

GỢI Ý THỰC HÀNH:

1. Hãy chọn một mối quan hệ mà bạn cảm thấy *tài khoản tình cảm* đang bị thâm hụt. Cố gắng hiểu và viết ra tình hình dưới góc nhìn của người đó. Trong lần giao tiếp sau, bạn hãy lắng nghe họ để hiểu rõ, so sánh với những điều đã viết ra. Giả định của bạn đúng đến mức độ nào? Bạn có thực sự hiểu cách nhìn của người đó không?
2. Chia sẻ khái niệm về sự thấu hiểu với những người thân thiết.
3. Khi có cơ hội quan sát những người khác nói chuyện với nhau, bạn hãy thử bịt tai lại trong vài phút. Bạn nhận ra những người này đang giao lưu với nhau - không thông qua ngôn ngữ - như thế nào?
4. Nếu bạn phát hiện ra mình đã sử dụng không phù hợp phản ứng có tính phản xạ - thăm dò, đánh giá, khuyên bảo hay lý giải - hãy cố gắng chuyển tình thế này thành một “khoản gửi” vào *tài khoản tình cảm* bằng sự thừa nhận và xin lỗi.
5. Nếu đang phải chuẩn bị thuyết phục ai đó, bạn hãy phác thảo bài thuyết trình của mình dựa trên cơ sở sự thấu hiểu. Cố gắng làm cho người khác hiểu rằng quan điểm của bạn xuất phát từ khung tham chiếu của họ.