



Chào các bạn

Trí tuệ cảm xúc tốt hay EQ cao là gì? Mọi người cho rằng người có EQ cao biết ăn nói khéo léo, được nhiều người yêu quý. Thật ra, trí tuệ cảm xúc tốt không chỉ có vậy! Trí tuệ cảm xúc giúp chúng mình thấu hiểu và chấp nhận tâm trạng của bản thân mà không phán xét, giúp chúng mình tự tin hơn, dũng cảm hơn. Khi biết yêu quý bản thân, các bạn sẽ thành công hơn rất nhiều trong học tập, công việc và cả cuộc sống sau này.

“Hôm qua chúng tớ vẫn còn rất vui vẻ, thế mà hôm nay cậu ấy phớt lờ tớ, thật buồn biết bao...”

“Hôm qua tớ lỡ nổi giận với cậu ấy, giờ tớ phải làm lành với cậu ấy thế nào đây?”

“Bạn thân gì mà nhờ tí việc cũng từ chối, hừ!”

Cuốn sách này gồm 25 bài học sống động giữa các học sinh tiểu học và đầu trung học với người thân và bạn bè, để bạn biết tôn trọng cảm xúc của người khác, có ranh giới bảo vệ bản thân, hiểu về chính mình và hiểu về bạn bè, thay đổi góc nhìn để giàu thấu cảm hơn... và bạn sẽ có thêm nhiều quan hệ rất hài hòa với mọi người xung quanh.

Giới thiệu nhân vật

Bác Mây



- ★ Tiến sĩ Tâm lý Giáo dục tròn trịa hình đám mây
- ★ Nhiệt tình và tốt bụng
- ★ Có nhiều năm kinh nghiệm hỗ trợ tâm lý cho các bạn trẻ
- ★ Luôn đội mũ ca rô đen trắng lệch
- ★ Rất mê du lịch
- ★ Sợ nhất khi thấy Dịu khóc



Dịu

- ★ Học sinh lớp 4, thích nhất môn tiếng Anh
- ★ Môn kém nhất là chạy cự ly ngắn, ngoài ra môn gì cũng thích đứng nhất lớp
- ★ Chơi rất thân với Nghi

Dương

- ★ Em trai song sinh của Dịu
- ★ Được thầy cô, bạn bè cưng
- ★ Đá chân tiền vệ trong đội bóng trường Mây
- ★ Mê ăn thịt hơn ăn rau



Nghi

- ★ Bạn thân nhất của Dịu
- ★ Rất thích đóng công chúa
- ★ Múa ba lê từ nhỏ
- ★ Nuôi 1 chú cún con



Băng

- ★ Trông lạnh lùng đúng như tên gọi
- ★ Hơi hướng nội, thích tâm sự với thú cưng
- ★ Chơi trống khá siêu, có nhiều fan hâm mộ



Hào

- ★ Bạn thân của Dương
- ★ Thích chơi game, ráp mô hình



Ngọc

- ★ Thích nằm chơi ở nhà
- ★ Đam mê sưu tập sticker, làm đồ thủ công
- ★ Dịu dàng, tốt bụng



Bố của Dịu

- ★ Kiên nhẫn, bao dung
- ★ Rất chăm thể dục thể thao
- ★ Hơi lo lắng vì con gái ít ra ngoài rèn thể lực

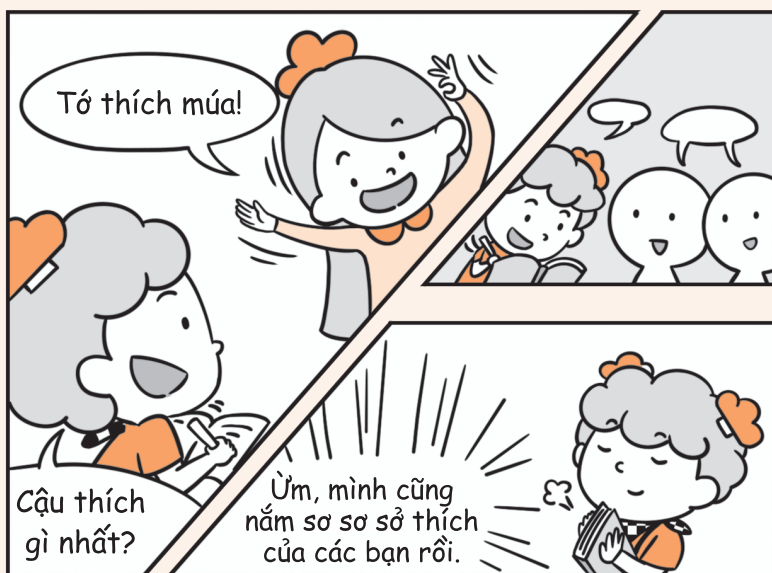


Mẹ của Dịu

- ★ Vui vẻ, nhiệt tình
- ★ Làm thiết kế nội thất
- ★ Thích xem phim trinh thám
- ★ Rất mong con cái biết tự giác học hành



1 Trả lời giúp bạn mà bạn lại không vui





Đám mây cảm xúc của tớ

1 Sao các bạn lên chia sẻ sở thích lại có vẻ không vui nhỉ?



2 Tớ cố công ghi nhớ sở thích của từng bạn mà sao chả ai hoan hô tớ?



3 Sau buổi sinh hoạt lớp, sao các bạn lại tránh mặt tớ thế nhỉ?





Bác Mây tư vấn

Khi bạn bè chia sẻ, đừng vội vàng thể hiện suy nghĩ của mình, cứ chân thành lắng nghe đã.

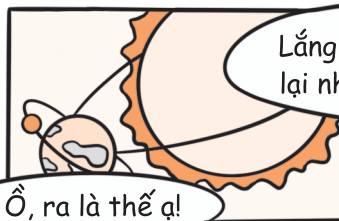


Khi bàn bạc chung, nên đề nghị các bạn nói lần lượt, tránh tình trạng chen nhau nói rồi không nghe rõ ý từng bạn.

Khi chuẩn bị cất lời, hãy xem người kia nói xong chưa, thái độ tôn trọng người khác thể hiện ở sự lắng nghe.



Thực ra đây là do Trái đất tự quay và cùng lúc cũng quay quanh Mặt trời.



Ồ, ra là thế à!

Lắng nghe người khác đem lại nhiều kiến thức nữa đó!





Bác Mây tư vấn

Sau khi người khác nói xong, chúng ta cần đáp lại một cách phù hợp và tương tác với họ.

Nếu lắng nghe theo kiểu trơ như khúc gỗ, không phản ứng gì thì sẽ khiến người nói rất bối rối.



Nói vừa phải và gợi mở để bạn bè cùng tham gia thì câu chuyện sẽ rôm rả hơn, ai cũng vui.





Bác Mây tư vấn

Nếu người khác nói những lời khó nghe, bạn có quyền im lặng.

Bố cháu đâu Dìu, bố chả đưa cháu đi chơi nữa, thế là không yêu cháu rồi!

Mình đi siêu thị thôi mẹ!



Khi bị chọc giận vô duyên, bạn hoàn toàn không cần để ý tới.

Khi bị dụ vào tròng, bạn cũng có thể không phản hồi ngay, cẩn thận rơi vào “bẫy” của họ.

Dìu nè, cậu thấy Giai hay Nghi xứng đáng làm cán bộ văn-thể-mỹ hơn?

Tớ đang bận đọc, để tớ đọc đi.



Bạn nhỏ à, bạn tên là gì, bạn ở đâu?



Khi người lạ tiếp cận hỏi han, cần hết sức cảnh giác!

