**KỸ NĂNG PHÊ BÌNH**

1. Kỹ năng phê bình

−Trong chúng ta liệu coa ai thích bị phê bình không?tôi dá cá là không, vì hầu hết mọi người sẽ “xù lông” lên khi bị một ai đó phê bình, đb là còn bị phê bình trước mặt nhiều người thì có lẽ là 1điều hết sức tồi tệ khiến bạn cảm thấy đau khổ

−Điều quan trọng khi phê bình ở đây là làm sao cho người nghe họ không cảm thấy tổn thương, bị công kích. Những lời phê bình đó giúp họ nhận ra lỗi sai của mình để sửa chứ không phải là hận thù cá nhân

−Để phê bình người khác mà không sợ làm họ mất lòng thì bạn cần làm theo 4 cách sau đây và chắc chắn người bị phê bình sẽ nhận ra lỗi sai và biết ơn bạn vì lời nhận xét cũng như học được điều gì đó từ nó:

1\ Khen trước đám đông, phê bình riêng với cá nhân

Trước đám đông, ai chả muốn nhận được những lời khen ngợi để mọi người cảm thấy ngưỡng mộ, tôn trọng bạn.Còn những lời phê bình thì thật sự là một điều tồi tệ với họ.Vậy nên hãy tìm một chỗ kín đáo để dữ thể diên cho họ nhé

2\ Phê binhfh một cách tích cực trong cả lời nói lẫn thái độ

Nhiều người khi nói lời phê bình thương nói thẳng như ruột ngựa, nói ra hết không vòng vo.Nhưng bạn có biết cách phê bình này thật sự tàn nhẫn đối với người nghe không! Nếu bạn muốn đối phương tiếp nhận những lời phê bình trong thoải mái và ghi nhớ những lời bạn nói thì tốt nhất bạn phải cho họ thấy rằng bạn không chỉ nhận ra những điểm chưa tốt ở họ.Sau khi phê bình thì hãy trò chuyện và nói lên những đức tính tốt của họ.Hãy chắc chắn rằng bạn khen một cách chân thành và đúng sự thật

3\ Tập trung vào vấn đề, không công kích vào con người

Trong chúng ta, không ai thích mình bị công kích cá nhân.Ngay cả khi họ làm việc gì đo sai, họ vẫn muốn biện hộ cho hành động của mình.Trong những tình huống với đời sống cá nhân, hãy làm lời phê bình không tập trung vào việc họ là “người xấu” giúp họ hiểu được hành động của họ ảnh hưởng đến người khác như thế nào

4\ Đưa ra gợi ý chứ không dạy đời

Giáo huấn, lên mặt dạy đời người khác có lẽ là những việc làm khiến nhiều ngườ khó chịu nhất trong cuộc sống.Khi đưa ra những gợi ý, hãy dùng những từ ngữ tích cực như”bạn có thể làm thế này” thay vì”bạn phải làm thế này”

Hãy nhớ rằng 1 khi người đối diện cảm thấy bị tổn thương trước những lời phê bình từ bạn chắc chắn họ sẽ chẳng muốn nghe những gì bạn nói chứ đừng có nói là khuyên bảo họ.

1. Kỹ năng đối mặt với phê bình

−Dù bạn đi học hay đã đi làm, bạn không bao giờ có thể tránh được những lời nhận xét, đánh giá về công việc của mình.Làm thế nào để biến lời phê bình thành những bài học hữu ích để khiến bạn trưởng thành hơn

Hãy nhớ rằng: Những lời nhận xét có thể vừa gây tổn thương, cũng có thẻ đem lại lợi ích cho người nghe

−Cách biến sự chỉ trích thành điều tích cực:

1\ Hiểu rằng lời phê bình chỉ đơn giản là 1 cách giao tiếp

Khi bạn nhận một lời phê bình, hãy biến nó thành một cuộc trao đổi để cùng đi đến kết quả tốt hơn.Một người bán hàng tiếp nhận phê bình từ khách hàng để cải thiện sản phẩm.Một học sing tiếp nhận phê bình từ giáo viên để cải thiện kết quả học tập tốt hơn khi bạn nhìn nhận lời phê bình như 1 cách để giao tiếp với những người khác thay vì sự thù địch cá nhân, bạn đang giúp chính mình xóa bỏ đi cảm giác tiêu cực

2\ Sự chỉ trích là tấm gương để bạn soi lại bản thân

Chúng ta thường tự đánh giá cao thành quả công việc của mình.Do đó, đôi lúc ta không nhìn thấy khiếm khuyết trong kết quả của mình tạo ra.Khi ấy những lời phê bình, chỉ trich là tấm gương sáng nhất để chúng ta tự soi lại mình một cách khách quan.Biến sự chỉ trích thành bài học là con đường khôn ngoan giúp bạn sớm tiến bộ và vượt lên trên những người khác trên sự nghiệp.

\*Tuy nhiên, không phải lời chỉ trích nào cũng đáng ghi nhớ.Lời phê bình có thể đến từ những mục đích khác nhau, từ nhận xét thuần túy cho đến công kích có chủ ý, để nhận biết những lời nhận xét có đáng tiếp thu hay không, nên giữ mình tỉnh táo trong mọi hoàn cảnh. Sau đây là những việc bạn cần làm để có cách ứng xử khôn ngoan nhất khi nhận được 1 lời phê bình:

1\ Luôn lắng nghe trước tiên

Trước khi phản bác, hãy dành thời gian lắng nghe nội dung phê bình.Những lời này đôi lúc có thể khó nghe, nhưng việc đón nhận toàn bộ nội dung mới cho bạn đầy đủ thông tin để nhận định và phản ứng

2\Giữ bình tĩnh

Dù là trong trường hợp nào, đón nhận sự chỉ trích với 1 thái độ bình tĩnh luôn là phương án tốt nhất.Khi bạn tỏ ra bình tĩnh và có thái độ tôn trọng, hợp tác với đối phương, bạn có thể làm giảm không khí căng thẳng cho cả đôi bên

3\Đừng coi đó là vấn đề cá nhân

Khi nhận lấy lời phê bình chúng ta thường cảm giác rằng lời phê bình đó nhằm vào bản thân chúng ta.Thực tế sự phê bình chỉ xoay quanh kết quả công việc mà bạn làm, và điều đó hoàn toàn hông liên quan gi đến năng lực, phẩm chất của cá nhân.Kể cả những người tài giỏi nhất cũng có thể mắc sai lầm

4\Đừng bỏ cuộc

Mỗi lời nhận xét đều bị ảnh hưởng bởi quan điểm cá nhân.Chấp nhận rằng lời chỉ trích là những góc nhìn khác nhau đối với công việc của bạn.Đừng để những quan điểm trái chiều trở thành vật cản ngăn bạn.