

hay các cuộc hội nghị - các hàng ghế phía sau luôn kín chỗ? Hầu hết mọi người thường tranh nhau một vị trí ở những hàng ghế sau, bởi họ cho rằng ngồi phía trước “dễ gây chú ý quá mức”. Họ không muốn mình quá nổi bật, chẳng qua là do họ không đủ tự tin.

Ngồi ở những hàng ghế đầu tiên sẽ giúp bạn tạo dựng sự tự tin. Hãy thử xem sao. Từ giờ trở đi, trong các cuộc họp hay hội nghị, hãy cố ngồi càng gần phía trước càng tốt. Có thể ban đầu bạn sẽ cảm thấy bối rối vì dễ bị chú ý, nhưng hãy nhớ, *thành công không thể tách rời với sự nổi bật*.

2. *Giao tiếp bằng mắt*. Thực ra chúng ta có thể hiểu được rất nhiều về một con người, thông qua cách họ giao tiếp bằng mắt. Khi trò chuyện mà người đối diện không nhìn thẳng vào mắt bạn, bất giác bạn sẽ tự đặt cho mình hàng loạt câu hỏi: “Anh ta đang giấu giếm điều gì sao? Anh ta đang lo sợ chuyện gì? Hay anh ta đang nghĩ cách để lừa mình?”.

Không dám nhìn thẳng vào mắt người khác khi giao tiếp là biểu hiện thông thường của thực tế tâm lý sau đây: *Một*, “Ở cạnh anh, tôi cảm thấy mình kém cỏi, thiếu tự tin. Tôi thực sự e ngại anh”; *Hai*, “Tôi cảm thấy có lỗi. Tôi đã làm hoặc nghĩ vài điều khuất tất, mà anh không nên biết. Tôi e là nếu nhìn vào mắt anh, anh sẽ phát hiện ra mắt”.

Trong giao tiếp, không dám nhìn thẳng vào mắt người đối diện đồng nghĩa với việc bạn đang tạo ra một hình ảnh không đẹp về mình: “Tôi đang sợ. Tôi không đủ tự tin”. Hãy xóa bỏ nỗi sợ hãi này bằng cách **buộc** mình nhìn thẳng vào mắt họ.

Ngược lại, nếu nhìn thẳng vào mắt người khác, bạn đang ngầm khẳng định: “Tôi hoàn toàn thẳng thắn và trung thực.