

### **1.Tại sao thông minh lại không thành công**

- . trong bán hàng thì túi tiền gần quả tim hơn
- . quản trị đơn giản là tiết chế lại
- . Khát vọng là ước mơ trở thành hiện thực
- . đam mê đến cùng cực dần chuyển hóa thành lý tưởng
- . quản trị đơn giản là kiểm soát lại

### **2.Trí tuệ cảm xúc là gì?**

- . cảm xúc là sự rung cảm của tim về một hiện tượng, sự kiện, con người nào đó
- . Đạo đức là làm được cái gì

### **3.Nguyên nhân sinh ra cảm xúc**

- . cảm xúc sinh ra do sự vật, hiện tượng hoặc con người tác động vào mình
  - . sự kiện từ quá khứ
  - . người khác tác động
  - . từ 1 sự việc nỗ lực mà không đạt
  - . tác động của quá trình thiên nhiên

### **4.8 điểm mù cảm xúc**

- . tham vọng mà không có cơ sở, đạt tới mục tiêu bất chấp thủ đoạn
- . đặt mục tiêu không thực tế - ảo vọng
- . nhấn tâm
- . lợi dụng người khác
- . say quyền
- . thèm khát danh vọng#
- . cầu toàn, luôn tìm kiếm sự hoàn hảo
- . bệnh thành tích

### **5.Cảm xúc tích cực - cảm xúc tiêu cực**

- . cảm xúc tích cực
  - . khi hiện tượng thỏa mãn mình thì mình sinh ra cảm xúc tích cực
- . cảm xúc tiêu cực

- . sinh ra khi có hiện tượng khiến mình không thỏa mãn
- . cảm xúc là thứ được tích góp dần dần qua trải nghiệm
- . cảm xúc đến 1 mức nào đó sẽ chuyển thành tình cảm

## **6.Nâng cao khả năng trí tuệ cảm xúc**

- . quản trị cảm xúc là quá trình nâng cao trí tuệ cảm xúc
- . trí tuệ cảm xúc là nhận dạng được cảm xúc của mình và của người khác

## **7.Thấu hiểu chính mình**

- . trí tuệ cảm xúc là hiểu mình
  - . năng lực
    - . kiến thức
    - . kỹ năng
    - . thái độ
  - . cảm xúc

## **8.Kiểm soát bản thân**

- . trí tuệ cảm xúc là nhận biết cảm xúc bản thân và kiểm soát nó
- . kiểm soát yêu cầu sự duy trì liên tục tập, nghĩ rồi mới hành động

## **9.Khơi dậy lòng nhiệt huyết**

- . lấy lâu dài làm đích, không lấy ngắn hạn làm đích
- . giàu nhiệt huyết, tận tụy không sợ thiệt trước mắt

## **10.Nâng năng lực thông cảm**

- . liên tục để mình vào vị trí người khác
- . không nói xấu người khác, tăng khen ngợi lên

## **11.Phát triển kỹ năng giao tiếp giỏi**

- . đỉnh cao của giao tiếp là kết nối được với người khác
- . Cảm xúc mang lại
  - . sức khỏe
  - . hạnh phúc
  - . thành công

## **12.Tập thói quen**

- . Người Châu Á là yêu ghét quyết định chứ không phải đúng sai quyết định
- . những gì sai không thuộc phạm trù nguyên tắc thì có thể bỏ qua được
- . người tự do là người chấp hành luật tốt nhất
- . phương pháp thực hiện
  - . tập thói quen phản ứng tức thì khi chưa biết hết sự việc
  - . loại bỏ thành kiến, tôn trọng cả những gì khác với mình
  - . bỏ sự cứng nhắc, mỗi người cần được ứng xử theo 1 cách khác nhau
  - . loại bỏ tính chủ quan
  - . liên tục đặt mình vào vị trí người khác

## **13.Liên tục tự đánh giá bản thân**

- . không bao giờ được tự mình đánh giá về mình
  - . tập hợp tất cả các phản hồi về các hành vi mình đã làm
  - . tập hợp tất cả các hành vi mà mình đã làm mà được thừa nhận
  - . phân tích bản thân chỉ được sử dụng phản hồi từ người khác
- . quản trị cảm xúc chỉ thành công khi chiến lược quản trị cảm xúc thành công

## **14.Đánh giá thói quen phản ứng với các tình huống**

- . thói quen đổ lỗi
- . thói quen không bình tĩnh, nóng giận mất khôn
- . chuyên giải thích thành công của người khác là do may mắn
- . liên tục đi bình luận kẻ khác để an ủi chính mình
- . luôn luôn đổ kỵ

## **15.Điều chỉnh trạng thái cơ thể**

- . liên tục để cơ thể ở trạng thái tích cực sẽ sinh ra cảm xúc tích cực
- . không chạy theo cảm xúc

## **16.Điều chỉnh suy nghĩ**

- . đã nghĩ về người khác thì cố gắng nghĩ tích cực, được bao nhiêu tốt bấy nhiêu

## **17.Điều chỉnh từ ngữ**

- . chỉ dùng những từ tích cực, tránh xa những từ tiêu cực
- . từ tiêu cực khiến người mệt lại càng mệt thêm

### **18. Liên tục lấy lại sự tự tin**

- . không lảng tránh ánh nhìn của người khác
- . biến cái sợ thành hành động ngay lập tức
- . chủ động tạo lập quan hệ
- . tự tôn bản thân
- . liên tục đặt mục tiêu có tính khả thi
- . đứng dậy sau khi ngã

### **19. Loại bỏ cảm xúc tiêu cực**

- . không bào chữa
- . không so đo thiệt hơn
- . hành động theo biến số
- . tuyệt đối không có văn hóa đổ lỗi
- . tập yêu thương bản thân và những người xung quanh
- . cảm xúc và trí tuệ tạo nền tảng cho hành động nhưng đam mê mới thúc đẩy việc thực hiện hành động đấy.

-> thành công tạo đam mê chứ không phải đam mê tạo thành công