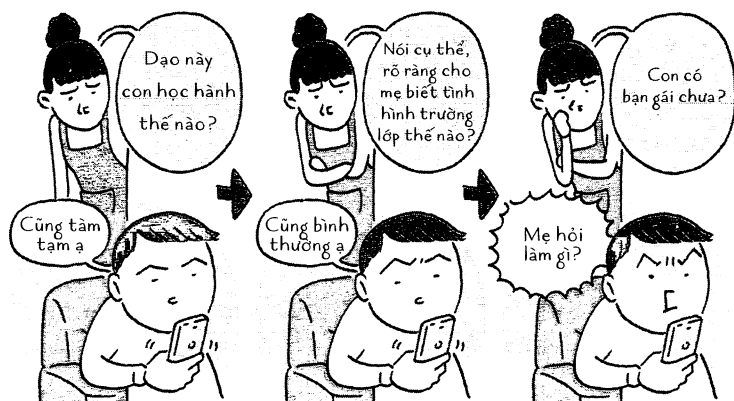
Chuyên mục

Gọi tên khi trò chuyện

Một cách đơn giản để thân thiết hơn trong lần đầu gặp mặt là gọi tên người đối diện khi trò chuyện. Việc gọi tên này giúp tạo cảm giác gần gũi và thân thiết giữa con người với nhau. Ví dụ, thay vì nói “Cuối tuần này định đi đâu vậy?” thì bạn hãy nói “Yamada ơi, cuối tuần này định đi đâu vậy?”.

Tuy nhiên, gọi tên quá nhiều có thể phản tác dụng, tạo cảm giác không đáng tin tưởng. Vì vậy chúng ta nên giới hạn gọi tên ở mức vừa đủ, khoảng 5 phút 1 lần.

CON BẠN ĐANG NGHĨ GÌ? PHƯƠNG PHÁP NHẬN BIẾT CẢM XÚC CỦA NGƯỜI KHÁC.



Đặt bản thân vào địa vị của người đối diện để nâng cao khả năng đồng cảm

Đôi lúc chúng ta không có ác ý nhưng lại nói những lời khiến người khác tức giận hoặc hờ hững. Sai lầm như vậy vẫn xảy ra, ngay cả giữa người thân với nhau.

Điều này thường xuyên xảy ra, nhưng thiếu niên trong giai đoạn dậy thì (đặc biệt là con trai) lại khá lười lị, ít nói nên có thể gây cho các ông bố bà mẹ những rắc rối về điều các em đang nghĩ. Mặc dù cha mẹ vẫn hỏi han rất nhiều, nhưng các em lại thường không đáp lại. Đây là điều rất đáng buồn cho các bậc phụ huynh.

1

Đọc vị những biểu hiện như cử chỉ, nét mặt, thái độ nói chung

2

Đặt mình vào lập trường và tâm trạng của người đối diện

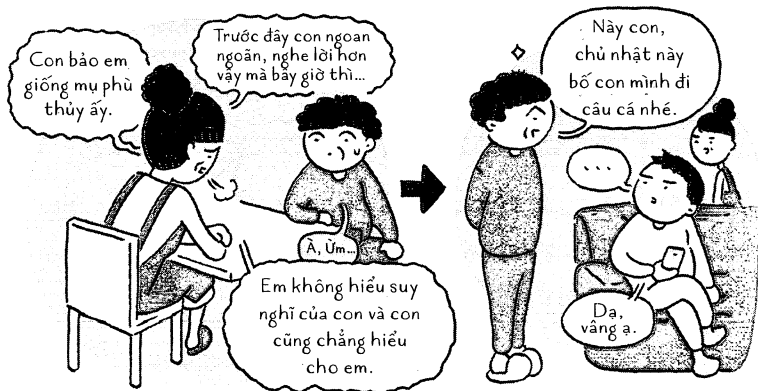
3

Nếu bạn có thể nhận biết được suy nghĩ của bản thân thì cũng có thể phần nào nhận biết được suy nghĩ của đối phương.

Hãy thử quan sát kỹ hơn thái độ và hành vi của trẻ. Ngay cả khi không nói một lời, trẻ vẫn sẽ thể hiện phản ứng nào đó qua cử chỉ nhỏ như hơi gật đầu hoặc ngập ngừng một chút.

Sự đồng cảm được thể hiện ở việc chú ý biểu hiện bên ngoài của người khác và suy nghĩ về những cảm xúc đó. Người có khả năng đồng cảm cao có thể đặt mình vào cảm xúc của người khác và luôn tôn trọng ý kiến của họ. Cách rèn luyện tốt nhất để tăng sự đồng cảm là thường xuyên nói chuyện với trẻ trong độ tuổi dậy thì.

Rèn luyện sự đồng cảm rất quan trọng trong tình yêu và hôn nhân. Phụ nữ thường có mong muốn tìm kiếm sự tương hợp về mặt cảm xúc hơn mặt thực tiễn. Ví dụ, việc than vãn của phụ nữ cho thấy mong muốn được lắng nghe, chứ họ không cần phân tích hay đưa ra lời khuyên. Ngược lại, đàn ông coi trọng thực tiễn hơn cảm xúc. Họ có xu hướng tìm kiếm ý nghĩa và mục đích của cuộc trò chuyện, nên cuộc trò chuyện không nghiêm túc có thể khiến họ chán nản hoặc gắt gỏng. Do đó, khi nói chuyện với đàn ông, bạn chỉ nên đưa ra lời khuyên ở mức vừa phải. Hoạt động não bộ ở nam và nữ là khác nhau, nên việc không hiểu được nhau là rất bình thường. Có những cặp đôi yêu nhau vẫn cãi nhau triền miên, nên hãy nhớ điều này và lựa chọn những từ ngữ phù hợp với người kia.



Lưu ý khi đồng cảm quá mức

Thay vì đồng cảm quá mức, hãy cảm nhận và tiếp nhận tâm trạng của chính bản thân mình trước. Càng cảm nhận tinh tế suy nghĩ của bản thân thì bạn càng dễ dàng nhận biết được tâm trạng của người khác.

Hơn nữa, không phải lúc nào cũng cứ đáp ứng sự mong đợi của người khác, mà cần đáp ứng mong đợi của chính bạn. Nếu bạn truyền đạt ý kiến một cách rõ ràng thì sẽ chẳng mấy ai hiểu lầm bạn đâu. Kể cả khi một số ít không hiểu chuyện thì ta vẫn có lựa chọn cuối cùng là tạo khoảng cách với họ.

Chuyên mục

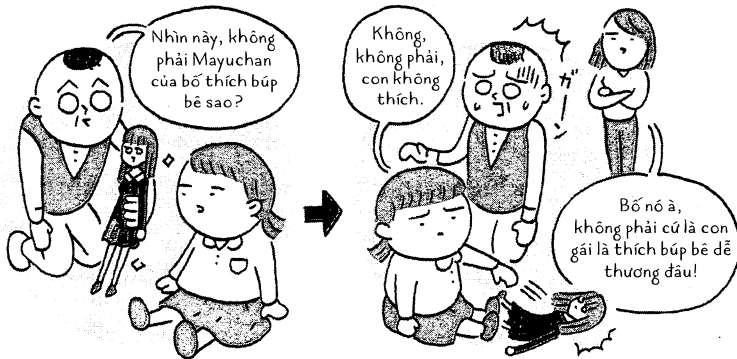
Công khai bản thân

Đàn ông thường được cho là khó thể hiện bản thân hơn phụ nữ. Do đó chúng ta có thể hiểu được phần nào lý do khiến những cậu bé trong độ tuổi dậy hay ít nói. Điều cần làm duy nhất chỉ có thể là kiên nhẫn theo dõi chúng.

Khi nói chuyện về sự nghiệp tương lai, nếu cha mẹ biết cách chia sẻ trải nghiệm của chính bản thân thì trẻ sẽ dễ đồng cảm và hợp tác hơn.

NHỮNG RẮC RỐI PHÁT SINH KHI BỊ ĐỊNH KIẾN VÀ GIẢI PHÁP PHÂN ĐOÁN MỘT CÁCH ĐIỀM TĨNH

Trước



Xóa bỏ định kiến cũ, đến gần thực tế để đưa ra quyết định đúng đắn

Định kiến là lối đánh giá không dựa trên kinh nghiệm thực tế và kiến thức đầy đủ. Điều này không hẳn là không tốt, nhưng vấn đề có thể nảy sinh. Nếu bạn cố chấp với định kiến mà không quan tâm đến thực tế thì sẽ phải gặp hàng loạt rắc rối.

Một yếu tố tạo thành định kiến là ấn tượng đầu tiên. Trong buổi gặp mặt đầu tiên, nếu người kia có thái độ không thân thiện, bạn có thể nghĩ họ quá cầu thả hoặc thật đáng sợ.

Yếu tố thứ hai là tin đồn từ những người xung quanh, vì chúng vốn đã chứa đựng định kiến của rất nhiều người rồi. Các

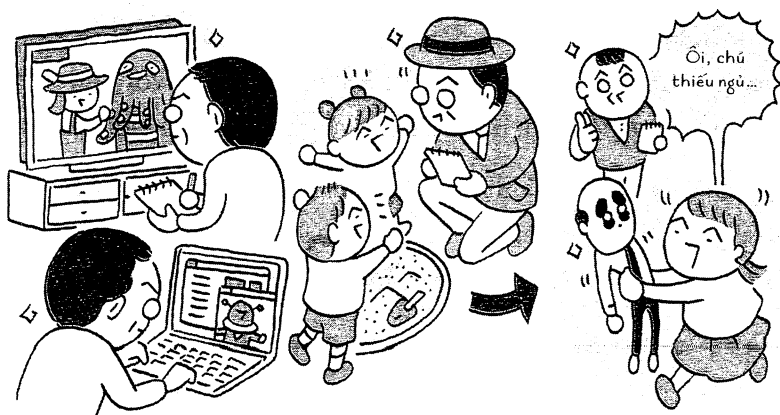
- 1 Chấp nhận rằng sự thật khác với định kiến
- 2 Không tiếp nhận thông tin từ bên thứ ba
- 3 Tìm hiểu và thu nhận những thông tin mới

định kiến về tính cách hay năng lực với chính bản thân cũng là hình ảnh của mình dưới con mắt của người khác, nghĩa là những biểu hiện cụ thể khiến người khác theo dõi và đánh giá.

Khi định kiến hình thành, bộ não con người sẽ bắt đầu thu thập bằng chứng theo định kiến đó. Đây gọi là *thiên kiến xác nhận*. Vì định kiến khiến con người không để ý đến những thứ đi ngược lại định kiến, nên chúng ta lại càng không nhận thấy được rủi ro nếu cứ chắc mẫm mình đã đầu tư đúng đắn.

Ấn tượng định kiến sẽ xảy ra trước, còn những tính cách tốt hơn lại giống như ánh đèn bị khuất bóng, nên chúng ta sẽ khó có cái nhìn tổng thể về mặt tốt của người khác.

Sau



Nâng cao khả năng tiếp nhận thông tin đầu vào

Để xóa bỏ định kiến ban đầu, ta cần tìm kiếm và tiếp nhận thông tin mới. Hãy cố gắng quan tâm hơn đến đối tượng và nắm bắt sự việc một cách đa chiều. Cần phải nhận ra sự khác biệt giữa định kiến với thực tế.

Một số cách để có được thông tin mới như gặp gỡ nhiều người để trò chuyện, tìm hiểu trên Internet, hoặc đọc báo và tạp chí.

Đằng sau nhiều định kiến là các giá trị ẩn mà ta tiếp nhận từ cha mẹ và các tiêu chuẩn văn hóa - xã hội. Đôi khi, trải nghiệm trong quá khứ còn ảnh hưởng đến hiện tại, nên cần phân biệt rõ ràng giữa các ảnh hưởng bên ngoài và phán đoán của bản thân.

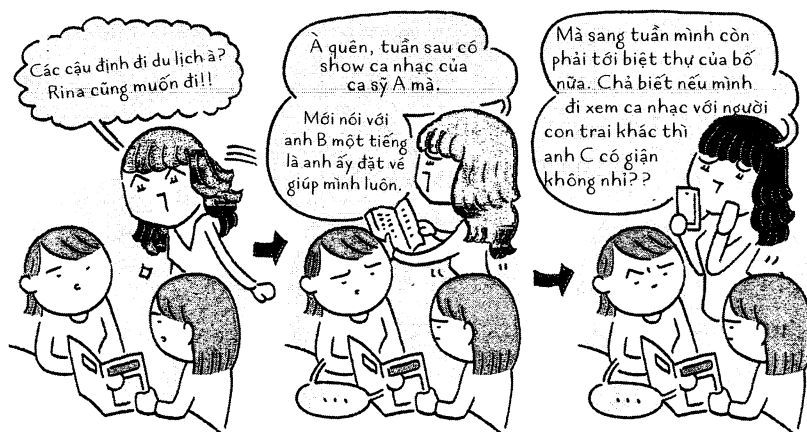
Chuyên mục Quan điểm thiên lệch

Việc bộ não nhìn nhận bằng cách bóp méo thực tế gọi là thiên kiến.

Thiên kiến khiến người ta thu thập thông tin phù hợp với bản thân. Thiên kiến tiêu cực khiến người ta nhớ sâu sắc những trải nghiệm khó chịu, còn thiên kiến thông thường đối với thảm họa hay tai nạn khiến chúng ta coi nhẹ những vấn đề. Khi để ý quá nhiều vào một thứ, chúng ta có thể bị trói buộc vào chính thứ đó.

4

PHƯƠNG PHÁP GIẢM CĂNG THẲNG KHI NÓI CHUYỆN VỚI NGƯỜI CHỈ MUỐN KỂ VỀ BẢN THÂN MÌNH



Tốt nhất hãy tránh xa những cuộc nói chuyện đông dài, nhàm chán

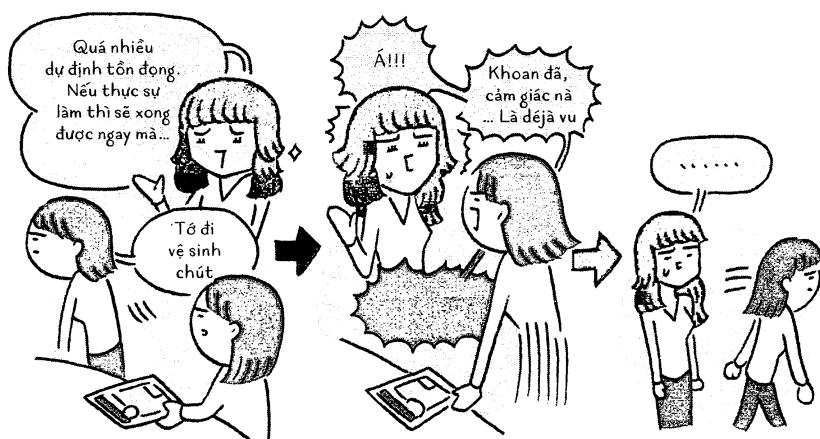
Những người không ngừng nói về bản thân thường không tự nhận thức được mình nói nhiều. Nếu họ quá khoắc lác thì có thể họ đang có phức cảm tự tôn.

Phức cảm tự tôn có biểu hiện là cố tỏ ra mạnh mẽ và cố gây ấn tượng với người khác. Những người có phức cảm này thích ra vẻ tự tin, nhưng lại luôn so sánh ngầm mình với người khác vì họ bị ám ảnh với sự đố kỵ. Ham muốn được thể hiện bản thân vốn là tự nhiên, nhưng với những người này thì ham muốn ấy lại được thể hiện rất không lành mạnh. Họ có thể là người rất yếu đuối và cô đơn.

- 1 Khoe khoàng là biểu hiện của phức cảm tự tôn – ngược lại của
- 2 Không dám tán thưởng hay hưởng ứng
- 3 Tích cực và dũng cảm cắt ngang câu chuyện

Để đối phó một cách đàng hoàng với kiểu người như thế này, chúng ta cần dứt khoát hơn, đơn giản nhất là bỏ ngoài tai câu chuyện của họ. Cần tránh những câu mớm như “Thế à?” hoặc “Cậu biết nhiều quá nhỉ?”, vì họ có thể hiểu lầm rằng bạn đang có hứng thú với câu chuyện và họ sẽ càng nói nhiều hơn. Ngoài ra, các bạn có thể khéo léo lấy cớ rời khỏi chỗ ngồi như ra ngoài nghe điện thoại hoặc đi vệ sinh.

Người nhiều chuyện chỉ cần hứng lên là sẽ nói không ngừng, bất chấp phản ứng của người đối diện.



Người đối diện không bận tâm khi bạn đổi chủ đề nói chuyện

Việc mọi người im lặng để một người nói liên tục bắt nguồn từ sự ngần ngại. Đây là nếp nghĩ đã ăn sâu vào văn hoá nhiều nước Á Đông.

Ngược lại, người châu Âu coi việc ngắt lời là bình thường và còn khen ngợi sự tích cực nêu lên ý kiến cá nhân. Nếu gặp kiểu người nói nhiều, hãy thử đổi chủ đề xem sao. Người lắm chuyện chỉ thích nói nhiều, do đó khi chủ đề câu chuyện thay đổi, họ thường không phản ứng tiêu cực như bạn nghĩ đâu.

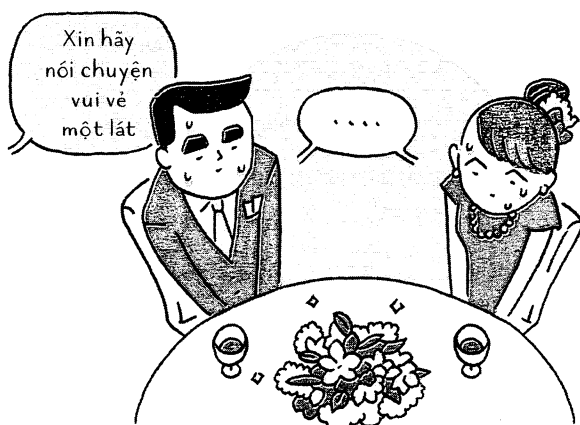
Chuyên mục

Các loại phức cảm

Phức cảm tâm lý là sự đan xen cảm xúc một cách phức tạp giữa ký ức, ham muốn, xung đột.

Tại Nhật Bản, các phức tạp phổ biến là phức cảm về cha, phức cảm về mẹ, phức cảm giữa anh chị em ruột, phức cảm nàng Lọ Lem (yêu cầu lý tưởng cao ở nam giới),...

CÁCH "PHÁ BĂNG" KHI KHÔNG THỂ MỞ LÒNG VỚI NGƯỜI ĐỐI DIỆN TRONG LẦN GẶP MẶT ĐẦU TIÊN



Nhút nhát không phải khuyết điểm về tính cách

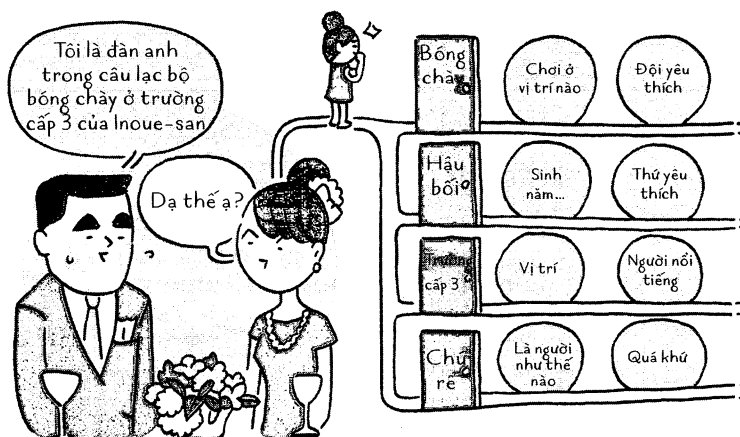
Về cơ bản, con người có xu hướng khép kín. Khi đi vào quán cà phê hoặc lên phương tiện công cộng, cho dù có người ngồi ghế bên cạnh thì chúng ta cũng không muốn bắt chuyện với họ. Tương tự như vậy, việc không thể mở lòng trước người mới gặp lần đầu không phải là vấn đề do tính cách.

Cách sửa đổi dễ nhất là chào hỏi. Hãy nhìn mặt người đối diện, hơi cúi đầu và phát âm rõ ràng. Việc thể hiện cảm xúc như vậy được gọi là *tự đồng bộ*. Nhờ cách này, người kia chắc chắn sẽ đáp lại, nên bạn nhớ suy nghĩ trước về các chủ đề sẽ nói.

- 1 Lên sẵn trình tự chào hỏi và các mẫu chuyện nhỏ
- 2 Chuyển sang vai trò lắng nghe sau khi người đối diện đã trở nên hứng thú
- 3 Trao đổi kỹ năng thông qua thực hành thường xuyên

Những người chuyên nói chuyện phiếm, ví dụ như phục vụ ở một số khu thương mại, thường thu thập các mẫu chuyện thường ngày. Họ “mổm” một vài chủ đề như thể thao, nghệ thuật, chính trị, kinh tế,... cho khách hàng. Tương tự, hãy chuẩn bị một vài câu chuyện để người đối diện hứng thú, rồi chuyển sang vai trò lắng nghe. Bạn còn có thể sử dụng phương pháp kết nối bằng cách đặt câu hỏi, ví dụ như các thợ làm tóc thường hỏi “Hôm nay chị được nghỉ à?” vào trong cuộc trò chuyện.

Ngoài ra, hiểu được mối quan hệ với người đối diện thông qua tâm trạng và lời nói, thậm chí qua hành động khi nghe điện thoại, cũng là biểu hiện của việc tự đồng bộ.



Trau dồi kỹ năng

Các kỹ năng này không liên quan đến tính cách, mà thuộc về khía cạnh xã hội. Đừng ép mình phải hoàn hảo, vì chủ nghĩa hoàn hảo dễ dẫn đến việc sợ hãi trong giao tiếp, nếu nhẹ thì run rẩy, nặng thì có thể dẫn đến tự cô lập, trầm cảm, hoảng loạn,...

Sợ hãi khi phải gặp người khác còn được gọi là rối loạn bất an xã hội, được cho là xuất hiện nhiều ở phụ nữ trẻ, người chú ý việc nhỏ nhặt, hoặc người từng tổn thương và bị xấu hổ trước đám đông. Các đối tượng này đều cần chú ý. Nếu đang gặp rắc rối trong cuộc sống, đừng cố gắng quá sức mà hãy chủ động trị liệu tâm lý và thần kinh.

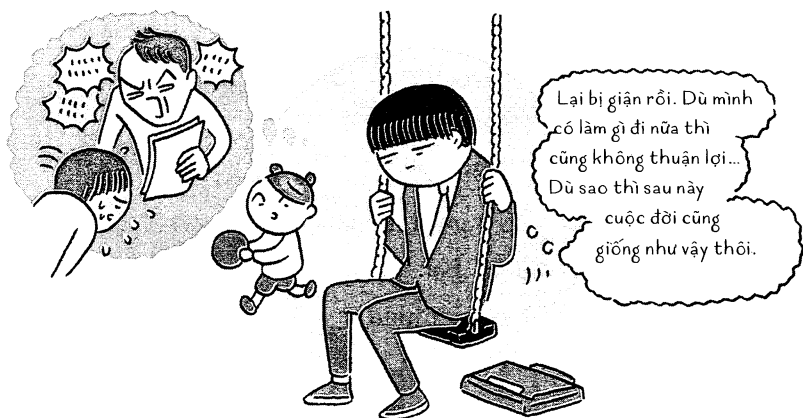
Chuyên mục

Rối loạn bất an xã hội

Có những rối loạn bất an xã hội như sau:

- Run rẩy → tay run khi bị người khác nhìn
- Sợ phát biểu → sợ nói chuyện trước đông người
- Đỏ mặt → bất an đến mức đỏ mặt
- Sợ mùi của bản thân → lo lắng mùi cơ thể, mùi miệng bất thường
- Sợ điện thoại → không thể nghe điện thoại trước mọi người
- Sợ ánh nhìn → cảm thấy bị nhìn với ánh mắt kỳ lạ

PHƯƠNG PHÁP KHẲNG ĐỊNH BẢN THÂN VÀ RỪ BỎ QUÁ KHỨ



Khắc phục lệch lạc về nhận thức bằng cách viết ra giấy

Trên thực tế, tự phủ nhận bản thân là đặc trưng vốn có ở tất cả người trưởng thành. Khi có gì không suôn sẻ, bạn bắt đầu tự trách mình là không có năng lực hoặc phẩm chất. Ngược lại, không có đứa trẻ nào bỏ cuộc và suy sụp khi không thể bò nhanh hoặc biết đi nhanh. Sự khác biệt nằm ở cách nhìn nhận.

Nhận thức là cái nhìn cá nhân về sự việc. Liệu bạn có biết trước được thành công và thất bại không? Bạn có nắm bắt được những kinh nghiệm tối thiểu không? Bạn có nắm giữ được thành công không? Ngay cả khi kết quả thí nghiệm không thuận lợi, nhà phát minh Thomas Edison cũng không nghĩ là mình đã

1

Con người dễ chú ý đến mặt tiêu cực

2

Có thể đưa ra phán đoán khách quan bằng cách viết ra giấy và bỏ qua những phiên muộn

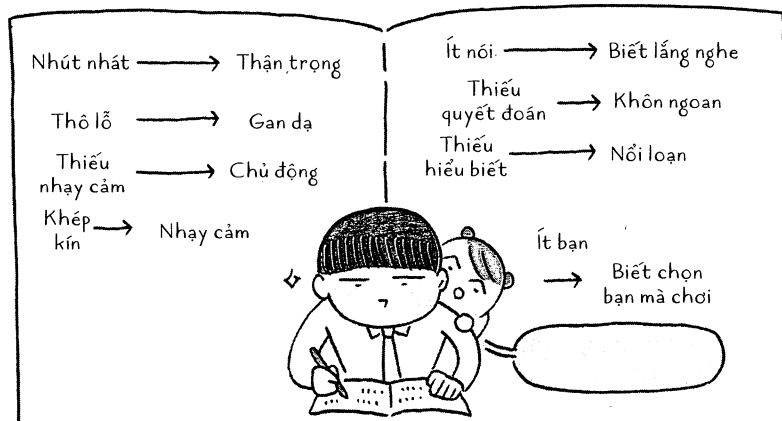
3

Viết nhật ký cũng là một biện pháp.

thất bại, mà ông cho đó là “biết thêm được một phương pháp không hiệu quả”. Edison là người rất tự tin và có xu hướng tự khẳng định bản thân.

Những người tự chối bỏ bản thân sẽ nhìn nhận mọi kinh nghiệm một cách tiêu cực và chỉ chú ý đến mặt tiêu cực. Nào người vốn đã có xu hướng để lưu lại kỷ ức tồi tệ hơn kỷ ức vui vẻ, vì vậy cần phải chú ý thay đổi nhận thức một cách.

Viết ra giấy những khuyết điểm của mình, rồi viết lại các đặc điểm đó theo sắc thái tích cực hơn. Ví dụ như *nhút nhát* → *thận trọng*, *ít nói* → *biết lắng nghe*, *thiếu quyết đoán* → *khôn ngoan*



Có những việc đến lúc bình tĩnh
nghĩ lại cũng không có gì
nghiêm trọng

Điều quan trọng ở đây là phải thực sự viết ra thay vì chỉ nghĩ ngợi. Vì suy nghĩ là thói quen nên những việc tương tự sẽ dễ lặp lại. Ta có thể đánh giá khách quan bằng cách viết suy nghĩ thành chữ và xóa chúng khỏi đầu.

Có thể viết nhật ký với nội dung tích cực hoặc tiêu cực. Hãy viết ra y nguyên những suy nghĩ ấy rồi sắp xếp lại sau.

Chắc chắn sau khi đọc lại, bạn sẽ thấy ~~đã có~~ lúc mình lo lắng thái quá.

Chuyên mục

Tự hạ thấp bản thân

Có những người cứ luôn miêng xin lỗi hoặc hạ thấp bản thân. Nếu họ cứ lặp lại những từ ngữ tự hạ thấp bản thân thì cảm giác tự phủ định bản thân vốn có sẽ càng mạnh hơn, dẫn đến sự phủ nhận tuyệt đối, coi sự phủ nhận ấy là biểu hiện của vô dụng.

Nếu nhận thấy những câu cửa miệng tiêu cực, hãy sửa ngay.

PHƯƠNG PHÁP HỮU HIỆU GIẢI TỎA STRESS KHI BẠN THƯỜNG XUYÊN CĂNG THẲNG VÀ LO LÃNG.



5 phương pháp để không tích tụ stress

Stress là trạng thái căng thẳng xảy ra khi bị kích thích từ bên ngoài.

Các tác nhân gây ra stress bao gồm ① tác nhân vật lý (nhiệt độ, mùi hôi, tiếng ồn,...), ② tác nhân sinh lý (đói, khát, mệt mỏi,...), ③ tác nhân tâm lý / xã hội (lo lắng, tức giận, sợ hãi,...). Trong cuộc sống hiện đại, stress xuất phát từ mối quan hệ xã hội là vấn đề đặc biệt được quan tâm.

Những người có ý thức cạnh tranh, những người đa tài, những người hoạt bát và những người nóng tính dễ cảm thấy stress.

1

Khắc phục suy nghĩ lệch lạc và nhìn mọi thứ từ các góc độ khác nhau

2

Chọn phương pháp giải tỏa stress phù hợp với bản thân

3

Nhận biết dấu hiệu của cơ thể khi tích tụ stress

Có lúc stress sinh ra do chính sự lệch lạc trong tư tưởng, nghĩa là thói quen suy nghĩ, ví dụ như sự quy chụp và thói phồng những đặc điểm tiêu cực, các quy tắc riêng của cá nhân, tự trách móc bản thân sau thất bại,... Những người có thói quen suy nghĩ như vậy có thể giảm stress đáng kể nếu nhìn được sự việc từ nhiều góc độ khác nhau.

Các phương pháp giải tỏa căng thẳng được biết đến như sau:

- ① Phương pháp kế hoạch: Làm rõ vấn đề, tìm hiểu nguyên nhân, xem xét nhiều giải pháp và thực hiện
- ② Phương pháp giải tỏa stress: Nghỉ làm, xả cơn giận, tìm thú tiêu khiển
- ③ Phương pháp cách ly: Không tạo ra tình huống stress hoặc tránh xa stress
- ④ Phương pháp thư giãn: Bình tĩnh lại bằng cách thiền định hoặc chấp nhận sự thật
- ⑤ Phương pháp hỗ trợ xã hội: Yêu cầu sự giúp đỡ của các chuyên gia như tư vấn viên hay bác sĩ

Không có cách nào là tuyệt đối, vậy nên hãy làm theo cách phù hợp với mình để giải quyết các vướng mắc của bản thân.



Nhận biết dấu hiệu của stress

Đau dạ dày, sử dụng quá độ rượu và thuốc lá, mất ổn định cảm xúc, ít nói, vô cảm và mệt mỏi đều là những dấu hiệu cảnh báo stress của cơ thể. Stress quá độ là nguyên nhân gây ra nhiều rối loạn. Dù có bị stress hay không, cần chú ý không tích tụ stress.

Ngoài ra, liệu pháp trò chuyện, nghĩa nói ra hết những điều mình giữ trong lòng, cũng là phương pháp rất được khuyến khích.

Chuyên mục

Hormone hạnh phúc

Serotonin và oxytocin điều tiết thần kinh tự chủ, được gọi là “hormone hạnh phúc”. Để tăng serotonin, cần có ánh sáng mặt trời và vận động lặp lại, ví dụ như đi bộ buổi sáng hay nhai kẹo cao su.

Oxytocin sẽ tăng lên khi da được tiếp xúc với người mình yêu, trẻ em và thú cưng.

BẠN THẤY MÌNH NÓI QUÁ NHIỀU? PHƯƠNG PHÁP GIÚP DUY TRÌ CUỘC NÓI CHUYỆN MÀ KHÔNG CẦN PHẢI NÓI NHIỀU

Trước



Chuyển sang vai trò lắng nghe đối phương

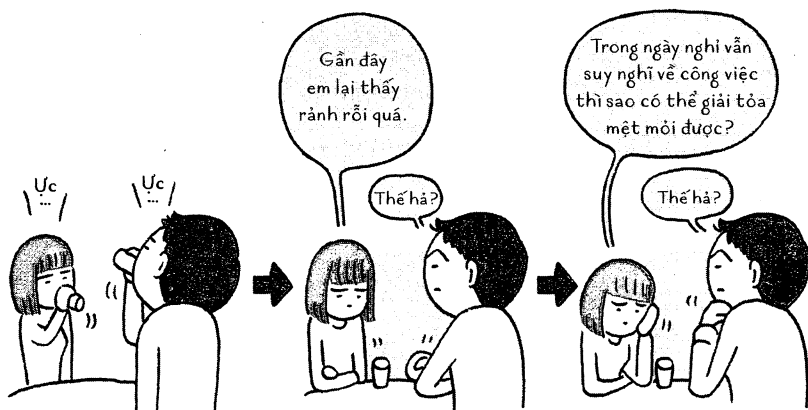
Trong tiếng Pháp, cuộc trò chuyện đang sôi nổi đột ngột bị gián đoạn và rơi vào im lặng được miêu tả bằng thành ngữ “Một thiên thần đi ngang qua”. Phần lớn chúng ta khó có thể chịu đựng sự im lặng ấy, thế nên nỗi sợ im lặng cũng là một trong các lo lắng xã hội.

Những người sợ im lặng thường nghĩ rằng im lặng là bất lịch sự hoặc cuộc nói chuyện ngưng lại vì mình không biết xã giao, do đó họ nôn nóng nói bừa và trót nói ra những điều thừa thãi hoặc không nên nói. Kết quả là họ lại lo lắng rằng mọi người sẽ không tin tưởng và tôn trọng mình nữa, từ đó rơi vào một vòng luẩn quẩn của sự nôn nóng.

- 1 Khắc phục suy nghĩ lệch lạc và nhìn mọi thứ từ các góc độ khác nhau
- 2 Chọn phương pháp giải tỏa stress phù hợp với bản thân
- 3 Nhận biết dấu hiệu của cơ thể khi tích tụ stress

Hãy ý thức rằng giao tiếp đến từ hai phía, nên cần phải khơi gợi cả câu chuyện của người đối diện. Khi bạn bày tỏ sự hứng thú về điều họ quan tâm như gia đình, sở thích, công việc, sức khỏe hay kinh nghiệm du lịch thì họ sẽ cảm thấy vui vẻ vì được hiểu, từ đó dễ nói chuyện hơn. Hãy để họ nói chuyện với tâm trạng thoải mái, còn ta thì lắng nghe chăm chú. Làm như vậy rất lịch sự, không những không bị phê phán mà còn tăng thiện cảm nữa.

Sau



Hãy hành động phù hợp với người đối diện

Bạn không cần phải luôn gọi chuyện, hãy để người đối diện có cơ hội đó nữa. Không nhất thiết phải nói những điều khéo léo mà hãy tập trung quan sát cử chỉ và thử làm theo hành động của họ, ví dụ như cùng vắt chéo chân, nói cùng tông giọng,... để tạo cảm giác đồng hành.

Những hành vi đồng bộ tương tác như vậy sẽ tạo ra trạng thái thú vị được gọi là *điệu nhảy đồng cảm*. Đó là sự thấu hiểu và tương đồng về hành vi. Hiện tượng này xảy ra một cách tự nhiên trong những mối quan hệ thân thiết, nhưng thực hiện điều này một cách có ý thức vẫn có thể nhận được thiện cảm.

Kỹ năng nắm bắt cảm xúc của người khác có lợi ở nhiều mặt, nhưng chúng ta không nên lạm dụng mà chỉ cần áp dụng thật tự nhiên.

Chuyên mục

Biết lắng nghe,
biết nói chuyện

Nhiều người muốn trở thành người biết lắng nghe và biết nói chuyện. Ken Delmar, người đã thúc đẩy công ty khởi nghiệp từ số tiền nhỏ lên tới vài trăm nghìn đô la trong vài năm, là một điển hình cho hình mẫu ấy.

Ông đã viết các cuốn sách đưa ra gợi ý cho các cuộc trò chuyện, và chúng đã được dịch sang nhiều thứ tiếng.

CUỘC NƠI CHUYỂN MỘT CHIỀU MỆT MỎI - CÁCH THÙ HƯT SỰ CHÚ Ý VÀ CHO NGƯỜI KHÁC THẤY TÂM Ý CỦA BẠN



Truyền đạt sự yêu thích bằng hành động mà không cần lời nói.

Đối phương sẽ không nhận ra gì nếu bạn chỉ yên lặng nhìn từ xa nên trước hết phải ở trong tầm mắt của người mình thích. Con người thích những gì lặp lại nhiều lần trước mắt. Đó là *hiệu ứng liên tục*, vốn vẫn được áp dụng trong các quảng cáo trên TV.

Qua giai đoạn này, hãy đến gần đối phương hơn nữa. Khoảng cách thực tế với đối phương được thu hẹp dần, nếu càng đến gần không gian cá nhân của họ thì khoảng cách tâm lý cũng càng gần. Không gian cá nhân có hình elip với khoảng cách bên trái và bên phải lớn hơn so với mặt trước và mặt sau. Nếu đứng ngay trước mặt thì ta sẽ gây áp lực lớn cho họ, nên mọi người nên tiếp cận từ bên cạnh. Tuy nhiên, việc tiếp cận quá

- 1 Đầu tiên phải gặp một thật nhiều
- 2 Nhìn vào mắt đối phương khi bắt chuyện ở khoảng cách 45 - 120 cm.
- 3 Cho họ hiểu được con người thật của bạn thông qua trò chuyện và hành động

gần và quá nhanh dẫn đến tâm lý cảnh giác, vì vậy hãy quan sát tình hình trong lúc thu hẹp khoảng cách. Khoảng cách từ 45 đến 120 cm được coi là phù hợp cho bạn bè. Hãy nhớ nhìn vào mắt đối phương khi bắt chuyện để tạo kết nối cảm xúc. Ánh mắt là công cụ giao tiếp phi ngôn ngữ giúp truyền tải cảm xúc dễ dàng hơn.



Cho đối phương biết được con người thường ngày của bạn.

Theo quan điểm tình yêu ngày nay, việc tỏ tình rất được xem trọng, nhưng thực chất đó không phải là điều quá quan trọng. Hãy khiến đối phương hiểu mình hơn thông qua trò chuyện và hành động. Mỗi quan hệ giữa hai người có thể sâu sắc hơn một cách tự nhiên nhờ *nguyên tắc thấu hiểu*, nghĩa là càng biết nhiều về con người thật thì càng dễ có thiện cảm.

Khi bạn đã cố gắng bày tỏ thiện cảm nhưng đối phương không đáp lại thì có thể đối phương đang cảm thấy không hợp dựa theo *thuyết đẹp đôi*, nghĩa là con người thường chỉ thích người có ngoại hình vừa mắt. Nếu bạn biết kết hợp cá tính với trang phục, ngôn ngữ và hành động phù hợp với hệ giá trị của đối phương thì tình cảm của bạn sẽ được đáp lại.

Chuyên mục

Tầm quan trọng của
thông tin thị giác

Vào những năm 1980, diễn viên Naoto Takenaka đã bất ngờ trở nên nổi tiếng và được mệnh danh là “người vừa vui vừa giận”.

Trạng thái tiếp nhận các thông tin mâu thuẫn khiến bản thân khó xử chính là tình thế tiến thoái lưỡng nan. Quy luật Mehrabian cho rằng chúng ta có thể đánh giá thái độ của đối phương qua 7% thông tin ngôn ngữ, thông tin thị giác chiếm 55% và thông tin thính giác chiếm 38%.

Trước



Xử lý bình tĩnh, không tạo cho người nhờ vả cảm giác gồng gỏi trên mức cần thiết

Theo thuyết Trao đổi xã hội được đề xướng bởi nhà xã hội học G. Homans, quan hệ của con người được tạo ra dựa trên cân bằng của “cho và nhận”, nghĩa là sự trao đổi và hỗ trợ lẫn nhau. Tuy nhiên, nếu một trong hai bên hoàn toàn dựa dẫm vào người kia thì “cán cân trao đổi” sẽ mất cân bằng, khiến người kia khó chịu vì bị dựa dẫm.

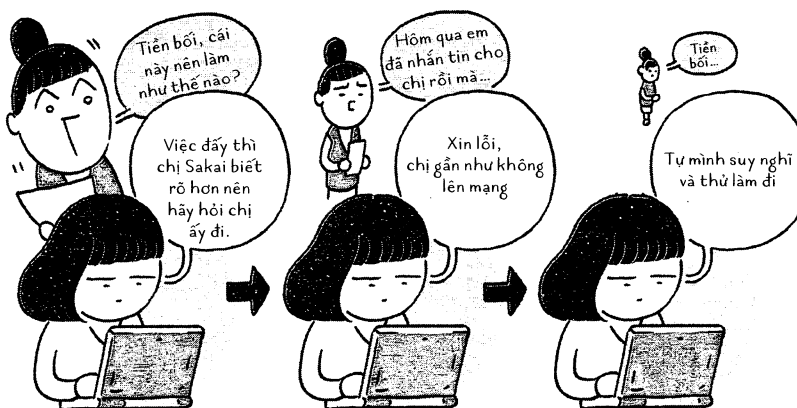
Sự phụ thuộc bao gồm cố ý lợi dụng và cả việc phụ thuộc tình cảm không thể kiểm soát. Đối với điều thứ nhất, ta có thể từ chối dứt khoát, vậy nên hãy cùng xem xét điều thứ hai.

- 1 Lựa chọn hành động và từ ngữ xưng hô có phần xa cách
- 2 Cố gắng tránh tình huống gặp gỡ chỉ có hai người
- 3 Không cản trở nên thân thiết

Sự can thiệp quá mức của cha mẹ là nguyên nhân gây ra tính cách phụ thuộc, khiến họ không tự tin với quyết định của bản thân và thường xuyên lo lắng. Họ thậm chí còn sợ rằng mình sẽ bị bỏ rơi nếu không lệ thuộc.

Cảm giác được gần gũi cũng là mong muốn đặc trưng của người có tính cách phụ thuộc. Khao khát ấy sẽ tăng lên nếu họ cảm thấy lo lắng, cô độc và căng thẳng. Các biểu hiện bao gồm phân biệt công tư không rõ ràng, muốn biết số điện thoại hay địa chỉ hòm thư điện tử, liên tục yêu cầu kết bạn trên mạng xã hội,... nhằm bày tỏ sự ngưỡng mộ.

Sau



Thủ lỗi kéo thêm người thứ ba

Một trong những cách để chấm dứt việc bị phụ thuộc là không duy trì cảm giác gần gũi. Nếu thấy người đó đến gần mình thì cứ ra về bạn bị để tránh đối mặt. Nếu buộc phải trao đổi thì đưa người thứ ba vào câu chuyện. Có thể cân nhắc lọc thư điện tử hoặc bỏ theo dõi trên mạng xã hội. Hãy khuyên họ tự làm việc, chứ không nên nhờ vả mình.

Người bị phụ thuộc thường là những người thân thiện và hay quan tâm đến bạn bè, nhưng người phụ thuộc cũng không vô dụng đến mức phải nhờ vả thường xuyên.

Chuyên mục

Người cõi mở

Người cõi mở có thể chạm tới trái tim của người khác một cách rất tự nhiên. Đặc trưng của họ là biết tạo bầu không khí thoải mái.

Những người hay hỏi đường người lạ cũng là người cõi mở. Để không bị phụ thuộc thái quá, hãy giả vờ tỏ ra bận rộn..

Trước



Cảm giác hoàn thành mục tiêu lớn thông qua mục tiêu nhỏ

Thành công sẽ tạo dựng sự tự tin, nhưng có những trường hợp mãi vẫn không thể thay đổi. Nguyên nhân thực ra nằm ở tiêu chuẩn thành công của bản thân.

Trong tâm lý học, rào cản này được gọi là tiêu chuẩn yêu cầu, là mục tiêu được định ra khi làm một việc gì đó. Nếu đạt được tiêu chuẩn thì ta sẽ có được cảm giác gọi là “trải nghiệm Aha”. Trải nghiệm này càng mạnh mẽ thì lòng tự tôn càng tăng. Khi tiêu chuẩn yêu cầu quá cao thì ta sẽ không đạt được trải nghiệm Aha, khiến ta có thêm cảm giác tội lỗi với bản thân.

Hãy đặt tiêu chuẩn thấp nhất có thể. Khi học tiếng Anh, không nên đặt ngay mục tiêu là số điểm mong muốn, mà hãy hoàn thành một bài tập để có thể tự hào với tiến bộ của mình.

- 1 Tận hưởng sự thỏa mãn sau khi hoàn thành mục tiêu qua trải nghiệm Aha
- 2 Tặng bản thân một lời khen sau khi đã hoàn thành mục tiêu và tiếp tục hướng đến mục tiêu tiếp theo
- 3 Thay đổi từ đánh giá tương đối sang đánh giá tuyệt đối và nâng cao động lực

Ichiro, cầu thủ bóng chày lập kỷ lục với tổng cộng 3000 cú đánh trong năm 2016, đã trả lời phỏng vấn rằng: “Càng tận hưởng cảm giác thỏa mãn khi hoàn thành mục tiêu thì ta càng có động lực tiến bộ. Điều quan trọng là ta cần có cảm giác hài lòng ngay cả với những điều nhỏ nhất.”

Sau khi hài lòng với mục tiêu nhỏ thì hãy khẩn trương đặt ra mục tiêu tiếp theo. Hãy nhẫn nại với những giai đoạn này.

Sau



Bạn so sánh với ai thấy “vô dụng”?

Về cơ bản, sự vô dụng của bản thân chỉ là đánh giá tương đối dựa trên việc so sánh với người khác.

Để yêu thương bản thân hơn, cần thay đổi đánh giá tương đối sang đánh giá tuyệt đối. Việc đánh giá có mục đích nhìn nhận sự trưởng thành của mình chứ không liên quan gì đến người khác. Đây là phương pháp hiệu quả giúp tăng thêm động lực, còn được gọi là *tạo động lực từ bên trong*.

Nhiều nhà kinh doanh, nghệ sĩ, vận động viên và những người có khát khao lớn lao khác đều là những người hành động dựa vào động lực từ bên trong.

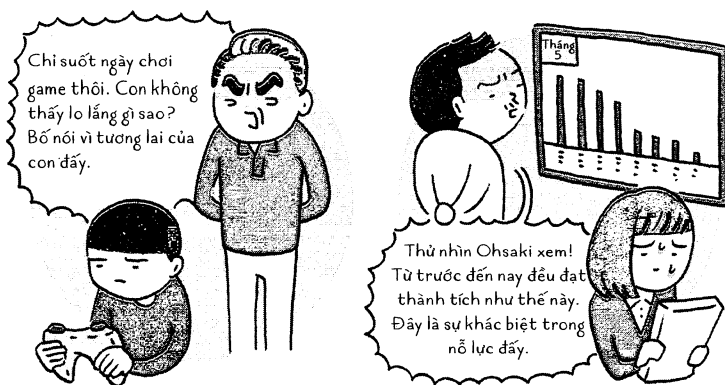
Chuyên mục

Kẻ giết chết ước mơ

Những người cản trở sự phấn đấu bằng những câu nói làm nhụt chí được gọi là kẻ *giết chết ước mơ* (theo cách đặt tên của nhà khoa học nhận thức Hideto Tomabechi). Đôi lúc, con người ta không nhận ra rằng người thân và bạn bè đang làm mình nhụt chí.

Biện pháp khắc phục là tránh xa, bỏ qua hoặc không nói với họ về ước mơ nữa. Người không khẳng định được bản thân đang tự giết chết ước mơ của mình.

Trước



Cách khen gợi để có thể đạt được hiệu quả lâu dài

Khen gợi là một cách tốt để đánh giá người khác. Người được khen ngợi sẽ rất trân trọng kỳ vọng và sự tin tưởng, từ đó có động lực để đạt thành tích cao. Khen ngợi và phát huy có mối quan hệ như vậy.

Đánh giá có 4 loại sau:

- ① So sánh với người khác và khen ngợi (đánh giá tương đối)
- ② Khen ngợi mà không so sánh (đánh giá tuyệt đối)
- ③ Khen ngợi kết quả cuối cùng (đánh giá kết quả)
- ④ Khen ngợi sự thay đổi (đánh giá quá trình)

- 1 Đánh giá tuyệt đối, đánh giá quá trình và động lực từ bên trong có hiệu quả rất tốt.
- 2 Tính cụ thể, thời điểm và lựa chọn từ ngữ rất quan trọng.
- 3 Biện pháp lời khen từ người thứ ba cũng rất hiệu quả.

Có 2 cách tạo động lực. Thứ nhất là động lực từ bên ngoài như bằng khen, phần thưởng. Động lực từ bên trong là yếu tố trong chính bản thân, như cảm giác thỏa mãn khi đạt được mục tiêu.

Trong hai cách này, chúng ta thường gặp nhất là sự kết hợp giữa đánh giá tương đối, đánh giá kết quả và động lực từ bên ngoài. Có những cách khen phối hợp nhiều kiểu, như sự khen thưởng trước đám đông (động lực từ bên ngoài) vì doanh số bán hàng tốt nhất (kết quả) trong bộ phận kinh doanh (tương đối). Cách này dễ khuyến khích thành quả trong thời gian ngắn nhưng lại gây nguy cơ thiếu tự chủ. Trong thử nghiệm với trẻ mẫu giáo, kết quả thể hiện xu hướng không làm nếu không được thưởng.

Cách khen hiệu quả nhất là sự kết hợp của đánh giá tuyệt đối với đánh giá quá trình và động lực từ bên trong. Vì sự nỗ lực, trưởng thành của bản thân được công nhận nên người được khen ngợi trở nên tự tin và có tinh thần cầu tiến, nhờ đó giúp ích cho việc cải thiện hình ảnh bản thân.



Thời điểm khen ngợi rất quan trọng

Phải biết khéo léo lựa chọn thời điểm và những biểu hiện cụ thể khi muốn khen ngợi người khác, đặc biệt phải chú ý ánh mắt của mình. Nếu ta có thiện cảm thật sự, lời khen sẽ tự nhiên trở nên chân thành.

Ngoài ra, tư cách để đánh giá người khác cũng là một vấn đề. Chúng ta có thể thuật lại gián tiếp một lời khen dựa theo *hiệu ứng Windsor* (nghe lời khen của người thứ ba sẽ tốt hơn được khen trực tiếp).

Chuyên mục

Quả trách và tiến bộ

Lời khen có thể giúp tiến bộ, nhưng người suy nghĩ logic, người trung thực và người chân thành có lẽ thuộc tuýp tiến bộ nhờ bị trách cứ.

Sự quả trách ở đây ám chỉ việc phê bình sai lầm của người khác và đưa ra lời khuyên. Việc này khác với mắng mỏ, vì mắng mỏ thường đi kèm cơn giận khó kiểm soát.



TÁI BÚT

Trong những năm gần đây số người trải qua lo lắng trong giao tiếp đang tăng lên. Nếu có thể tận dụng tốt những kiến thức tổng hợp trong cuốn sách này, thì bạn có thể tiến bộ rất nhiều trong việc giải tỏa phiền muộn đó.

Người có nhiều nét tính cách khó có thể xây dựng được mối quan hệ bền chặt nếu không linh hoạt trong kỹ năng giao tiếp. Những lý giải trên phương diện tâm lý học về tính cách và cảm xúc trong chương 1 của cuốn sách này chắc chắn sẽ là gợi ý để nhìn nhận nhanh chóng và chính xác cá tính của mọi đối tượng, bao gồm cả bản thân, để xây dựng quan hệ phù hợp với từng hoàn cảnh.

Trong những buổi gặp mặt, chúng ta đều có những tò mò về tính cách, suy nghĩ và thái độ của đối phương về mình. Những

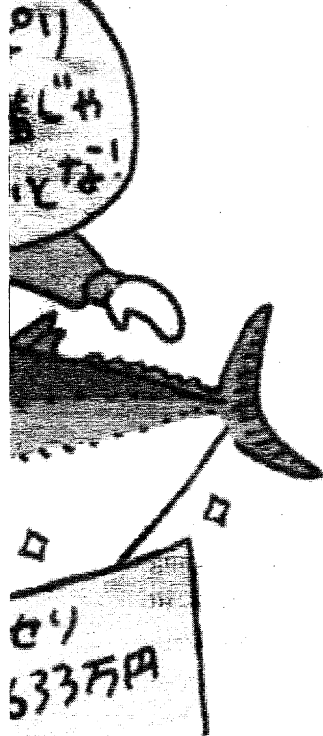


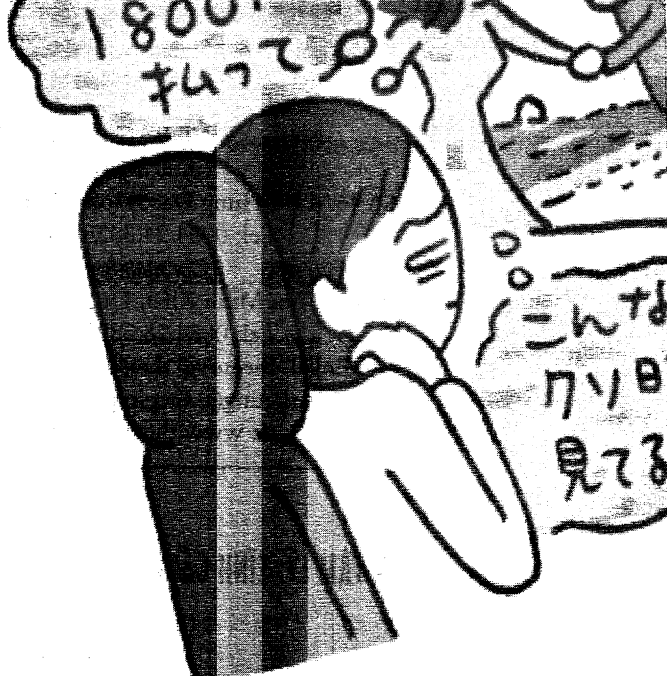
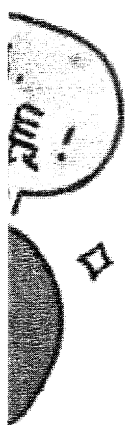


lúc như vậy, chúng ta sẽ liên tưởng và cố gắng đánh giá đối phương. Phần Từ điển tính cách và cảm xúc trong chương 2 cung cấp những gợi ý quan trọng để giúp chúng ta hiểu mọi người, từ đó phán đoán và đưa ra được cách giao tiếp phù hợp. Khi cảm thấy bản thân gặp rắc rối trong quan hệ xã hội, bạn có thể tìm kiếm chọn lọc những thông tin từ cuốn sách này, và tôi tin rằng bạn sẽ tìm cho mình được cách giao tiếp linh hoạt và phù hợp nhất.

Hy vọng cuốn sách này có thể trở thành cẩm nang quý giá để giải quyết các phiền muộn và mài giũa kỹ năng giao tiếp cho mỗi chúng ta.







NHÀ XUẤT BẢN THẾ GIỚI

Trụ sở chính:

Số 46. Trần Hưng Đạo, Hoàn Kiếm, Hà Nội

Tel: 0084.24.38253841

Chi nhánh:

Số 7. Nguyễn Thị Minh Khai, Quận I, TP. Hồ Chí Minh

Tel: 0084.28.38220102

Email: thegioi@thegioipublishers.vn

marketing@thegioipublishers.vn

Website: www.thegioipublishers.vn

TỪ ĐIỂN TÂM LÝ: TÍNH CÁCH VÀ CẢM XÚC ĐẾN TỪ Đâu?

(Tái bản)

Chịu trách nhiệm xuất bản
GIÁM ĐỐC – TỔNG BIÊN TẬP
TS. TRẦN ĐOÀN LÂM

Biên tập: Bùi Hương Giang
Vẽ bìa: Nguyễn Hoài Bảo
Trình bày: Bún
Sửa bản in: Minh Tuấn

LIÊN KẾT XUẤT BẢN

Công ty TNHH Văn hóa và Truyền thông AZ Việt Nam

Địa chỉ: Số 50, đường 5 An Dương, Yên Phụ, quận Tây Hồ, TP. Hà Nội

In 2.000 bản, khổ 14 x 20,5 cm tại Công ty Cổ phần In Sao Việt

Địa chỉ: 9/40 Ngụy Như Kom Tum, phường Nhân Chính,
quận Thanh Xuân, Hà Nội.

Xưởng sản xuất: Lô CN7.2.1 Khu công nghiệp Thạch Thất,
huyện Quốc Oai, TP. Hà Nội

Số xác nhận ĐKXB: 527-2021/CXBIPH/02-33/ThG.

Quyết định xuất bản số: 164/QĐ-ThG cấp ngày 22 tháng 02 năm 2021.

In xong và nộp lưu chiếu năm 2021. Mã ISBN: 978-604-77-9223-8