

Trí tuệ xúc cảm

Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ

Copyright © 1995 Daniel Goleman

Introduction copyright © 2020 Daniel Goleman

All rights reserved.

TRÍ TUỆ XÚC CẢM

Bản quyền tiếng Việt © Công ty Cổ phần Sách Alpha, 2021

Alpha Books - Better Knowledge, Better Success

Thương hiệu sách Quản trị kinh doanh số 1 thị trường

Alpha Books không chỉ xuất bản sách – chúng tôi đồng hành kiến tạo tri thức quản trị và kinh doanh, khơi dậy nội lực Việt từ tinh hoa thế giới

Không phần nào trong xuất bản phẩm này được phép sao chép hay phát hành dưới bất kỳ hình thức hoặc phương tiện nào mà không có sự cho phép trước bằng văn bản của Công ty Cổ phần Sách Alpha. Chúng tôi luôn mong muốn nhận được những ý kiến đóng góp của quý vị độc giả để sách ngày càng hoàn thiện hơn.

Biên mục trên xuất bản phẩm của Thư viện Quốc gia Việt Nam

Goleman, Daniel

Trí tuệ xúc cảm = Emotional intelligence : Lý giải tại sao người kém thông minh lại thành công hơn những người thông minh / Daniel Goleman ; Dịch: Nguyễn Lê Phương, Phạm Thị Thu Hà. – H. : Công Thương ; Công ty Sách Alpha, 2025. – 400tr. ; 24cm
ISBN 9786326300161.

1. Trí tuệ 2. Cảm xúc 3. Cuộc sống
152.4 - dc23
COF0074p-CIP

Góp ý về sách, liên hệ về bản thảo và bản dịch: publication@alphabooks.vn

Liên hệ hợp tác về nội dung số: chuyendoiso@alphabooks.vn

Liên hệ hợp tác xuất bản & truyền thông trên sách: htxb@alphabooks.vn

Liên hệ dịch vụ tư vấn, đại diện & giao dịch bản quyền: copyright@alphabooks.vn

EMOTIONAL INTELLIGENCE

NGUYỄN LÊ PHƯƠNG, PHẠM THỊ THU HÀ dịch



Trí tuệ xúc cảm



Lý giải tại sao người kém thông minh
lại thành công hơn những người thông minh

DANIEL GOLEMAN

(Tái bản lần thứ 13)



NHÀ XUẤT BẢN
CÔNG THƯƠNG

HỘI ĐỒNG CỐ VẤN XUẤT BẢN

Hoàng Nam Tiến

Phó Chủ tịch Hội đồng trường,
Trường Đại học FPT

Đoàn Đức Thuận – Phó Viện trưởng
Viện Nghiên cứu Chiến lược Thương hiệu
và Cạnh tranh (BCSI)

Trần Hồng Quang
CEO HQBC Consulting & Investment

Phan Minh Thu
Chuyên gia Phát triển Thương hiệu
Trưởng ban Nội dung CSMO miền Bắc

Nguyễn T. Quỳnh Trang
Phó Chủ tịch CSMO

Lê Quốc Vinh
Chủ tịch LeBros

Nguyễn Đình Thành
Đồng sáng lập Elite PR School

Lê Hồng Phúc – Phó Chủ tịch Hội
các Nhà QTDN Việt Nam
Chủ tịch CLB Nhân sự Việt Nam

Nông Vương Phi
CEO Công ty Phi&P

Nguyễn Cảnh Bình
Chủ tịch HĐQT Alpha Books

ĐỘI NGŮ TRIỂN KHAI ALPHA BOOKS

Chịu trách nhiệm xuất bản:
Tạ Liên Hương
Điều phối viên: Bích Ngọc
Thiết kế bìa: Mạnh Cường
Trình bày: Mỹ Mây

Thư ký xuất bản: Thủy Nguyễn
Bản quyền: Xuân Hồng
Phụ trách marketing: Thùy Linh

Alpha Books không chỉ xuất bản sách – chúng tôi đồng hành kiến tạo tri thức
quản trị và kinh doanh, khơi dậy nội lực Việt từ tinh hoa thế giới

LỜI GIỚI THIỆU

(Leo) Võ Thái Lâm

Nhà huấn luyện ActionCOACH tại Việt Nam

Nhiều nhà lãnh đạo và chủ doanh nghiệp thường hỏi tôi làm thế nào để xây dựng một môi trường mà tại đó mọi người gắn kết với nhau vì mục tiêu chung, đồng thời giúp mỗi cá nhân phát huy tối đa năng lực của bản thân trong hạnh phúc và niềm vui tận hưởng cuộc sống. Trong khi số khác lại hỏi, nếu cần một kỹ năng duy nhất để thành công và hạnh phúc hơn thì đó là kỹ năng gì?

Câu trả lời cho hai trường hợp đều giống nhau. Đó là trí tuệ xúc cảm hay trí thông minh cảm xúc (EQ).

Trong nhiều năm, chúng ta hay nói về trí thông minh logic (IQ) và dành không ít nguồn lực cho nó. Trường học cũng thường dạy những đứa trẻ với kỳ vọng chúng sẽ thông minh (logic) hơn, giải được các bài toán khó và hiểu biết về thế giới [tự nhiên] xung quanh. Tuy nhiên, chúng ta lại ít đề cập đến vai trò của việc thấu hiểu bản thân và người khác trong cuộc sống lẫn công việc.

Tôi không phải là người cực đoan (extremist) chỉ biết thần thánh hóa một chủ thuyết hay hệ thống tri thức nào rồi xem nó như chân lý. Nhưng tôi luôn có một niềm tin mạnh mẽ rằng thế giới này sẽ tốt đẹp hơn nếu ngày càng có nhiều người được học và rèn luyện trí tuệ xúc cảm.

Bất cứ ai cũng nên đọc *Trí tuệ xúc cảm* (Emotional Intelligence) của Daniel Goleman một lần vì nó cung cấp cho chúng ta một nền tảng

hiểu biết hết sức quan trọng, bao trùm các lĩnh vực sinh học, thần kinh, y khoa, tâm lý, triết học... nhất là cách thức tổ chức và vận hành của não bộ. Đó thực sự là một kho tàng tuyệt vời cho những ai mong muốn tìm hiểu và vận dụng chúng.

Tôi đặc biệt thích cách tiếp cận của tác giả, một nhà diễn thuyết và huấn luyện nổi tiếng thế giới - mọi thứ trên đời đều cần được xây dựng theo cách có hệ thống từ gốc rễ đến chuyên sâu. Nắm vững nguyên tắc ấy, tôi tin bạn đã đi được ít nhất 20% chặng đường để trở thành một người có EQ cao. Nhưng cuốn sách này cũng không đơn thuần chỉ là một tài liệu khoa học, nó còn là bộ công cụ tuyệt vời để giúp mỗi cá nhân tự rèn luyện mỗi ngày và trở thành phiên bản tốt hơn của chính mình. Ngoài ra, nó cũng đem tới một vài lời khuyên hữu ích cho các cặp vợ chồng trong việc duy trì hạnh phúc gia đình. Đó là điểm khác biệt độc đáo mà không phải tác phẩm nào về chủ đề này cũng có.

Chúc các bạn có những trải nghiệm và phát hiện mới mẻ về thành công, hạnh phúc, hay đạt được sự an lạc khi đọc cuốn sách này. Nhưng đừng chỉ dừng ở việc đọc hoặc chiêm nghiệm, hãy cố gắng vận dụng nó vào thực tiễn cuộc sống và công việc, bao gồm cả việc giáo dục con cái bởi chúng chắc chắn sẽ cần một hành trang tốt khi bước vào đời và gánh trên mình sứ mệnh xây dựng một đất nước thịnh vượng, tươi đẹp hơn.

LỜI GIỚI THIỆU

(cho bản kỷ niệm 25 năm lần xuất bản đầu tiên)

Khi tôi bắt tay viết cuốn sách này vào năm 1994, ngay chính ý tưởng người ta có thể vận dụng trí thông minh trong cách xử lý cảm xúc, tức là có “trí tuệ xúc cảm”, chỉ được một số rất ít người chấp nhận. Khái niệm đó được Peter Salovey, khi ấy là một giảng viên trẻ tại Đại học Yale, cùng với một trong những nghiên cứu sinh cao học của ông lúc bấy giờ là John Mayer, đề xuất trong một tạp chí tâm lý học chẳng mấy tiếng tăm và đến nay đã ngừng xuất bản.

Với tư cách là một phóng viên khoa học của *The New York Times*, tôi tình cờ đọc được bài báo năm 1990 đó và được ý tưởng này truyền cảm hứng mạnh mẽ, bởi nó mang lại một cách suy nghĩ hoàn toàn mới về cảm xúc của chúng ta. Trí tuệ xúc cảm đã dung hòa hai điều vốn được xem là đối lập: cảm xúc và lý trí.

Vì vậy, tôi đã dùng cụm từ này làm nhan đề cho cuốn sách, như một khung khái niệm để áp dụng để kết nối một phạm vi rộng lớn các phát hiện khoa học không chỉ về cảm xúc, mà còn về sự phát triển của trẻ em, một tầm nhìn mới cho giáo dục và sự xuất sắc trong công việc, một vài khía cạnh đã vượt ra ngoài trọng tâm của bài báo ban đầu. Tôi cũng có thể dựa vào những phát hiện ban đầu của một lĩnh vực khi đó còn rất mới: khoa học thần kinh cảm xúc, nghiên cứu về cảm xúc và não bộ.

Cuốn sách mang tên tôi đã khiến khái niệm này trở nên nổi tiếng, như chính Peter Salovey đã thừa nhận, giờ đây ông giữ chức Chủ tịch Đại học Yale. Mục tiêu ban đầu của tôi khá khiêm tốn: trước khi cuốn sách được xuất bản, tôi từng nghĩ rằng nếu một ngày nào đó tôi tình cờ nghe thấy hai người xa lạ dùng thuật ngữ “trí tuệ xúc cảm” và cả hai đều biết nó có nghĩa là gì, thì tôi đã thành công trong việc lan tỏa khái niệm này. Tôi không hề biết rằng mọi chuyện sẽ đi xa đến thế. Nhận thức về khái niệm này đã mang tính toàn cầu; cuốn sách đã được dịch sang hơn bốn mươi ngôn ngữ và trở thành sách bán chạy ở nhiều nước.

Cụm từ viết tắt “EQ” (Emotional Quality) đã trở thành một từ phổ biến trong nhiều ngôn ngữ trên khắp thế giới (dù tôi thích dùng chữ viết tắt “EI” – Emotional Intelligence hơn). “Trí tuệ xúc cảm” đã trở thành một cụm từ châm biếm trong loạt truyện tranh *Dilbert* cùng nhiều tác phẩm khác, và cụm từ này đã được dùng một cách thông tục để mô tả việc một người có hay không có các kỹ năng giao tiếp giữa con người với nhau. Trong việc tìm kiếm bạn đời, một số người thậm chí còn khẳng định trong các mẫu quảng cáo của mình rằng họ sở hữu một lượng EI đáng kể.

Khái niệm EI đã lan truyền rộng rãi trên internet trong nhiều năm nay, và cùng với sự nổi tiếng đó là không ít cách hiểu sai mà tôi muốn làm rõ. Trước hết, trí tuệ xúc cảm không chiếm 80% thành công của một cá nhân. Ngộ nhận này xuất phát từ việc đọc sai dữ liệu cho thấy IQ chỉ đóng góp 20% thành công trong sự nghiệp (và rất có thể là ít hơn); ngoài EI còn có rất nhiều yếu tố khác góp phần tạo nên thành công.

Tiếp đó là quan niệm sai lầm cho rằng EI lúc nào cũng quan trọng hơn IQ. EI có thể quan trọng hơn IQ khi nói đến sức khỏe và các mối quan hệ (dù tôi chưa từng thấy dữ liệu nào chứng minh điều này), nhưng chắc chắn không phải trong những lĩnh vực như thành tích học tập. Một cách hiểu sai khác cho rằng người có trí tuệ xúc cảm cao đơn giản là một người dễ mến, trong khi trên thực tế, EI có thể đồng nghĩa với việc một người thẳng thắn hoặc quyết đoán khi cần nói ra những sự thật khó nghe trong những bối cảnh nhất định. Cuối cùng, để ghi nhận cho đúng, tôi không phải là “người phát minh” hay “cha đẻ” của ý tưởng về trí tuệ cảm

xúc. Xin được nhắc lại, lần đầu tiên tôi biết đến thuật ngữ này từ một bài báo năm 1990 của Peter Salovey và John Mayer, và một số người còn cho rằng nó đã được sử dụng từ trước thời điểm đó.

Tôi đồng hành với khái niệm EI sau khi đã dành hai năm ở Nam Á để nghiên cứu các truyền thống chiêm nghiệm, và thêm hơn một thập niên nữa cùng với vợ tôi, Tara Bennett-Goleman, dẫn dắt các hội thảo áp dụng những công cụ của thiền định vào các vấn đề thường xử lý trong tâm lý trị liệu. Công trình của Tara đã thăng hoa thành các cuốn sách do cô ấy viết như: *Emotional Alchemy: How the Mind Can Heal the Heart* (Thuật giả kim cảm xúc: Tâm trí chữa lành trái tim như thế nào) và sau đó là *Mind Whispering: A New Map to Freedom from Self-defeating Habits* (Thì thầm cùng tâm trí: Bản đồ mới giải thoát khỏi thói quen tự hủy hoại). Chúng tôi tiếp tục cùng nhau tổ chức các hội thảo và suy ngẫm về việc ứng dụng những phương pháp chiêm nghiệm như chánh niệm. Khi công việc của tôi bắt đầu tập trung vào EI, việc cộng tác liên tục với Tara đã định hình tư duy của tôi, đặc biệt là về vai trò thiết yếu của tự nhận thức.

Cho đến nay đã có hơn một chục mô hình khác nhau về định nghĩa “trí tuệ xúc cảm” (hay EI), trong đó có mô hình của tôi. Tư duy của tôi đã không ngừng phát triển kể từ khi cuốn sách lần đầu ra mắt. Cách tiếp cận ban đầu của tôi đối với khái niệm này xác định năm thành tố của EI, cũng giống như trong bài viết năm 1998 của tôi trên *Harvard Business Review* mang tên “What Makes a Leader?” (Điều gì làm nên một lãnh đạo?), cho đến nay, hơn hai thập niên sau, bài viết này vẫn là một trong những bản in lại được yêu cầu nhiều nhất của tạp chí. Tuy nhiên, các nghiên cứu tiếp theo cho thấy hai lĩnh vực trong số đó là động lực và tự điều chỉnh, có thể được gộp lại thành một: tự quản lý cảm xúc.

Mô hình trí tuệ xúc cảm của tôi có ba cấp độ: các mạch thần kinh của não bộ; các lĩnh vực nảy sinh từ hoạt động của những mạch này; và các năng lực phụ thuộc vào từng lĩnh vực EI. Trước hết, các mạch thần kinh đang vận hành, đặc biệt là sự tương tác giữa vỏ não trước trán – trung tâm điều hành của não – và các mạch cảm xúc, nhất là hạch hạnh nhân, vốn một mặt kích hoạt những cơn xáo trộn cảm xúc của chúng ta, mặt

khác lại tạo ra động lực. Các lĩnh vực tự nhận thức và tự quản lý của EI phụ thuộc vào hoạt động não bộ này.

Tiếp đó, xét một cách biệt lập, có một tập hợp các mạch ở não trước đảm nhiệm những chức năng xã hội như sự đồng cảm, hòa điệu và đồng bộ. Sự đồng cảm và các kỹ năng xã hội phần lớn nảy sinh từ hoạt động của những mạch não xã hội này.

Vì vậy, các “xa lộ” thần kinh này làm nền tảng cho bốn lĩnh vực trong mô hình EI của tôi: tự nhận thức, tự quản lý, nhận thức xã hội và quản lý mối quan hệ. Và mười hai năng lực EI chủ chốt phụ thuộc vào lĩnh vực này hay lĩnh vực kia.

Cách tiếp cận của tôi đối với EI bắt nguồn từ những năm học cao học ngành tâm lý học, dưới sự hướng dẫn của thầy David McClelland. Ông đã khuyến khích các nhà tuyển dụng xác định những năng lực đặc thù của các cá nhân xuất sắc trong tổ chức của họ và tuyển những người có khả năng tương ứng với các “ngôi sao” ấy, đồng thời giúp mọi người phát triển sức mạnh ở chính những năng lực này. Từ nhận thức đó, cùng với công trình của các nhà nghiên cứu cùng chí hướng, đã hình thành lĩnh vực “mô hình hóa năng lực”; hiện nay, hầu hết các tổ chức đẳng cấp thế giới đều có các mô hình năng lực, đặc biệt là dành cho đội ngũ lãnh đạo. Tôi đã xác định những năng lực khiến con người trở thành những cá nhân xuất sắc và có nền tảng ở một khía cạnh nào đó của trí tuệ xúc cảm.

Tôi đã may mắn được làm việc với một nghiên cứu sinh tại Đại học Harvard, một học trò của thầy McClelland, và nhiều năm sau chúng tôi trở thành cộng sự nghiên cứu, Richard Boyatzis, người đồng sáng lập lĩnh vực mô hình hóa năng lực. Hiện Richard là Giáo sư Đại học Danh dự tại Trường Quản lý Weatherhead thuộc Đại học Case Western Reserve. Các năng lực EI trong mô hình của tôi bắt nguồn từ những nghiên cứu trước đây của Richard cũng như từ công trình của các đồng nghiệp của ông tại công ty tư vấn và quản trị nhân sự Hay McBer, nhất là Signe và Lyle Spencer. Với năng lực thống kê của Richard, chúng tôi đã sàng lọc hai mươi năng lực dựa trên EI xuống còn mười hai.



Trong cả bốn lĩnh vực của trí tuệ xúc cảm (EI) đều bao hàm những năng lực giúp một người đạt hiệu suất cao. Nếu thiếu hụt ở một lĩnh vực nào đó, chẳng hạn tự quản lý, thì các năng lực dựa trên lĩnh vực ấy sẽ bị suy giảm, ví dụ, sẽ rất khó duy trì động lực theo đuổi một mục tiêu xa nếu bạn thiếu những kỹ năng tự quản lý nền tảng.

Các năng lực EI thuộc lĩnh vực tự quản lý trong mô hình của tôi, mỗi năng lực đều từng trở thành một trào lưu, chỉ là dưới những tên gọi khác nhau. Tính tích cực được gọi là “tư duy tăng trưởng”, thành tựu là “sự bền bỉ”, khả năng thích nghi là “tính linh hoạt”, còn điều tiết cảm xúc là “khả năng phục hồi”. Mỗi năng lực EI này đều quan trọng, nhưng nếu xem xét riêng lẻ, tất cả đều có chung một điểm yếu: chúng thiếu sự thấu cảm và toàn bộ các kỹ năng xã hội khác vốn thuộc phần quản lý mối quan hệ của EI.

Những phân tích về mức độ mà các mô hình khác nhau dự báo được hiệu quả công việc thực tế, vượt lên trên IQ và tính cách, cho thấy mối tương quan mạnh nhất thuộc về những công cụ dựa trên phiên bản nâng cấp của mô hình tôi đề xuất. Công cụ đánh giá EI trong mô hình của tôi là một công cụ “360 độ”, nghĩa là người được đánh giá sẽ tự chấm điểm dựa trên các chỉ báo có thể quan sát được, tức những hành vi cụ thể, cho từng năng lực EI trong số mười hai năng lực. Tuy nhiên, người đó không chỉ tự đánh giá mà còn phải xin đánh giá từ khoảng mười người đáng tin cậy khác, những người hiểu rõ họ.

Phản hồi thu được mang lại cho người sử dụng một cái nhìn hiếm hoi về cách họ được người khác nhìn nhận, cũng như những điểm mạnh và giới hạn của họ trong lĩnh vực EI. Dữ liệu này có thể rất mạnh mẽ, vì thế tốt nhất nên được thông qua một huấn luyện viên, người có thể đặt thông tin ấy trong khuôn khổ của một chiến lược học tập, thay vì tự phán xét. Nhà thơ Scotland Robert Burns đã diễn tả điều này như sau:

Ôi, giá như các vị thần ban cho ta món quà

để ta nhìn thấy chính mình như người khác nhìn thấy ta.

Hai mươi lăm năm nữa sẽ mang lại điều gì cho trí tuệ xúc cảm? Có lẽ khá bất ngờ, sự xuất hiện của trí tuệ nhân tạo (AI) trong môi trường làm việc lại có thể báo hiệu những triển vọng tích cực cho trí tuệ cảm xúc. Khi AI ngày càng phát triển mạnh mẽ và thay thế con người trong các công việc ở mọi cấp độ, các dự đoán cho rằng những người có năng lực EI cao sẽ được coi trọng đặc biệt.

Những thông điệp cảm xúc mà con người gửi đi và phản hồi từng khoảnh khắc trong quá trình tương tác hiện nay vẫn vượt xa khả năng mô phỏng của bất cứ chương trình AI nào. Khi tiến sâu hơn vào kỷ nguyên của máy móc thông minh, việc cảm nhận và quản lý cảm xúc, đặc biệt là trong các mối quan hệ, rất có thể sẽ vẫn là một dạng trí tuệ khiến AI phải quy hàng. Điều này có nghĩa là con người và những công việc liên quan đến EI vẫn an toàn trước nguy cơ bị máy móc tiếp quản. Đó cũng là kết luận của một khảo sát trên hơn 2.000 giám đốc điều hành và nhân viên ở mọi cấp bậc. Gần ba phần tư số lãnh đạo điều hành xem EI là một kỹ năng “không thể thiếu” trong môi trường làm việc tương lai, khi quá trình tự động hóa các nhiệm vụ thường nhật va chạm với sự bất khả trong việc tạo ra AI hiệu quả cho những hoạt động đòi hỏi kỹ năng cảm xúc.



Chẳng hạn, trong lĩnh vực y khoa. Không thể phủ nhận rằng các phân tích Dữ liệu lớn về những mô hình nguyên nhân-kết quả mà con người không phát hiện ra đang giúp cải thiện việc điều trị bệnh tật, và chắc chắn sẽ còn tiếp tục như vậy. Các robot được điều khiển bằng máy tính đã và đang nâng cao hiệu quả của nhiều thủ thuật trong phẫu thuật. Nhưng khi nói đến thái độ chăm sóc bên giường bệnh, sự ấm áp và trấn an mà chỉ một con người thực sự mới có thể mang lại cho bệnh nhân đang đau đớn, còn robot không thể đáp ứng được. Trải nghiệm của bệnh nhân, ở một mức độ đáng ngạc nhiên, phụ thuộc nhiều hơn vào chất lượng của những tương tác mang tính con người so với chỉ dựa vào giá trị của bản thân việc chăm sóc y tế.

Nói chung, các tổ chức sẽ phải chú trọng hơn đến việc tuyển dụng những người đã sẵn có những kỹ năng trong lĩnh vực EI, hoặc đào tạo những nhân sự hiện có của mình về bộ kỹ năng mang tính con người đặc thù này (và có thể học được). Các tổ chức cũng nên cung cấp cho nhân viên phản hồi về EI của họ, kèm theo cơ hội cải thiện những kỹ năng còn yếu, đồng thời nhận diện những năng lực EI đầy triển vọng ở các nhân viên cấp thấp để đẩy nhanh lộ trình thăng tiến cho họ.

Những lợi ích mà doanh nghiệp thu được từ việc tuyển dụng người lao động có năng lực EI cao bao gồm năng suất tốt hơn, mức độ hài lòng của nhân viên cao hơn, thị phần gia tăng và tỷ lệ nghỉ việc thấp hơn. Với người lao động, lợi ích là cảm giác hạnh phúc cao hơn, khả năng thích ứng tốt hơn, và nỗi lo bị máy móc thay thế cũng giảm đi. Một số nghiên cứu cho thấy các công ty đầu tư vào việc nâng cao EI cho nhân viên có thể thu về lợi nhuận từ khoản đầu tư đó gấp tới bốn lần so với số tiền họ bỏ ra.

Khi giá trị của EI tăng lên cùng với sự tiến bộ của AI, các tổ chức thông minh sẽ coi trọng EI hơn nhiều so với hiện nay, bao gồm cả trong quy trình tuyển dụng. (Việc này không dễ dàng, vì vậy tôi khuyến nghị hình thức thử việc trong ba đến sáu tháng để đánh giá mức độ hòa hợp giữa con người với nhau mà một nhân viên mới tạo ra.) Tuy nhiên, điều quan trọng nhất vẫn sẽ là đào tạo và phát triển EI.



Trong khi trí tuệ xúc cảm đã tìm được một vị trí vững chắc trong thế giới công việc, thì trọng tâm ban đầu của tôi lại là giáo dục, dưới hình thức ngày nay được gọi là “học tập xã hội/cảm xúc” (SEL). Trong cuốn sách này, tôi lập luận rằng cần dạy cho trẻ em bộ kỹ năng cốt lõi này song song với các môn học hàn lâm tiêu chuẩn như toán học và tập đọc. Tôi đồng sáng lập tổ chức The Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL – Tổ chức Hợp tác về Giáo dục Học thuật, Xã hội và Cảm xúc) vào năm 1994, và cho đến ngày nay tổ chức này vẫn tiếp tục thúc đẩy sự lan tỏa của SEL, khuyến khích các nghiên cứu đánh giá hiệu quả của nó, cũng như thiết lập những thực hành tốt nhất. CASEL đã kỷ niệm 25 năm thành lập vào năm 2019.

Năm nguyên tắc của CASEL bao hàm bốn lĩnh vực EI và lĩnh vực thứ năm bổ trợ là ra quyết định đúng đắn, vốn là một sản phẩm phụ của một tâm trí bình thản, sáng rõ, nhạy cảm với bối cảnh và có sự kết nối. Chẳng hạn, năng lực này cho phép một thiếu niên đang bị bạn bè ép dùng ma túy có thể nói “Không” mà vẫn giữ được tình bạn. Học sinh thường yêu thích các lớp SEL, vì những lớp học ấy giúp các em vượt qua những thử thách và bi kịch hóa rất đặc trưng của thời thơ ấu và tuổi vị thành niên.

Vào dịp kỷ niệm mười năm ngày cuốn sách này ra đời, chúng tôi đã công bố một công trình tổng hợp-phân tích mang tính cột mốc, cho thấy những lợi thế rất lớn đối với học sinh được tiếp cận các chương trình SEL. Nghiên cứu trên hơn 750.000 học sinh ghi nhận sự suy giảm đáng kể các rối nhiễu phản xã hội như bắt nạt, bạo lực và lạm dụng chất gây nghiện, đồng thời gia tăng các hành vi tích cực như đi học đều đặn và yêu thích trường lớp. Có lẽ điều bất ngờ nhất là mức tăng 11% trong điểm số các bài kiểm tra thành tích học tập. Kể từ đó, hết nghiên cứu này đến nghiên cứu khác đã ghi nhận những lợi ích tương tự từ SEL.

Tôi rất hài lòng trước mức độ lan tỏa rộng rãi của SEL. Khi tôi viết cuốn sách này, chỉ có vài chương trình mà tôi có thể dẫn ra. Giờ đây, các thành phố lớn ở Mỹ như Chicago và Los Angeles đã bắt đầu triển khai các chương trình này trong trường học của họ; thậm chí áp dụng trên toàn bang như ở Illinois. Nhiều quốc gia, từ Ấn Độ đến Argentina và

Singapore, đang trong quá trình triển khai SEL trên phạm vi toàn quốc. UNESCO đã khởi xướng một sáng kiến toàn cầu nhằm khuyến khích SEL trong trường học. Và đó mới chỉ là một vài điểm nổi bật dễ thấy trên “bản đồ” lan tỏa của SEL.

Nhu cầu đối với SEL có lẽ đang gia tăng. Tại Mỹ, tôi được nghe rằng học sinh ngày nay thuộc vào nhóm cô đơn nhất từ trước tới nay trong xã hội, có lẽ là hệ quả của việc đắm chìm trong mạng xã hội, vốn vừa cô lập giới trẻ, vừa mang lại cho các em rất nhiều mối kết nối (nhưng lỏng lẻo) với những bạn cùng trang lứa. Thêm vào đó là cảm giác an toàn ở trường học suy giảm, khi tỷ lệ các vụ thảm sát trong trường học gia tăng khiến các buổi diễn tập “kẻ xả súng đang hoạt động” trở thành thường lệ.

Trong một cuốn sách tôi viết chung với Peter Senge tại MIT, chúng tôi đã đề xuất ba nội dung bổ sung cho SEL trong tương lai. Nội dung thứ nhất là chánh niệm, vốn dường như là một con đường hiển nhiên để thúc đẩy tự nhận thức, đồng thời hỗ trợ quản lý cảm xúc (cùng một dải mạch thần kinh đảm nhiệm cả khả năng tập trung lẫn kiểm soát xung lực). Chánh niệm, như đưa sự chú ý của bạn vào hơi thở và tạm thời xem mọi thứ khác chỉ là những yếu tố gây phân tán, rèn luyện căn bản về khả năng tập trung. Từ góc độ khoa học, điều này giúp củng cố “kiểm soát nhận thức” (cognitive control), tức năng lực tập trung vào điều gì là nổi bật nhất ở thời điểm hiện tại (như việc học của bạn) và bỏ qua mọi thứ khác (như tin nhắn một người bạn vừa gửi). Những lợi ích liên quan khác của kiểm soát nhận thức còn bao gồm khả năng trì hoãn thỏa mãn để theo đuổi mục tiêu, mức độ sẵn sàng học tập tốt hơn và sự tập trung cao hơn.

Trong cuốn sách này, tôi giới thiệu “thí nghiệm kẹo dẻo”, một loạt thí nghiệm do nhà tâm lý học Walter Mischel và nhóm của ông tại Đại học Stanford thực hiện. Trong đó, một đứa trẻ bốn tuổi được ngồi trước bàn với một viên kẹo dẻo, và có lựa chọn: ăn ngay lập tức, hoặc chờ một lúc để được hai viên. Thí nghiệm này, cùng với một số thước đo khác về kiểm soát nhận thức, đã được sử dụng trong một nghiên cứu tại New Zealand trên hơn một nghìn trẻ em trong độ tuổi từ bốn đến tám.

Khi những đứa trẻ ấy được theo dõi đến lúc trưởng thành, ở độ tuổi ngoài ba mươi, kiểm soát nhận thức cho thấy có mối tương quan mạnh mẽ hơn với thành công tài chính, sức khỏe và tư cách công dân của họ so với chỉ số IQ thời thơ ấu hoặc mức độ giàu có của gia đình mà họ lớn lên trong đó. Năng lực này dường như giúp san bằng “sân chơi” của cuộc đời trước những bất bình đẳng từ thời thơ ấu.

Đáng chú ý là những đứa trẻ ban đầu có khả năng kiểm soát nhận thức kém nhưng cải thiện được năng lực này vào khoảng tám tuổi vẫn đạt được kết quả tốt trong cuộc sống trưởng thành, ngang bằng với những em đã có ý chí tự chủ ấy từ sớm. Kiểm soát nhận thức có thể được tăng cường thông qua huấn luyện có hệ thống. Chính vì vậy, Senge và tôi khuyến nghị đưa năng lực này vào các chương trình SEL; bởi nó nâng cao cả khả năng tự nhận thức lẫn tự quản lý.

Đề xuất thứ hai của chúng tôi là: tăng cường sự quan tâm và lòng trắc ẩn bằng cách bổ sung những bài tập đã được chứng minh là giúp củng cố sự thấu cảm. Những bài tập này không chỉ làm gia tăng mức độ thấu cảm mà còn khiến con người có xu hướng sẵn sàng giúp đỡ người gặp khó khăn hơn và hào phóng hơn trong việc làm từ thiện. Các nhà nghiên cứu đang xác định nhiều phương pháp để đạt được điều đó, trong đó có nhiều phương pháp có thể điều chỉnh cho phù hợp với trẻ em. Khi biết lắng nghe và cảm nhận cảm xúc cũng như nhu cầu của người khác, một đứa trẻ sẽ trở nên biết quan tâm và lo lắng cho người khác, nói ngắn gọn là trở nên giàu lòng trắc ẩn.

Bước đi tiếp theo thứ ba mà chúng tôi đề xuất cho SEL là đưa học tập hệ thống vào chương trình. Điều này giúp người trẻ có được hiểu biết toàn diện hơn về các hệ thống như công nghệ, kinh tế và môi trường. Hiểu biết có tính hệ thống có thể dẫn đến việc đánh giá vấn đề một cách sáng suốt hơn và đưa ra các giải pháp hiệu quả hơn. Điều đó có thể đồng nghĩa với việc đưa ra những quyết định thông minh hơn về chiến lược cần áp dụng, chẳng hạn trong cuộc đấu tranh chống lại suy thoái môi trường, một di sản độc hại mà các thế hệ trước để lại cho giới trẻ ngày nay.

Một chương trình học đường kết hợp tất cả những điểm trên đã được phát triển tại Đại học Emory thuộc thành phố Atlanta, bang Georgia của Mỹ. Chương trình có tên là Học tập Xã hội, Cảm xúc và Đạo đức (SEE Learning), được chính thức ra mắt tại New Delhi vào năm 2019 và đến nay đã được triển khai trong các trường học ở nhiều quốc gia. SEE Learning tuân theo các hướng dẫn thực hành tốt nhất của CASEL, đồng thời nhấn mạnh việc giúp học sinh học chánh niệm, nuôi dưỡng đạo đức và lòng trắc ẩn, cũng như tìm kiếm giải pháp thông qua lăng kính tư duy hệ thống, một mô hình tiến triển mà Peter Senge và tôi đã lý giải và ủng hộ.

Tóm lại, dự án khiêm tốn mà cuốn sách này khởi xướng, như một cử chỉ nhỏ nhằm làm cho thế giới trở nên tốt đẹp hơn, đã khơi nguồn cho hàng loạt nỗ lực đi theo cùng hướng đó. Niềm hy vọng của tôi là điều này có thể giúp các thế hệ tương lai sinh tồn tốt hơn trước những nan đề nghiêm trọng mà họ sẽ phải đối mặt trong mọi khía cạnh của đời sống.

Peter Senge kể lại câu chuyện về một nữ sinh mười hai tuổi trình bày dự án của mình: một tua-bin gió do em và các bạn học cùng nhau chế tạo. Khi kết thúc, em nói với cử tọa khoảng 250 người lớn: “Chúng cháu, trẻ em, thường nghe rằng: ‘Trẻ em là tương lai.’” Nhưng rồi cô bé nói thêm: “Chúng cháu không đồng ý với điều đó. Chúng cháu không có nhiều thời gian đến thế. Chúng ta cần thay đổi ngay bây giờ. Chúng cháu, những đứa trẻ, đã sẵn sàng rồi. Còn các vị thì sao?”

7 BÀI HỌC VỀ TRÍ TUỆ XÚC CẢM

1. Bản chất của trí tuệ xúc cảm

Là khả năng hiểu, quản lý và thể hiện cảm xúc của chính mình, cũng như đồng cảm và phản ứng với cảm xúc của người khác.

2. Nhận biết và quản lý cảm xúc của chính mình

Hãy chú ý đến cảm giác, suy nghĩ và hành vi của mình khi trải qua những cảm xúc khác nhau. Học cách xác định các tác nhân gây ra những cảm xúc nhất định và tìm cách để quản lý chúng.

3. Tự điều chỉnh

Là khả năng kiểm soát cảm xúc và hành vi của bạn để ứng phó với các tình huống và thử thách. Các phương pháp chánh niệm, thư giãn và tự nhận thức giúp ngăn chặn việc mất kiểm soát và đưa ra các quyết định hợp lý.

4. Nuôi dưỡng sự đồng cảm và thấu hiểu cảm xúc của người khác

Đồng cảm là khả năng hiểu và chia sẻ cảm xúc của người khác. Là việc đặt mình vào vị trí của họ và nhìn thế giới từ quan điểm của họ. Lắng nghe tích cực và giao tiếp không phán xét là điều cần thiết để xây dựng sự đồng cảm.

5. Giao tiếp hiệu quả bằng trí tuệ xúc cảm

Cần bày tỏ suy nghĩ và cảm xúc của bạn một cách rõ ràng, xem xét quan điểm của người khác và điều chỉnh phong cách giao tiếp của bạn với các tình huống và cá nhân khác nhau.

6. Xây dựng mối quan hệ bền chặt

Trí tuệ xúc cảm giúp bạn kết nối với người khác ở mức độ sâu hơn, giải quyết xung đột một cách hiệu quả cũng như thúc đẩy sự tin tưởng và hợp tác.

7. Nâng cao trí tuệ xúc cảm thông qua học tập liên tục

Giống như bất kỳ kỹ năng nào, trí tuệ xúc cảm có thể được phát triển và cải thiện thông qua luyện tập và tự nhận thức. Tham gia vào các hoạt động thúc đẩy sự phát triển cảm xúc, hỏi ý kiến phản hồi từ người khác và không ngừng nỗ lực nâng cao sự hiểu biết của bạn về bản thân và người khác.

MỤC LỤC

LỜI GIỚI THIỆU	5
-----------------------	---

LỜI GIỚI THIỆU (cho bản kỷ niệm 25 năm lần xuất bản đầu tiên)	7
---	---

LỜI THÁCH ĐỐ CỦA ARISTOTLE	23
-----------------------------------	----

PHẦN MỘT: NÃO BỘ XÚC CẢM

01. Cần xúc cảm để làm gì?	32
-----------------------------------	----

02. Mổ xẻ sự chiếm quyền của xúc cảm	44
---	----

PHẦN HAI: BẢN CHẤT CỦA TRÍ TUỆ XÚC CẢM

03. Khi trí thông minh không lên tiếng	66
---	----

04. Hiểu bản thân	82
--------------------------	----

05. Nô lệ của xúc cảm	94
------------------------------	----

06. Năng lực chế ngự	119
-----------------------------	-----

07. Nguồn gốc của đồng cảm	140
-----------------------------------	-----

08. Nghệ thuật hòa hợp	157
-------------------------------	-----

PHẦN BA: TRÍ TUỆ XÚC CẢM ỨNG DỤNG

09. Những kẻ thù thân thiết	178
------------------------------------	-----

10. Quản trị bằng trái tim	201
-----------------------------------	-----

11. Tinh thần và thuốc	221
-------------------------------	-----

PHẦN BỐN: NHỮNG CÁNH CỬA CƠ HỘI

12. Lò luyện gia đình	248
------------------------------	-----

13. Học cách chữa lành tổn thương bằng xúc cảm	261
---	-----

14. Tính cách không phải là số phận	280
--	-----

PHẦN NĂM: HIỂU BIẾT VỀ TRÍ TUỆ XÚC CẢM

15. Cái giá của sự thiếu hiểu biết về trí tuệ xúc cảm	298
---	-----

16. Giáo dục trí tuệ xúc cảm	333
-------------------------------------	-----

LỜI KẾT	363
----------------	-----

PHỤ LỤC A	365
------------------	-----

PHỤ LỤC B	368
------------------	-----

PHỤ LỤC C	376
------------------	-----

PHỤ LỤC D	380
------------------	-----

PHỤ LỤC E	382
------------------	-----

PHỤ LỤC F	384
------------------	-----

ĐÁNH GIÁ TRÍ TUỆ XÚC CẢM	391
---------------------------------	-----

LỜI CẢM ƠN	395
-------------------	-----

LỜI THÁCH ĐỐ CỦA ARISTOTLE

*Ai cũng có thể tức giận. Điều đó không khó.
Nhưng để giận đúng người, đúng lúc, đúng mục đích,
đúng cách và đúng mức thì chẳng dễ chút nào.
- Aristotle, Đạo đức học của Nicomache*

Đó là một buổi chiều tháng 8 nóng ẩm khó chịu ở New York, kiểu thời tiết khiến ai cũng dễ mệt mỏi và ủ rũ. Trên đường về khách sạn, vừa bước lên chiếc xe buýt tại Đại lộ Madison, tôi hơi khựng lại trước nụ cười nhiệt thành cùng lời chào thân thiện của người tài xế da màu trung niên: “Xin chào, hôm nay bạn thế nào?” Đó có vẻ là cử chỉ dành cho tất cả hành khách trên chuyến xe đi qua khu phố trung tâm với mật độ giao thông dày đặc. Chắc hẳn ai nấy cũng đều ngạc nhiên giống tôi nhưng đa số sẽ không đáp lại vì vẫn đang chìm trong tâm trạng nhàm chán cuối ngày.

Nhưng một sự chuyển biến kỳ diệu đã xảy ra khi chiếc xe len lỏi qua những đoạn đường ùn tắc. Người tài xế thao thao bất tuyệt đủ thứ: cửa hàng này đang hạ giá kịch sàn, bảo tàng kia đang tổ chức một buổi triển lãm thú vị, hay rạp phim cuối phố vừa công chiếu một tác phẩm mới,... Sự thích thú và say mê của ông quả có sức lan tỏa ghê gớm. Về ủ rũ trên khuôn mặt hành khách dường như biến mất khi họ xuống xe. Ai nấy đều đáp lại lời chào của người lái xe “Tạm biệt, chúc một ngày tốt lành!” bằng một nụ cười thân thiện.



Ký ức về buổi chiều hôm ấy vẫn in sâu trong tâm trí tôi sau 20 năm. Lúc đó, tôi vừa hoàn thành chương trình tiến sỹ tâm lý học. Nhưng ngành học của tôi ngày ấy hầu như không thể lý giải tại sao lại có sự chuyển biến như vậy do mù mờ về cơ chế của xúc cảm. Hãy thử hình dung, tâm trạng dễ chịu của những hành khách trên chuyến xe đó biết đâu sẽ lan tỏa khắp thành phố. Tôi đã nghĩ người lái xe giống như một vị sứ giả của niềm vui và bậc thầy pháp thuật với quyền năng chuyển hóa tâm trạng người khác, từ cái kính sang vui vẻ và mở lòng.

Trái lại, báo chí thì thường đăng những tin tức kiểu thế này:

- Trong cơn quá khích, một học sinh 9 tuổi đã đổ đầy sơn lên bàn ghế, máy tính, máy in và phá hỏng cả một chiếc ô-tô tại bãi đỗ xe của một trường học địa phương. Nguyên nhân: cậu bị chúng bạn gọi là “em bé” và muốn chứng minh mình không phải thế.
- Tám thanh niên bị thương sau một vụ ẩu đả bên ngoài câu lạc bộ rap ở Manhattan. Một trong số đó đã xả đạn của khẩu Colt .38 tự động vào đám đông. Nhà chức trách đã cảnh báo tình trạng gia tăng những vụ xả súng xuất phát từ mâu thuẫn nhỏ như vậy trong thời gian gần đây.
- Theo một báo cáo, có đến 57% thủ phạm của các vụ án giết hại trẻ em dưới 12 tuổi là cha mẹ đẻ hoặc cha mẹ kế của nạn nhân. Nhưng trong một nửa số vụ, kẻ thủ ác khẳng định “chỉ muốn dạy dỗ con cái”. Thậm chí có trường hợp trẻ bị đánh chết chỉ vì những “lỗi” hết sức nhỏ nhặt như đứng chắn ti vi, khóc nhè hay làm bẩn tã,...
- Một thanh niên Đức hầu tòa vì hành vi đốt nhà khiến năm phụ nữ và em gái Thổ Nhĩ Kỳ thiệt mạng khi còn đang ngủ. Là thành viên của một tổ chức “tân phát xít” (neo-Nazi), hung thủ khai đã uống rượu say do mất việc và đổ lỗi cho người nhập cư khiến hắn gặp vận đen. Bị cáo van xin trước tòa: “Tôi thực sự ân hận vì tội lỗi mà mình đã gây ra”.

Những tin tức không vui rộ lên như vậy mỗi ngày là minh chứng cho thấy nền văn minh và xã hội của chúng ta đang có dấu hiệu bất ổn,



thậm chí suy đồi. Nhưng chúng cũng phản ánh một thực tại đáng lo lắng rằng rất nhiều người đang có xu hướng mất khả năng kiểm soát xúc cảm. Không ai tránh khỏi có lúc bùng phát cơn giận và khi điều đó qua đi thì chỉ còn lại nỗi hối tiếc.

Xã hội đang đối diện với tình trạng bất lực trên phương diện kiểm soát xúc cảm khi xu hướng thờ ơ, tuyệt vọng và liêu lĩnh lên ngôi. Những đứa trẻ phải chịu đựng cô đơn thầm kín khi ở nhà một mình với bảo mẫu và tivi, chưa kể còn dễ trở thành nạn nhân của tệ lạm dụng, bạo hành. Có thể lượng hóa điều này bằng số ca trầm cảm đang gia tăng trên khắp thế giới đi kèm lời cảnh báo về một làn sóng bạo lực mới: thanh thiếu niên mang súng tới trường, án mạng từ những va chạm nhỏ trên đường cao tốc, người thất nghiệp bất mãn sát hại dã man đồng nghiệp cũ,... *Bạo hành tâm lý, lái xe xả súng, trầm cảm sau thương chấn* đang là những cụm từ phổ biến; câu khẩu hiệu vui vẻ “Chúc một ngày tốt lành” nơi của miệng giờ chỉ còn là “Vui lên nào” mang hàm ý đầy mỉa mai.

Cuốn sách này hướng tới giúp bạn tìm thấy sự hợp lý của những điều tưởng như phi lý. Là một nhà tâm lý và cây viết trên *New York Times*, tôi đã luôn theo sát các nghiên cứu trong lĩnh vực này và nhận thấy có hai xu hướng trái ngược: *một* phản ánh thực tại tồi tệ đang diễn ra trong đời sống tình cảm của chúng ta; và *hai* gợi mở một vài “phương thuốc” hứa hẹn.

Tại sao phải nghiên cứu xúc cảm?

Bên cạnh những thứ tiêu cực, chúng ta còn được chứng kiến sự bùng nổ của một loạt nghiên cứu khoa học về xúc cảm. Ấn tượng nhất là công nghệ hình ảnh tiên tiến cho phép con người thấy được cách thức hoạt động của não bộ. Lần đầu tiên chúng ta giải mã được điều vô cùng bí ẩn trước kia: khối tế bào tinh vi này hoạt động như thế nào khi con người suy nghĩ, cảm nhận, tưởng tượng hay mơ. Những dữ liệu sinh học thần kinh phong phú cũng giúp chúng ta hiểu rõ hơn bao giờ hết cách các trung khu xúc cảm trong não bộ xúi giục con người nổi cơn thịnh nộ hoặc rơi nước mắt, thù nghịch hoặc yêu thương, hay thay đổi theo chiều hướng thiện hoặc sa ngã.



Tôi đã mất khá nhiều thời gian để thu thập đủ cơ sở khoa học cho cuốn sách này. Nguyên nhân một phần là do vị thế sụt giảm của các nghiên cứu về xúc cảm trong đời sống tinh thần, khiến nó trở thành một “địa hạt” chưa hề được khai phá đúng mực. Khoảng trống này lại được khóa lấp một cách vội vã bằng những bộ sách tự trợ (*self-help*), thứ thường đưa ra lời khuyên dựa trên lối tư duy thực hành song thiếu cơ sở khoa học. Nhưng giờ đây khoa học đã có thể lên tiếng với thẩm quyền giải quyết các vấn đề phức tạp và cấp bách, cho dù ở khía cạnh phi lý nhất trong tâm lý con người.

Đó là sự thách thức với những ai còn ôm giữ cái nhìn hạn hẹp về trí thông minh, ngộ nhận IQ mang tính di truyền nên không thể cải thiện nhờ tích lũy kinh nghiệm sống và số phận mỗi cá nhân hầu hết đều đã được an bài bởi định mệnh. Quan điểm này đã bỏ sót một câu hỏi hóc búa: Điều gì mà chúng ta cần thay đổi để thế hệ sau có được cuộc sống tốt đẹp hơn? Yếu tố nào quyết định việc một số người với IQ cao ngất ngưỡng chẳng đạt được thành tựu gì đáng kể, trong khi kẻ khác có IQ khiêm tốn hơn lại thành công rực rỡ? Sự khác biệt, theo tôi nằm ở *trí tuệ xúc cảm* (emotional intelligence), bao gồm một tập hợp các kỹ năng như tự chủ, nhiệt huyết, nhẫn nại, thúc đẩy bản thân,... mà chúng ta hoàn toàn có thể dạy cho con trẻ để chúng khai thác tiềm năng trí tuệ của mình tốt hơn thay vì chỉ trông chờ số phận.

Đi kèm với đó là những đòi hỏi luân lý cấp bách. Kết cấu xã hội của chúng ta đang ngày càng lỏng lẻo bởi thói ích kỷ, bạo lực, vô cảm lên ngôi và gặm nhấm sự tử tế. Điểm mấu chốt làm nên sự khác biệt nằm ở mối liên hệ giữa tình cảm, nhân cách và đạo đức. Nhiều bằng chứng cho thấy nền tảng đạo đức bắt nguồn từ năng lực xúc cảm. Những ai thiếu tự chủ hoặc phó mặc bản thân cho xung lực xúc cảm chi phối (tức bốc đồng) cũng thường dễ là người khiếm khuyết về mặt đạo đức. Trong khi gốc rễ của lòng vị tha lại nằm ở khả năng đồng cảm hay thấu hiểu xúc cảm của người khác. Sẽ chẳng có sự quan tâm nếu chúng ta thiếu đi ý thức về nỗi khổ đau mà người xung quanh đang chịu đựng. Hai đức tính mà thời đại này cần nhất chính là sự tiết chế và lòng trắc ẩn.



Hành trình của chúng ta

Trong cuốn sách này, tôi sẽ dẫn bạn đi xuyên suốt hành trình khám phá về khoa học xúc cảm. Chuyến đi nhằm mục đích mang tới cho bạn cái nhìn sâu sắc hơn về những thời khắc phức tạp nhất trong cuộc đời và thế giới xung quanh. Kết thúc hành trình là hiểu điều đó mang ý nghĩa gì và học cách kết hợp trí tuệ với xúc cảm. Nhận thức về địa hạt xúc cảm cũng có ảnh hưởng giống như sự quan sát ở cấp độ lượng tử trong vật lý - có thể làm biến đổi cả trạng thái của đối tượng được quan sát.

Chúng ta sẽ bắt đầu từ Phần I tìm hiểu về cấu trúc xúc cảm của não bộ, thứ lý giải tại sao có những lúc con tim lại lấn át lý trí. Việc nắm bắt được mối tương quan giữa các cấu trúc chi phối trạng thái tức giận hay sợ hãi, say mê hay vui sướng, ... sẽ hé mở nhiều điều. Thói quen xúc cảm có thể hủy hoại cả những dự định tốt đẹp nhất, hay chúng ta cần làm gì để kiểm soát sự bốc đồng do xúc cảm. Quan trọng nhất, các dữ liệu học thần kinh cũng gợi mở cho chúng ta cơ hội để định hình thói quen xúc cảm của con em mình.

Trong Phần II, chặng tiếp theo của hành trình, chúng ta sẽ cùng xem xét biểu hiện của thần kinh logic qua hành vi - cái mà chúng ta vẫn thường gọi là trí tuệ xúc cảm, chẳng hạn để chế ngự sự bốc đồng, thấu hiểu xúc cảm của người khác và dung hòa các mối quan hệ. Aristotle từng nhận định không dễ để “giận đúng người, đúng lúc, đúng mục tiêu, đúng cách và đúng mức”. (Độc giả không muốn quá sa đà vào các lý thuyết có thể đọc ngay phần này.)

Quan điểm mới về “trí tuệ” đã đặt xúc cảm vào vị trí trung tâm của những kỹ năng tự nhiên cần thiết cho cuộc sống. Phần III sẽ đi vào khám phá sự khác biệt cốt lõi giữa chúng cùng ảnh hưởng đến các mối quan hệ. Sự nghiệp của chúng ta sẽ khó thành công nếu thiếu vắng trí tuệ xúc cảm trong bối cảnh những động lực thị trường đang định hình lại công việc của chúng ta. Xúc cảm tiêu cực gây hại thế nào đến sức khỏe? Con người sẽ sống khỏe mạnh và hạnh phúc ra sao nếu duy trì được xúc cảm cân bằng? Chúng ta sẽ cùng trả lời các câu hỏi đó.



Yếu tố di truyền tạo nên chuỗi xúc cảm chi phối tính khí của mỗi con người. Nhưng điều ngạc nhiên là hệ thần kinh có thể rèn giũa được và tính khí không quyết định số phận. Phần IV chỉ ra những bài học ở nhà hay trường học từ thời thơ ấu sẽ giúp chúng ta hình thành mạch xúc cảm như thế nào, trang bị cho chúng ta nền tảng trí tuệ xúc cảm căn bản hoặc không. Có thể thấy vai trò vô cùng quan trọng của giai đoạn này trong việc định hình thói quen xúc cảm, thứ chi phối cuộc đời chúng ta về sau.

Phần V cảnh báo nguy cơ đón đợi những ai không làm chủ được xúc cảm trong quá trình trưởng thành. Sự khiếm khuyết về mặt trí tuệ xúc cảm có thể dẫn tới việc mắc các chứng trầm cảm, ưa bạo lực, rối loạn ăn uống hay lạm dụng chất kích thích,... Phần này cũng chỉ ra sự cần thiết của việc giảng dạy những phương pháp điều khiển xúc cảm và kỹ năng xã hội tại các cơ sở giáo dục tiên phong để hướng cuộc sống của con trẻ đi đúng đường.

Những số liệu đáng quan ngại lấy từ một khảo sát quy mô lớn với các bậc phụ huynh và giáo viên cho thấy: trẻ em ngày nay dễ gặp nhiều vấn đề về xúc cảm hơn thế hệ trước. Chúng dễ cô đơn, chán nản, suy sụp, tức giận, ương bướng và hung hãn hơn.

Nếu có giải pháp nào phù hợp, tôi nghĩ nó nằm ở việc chúng ta giúp trẻ chuẩn bị những gì để bước vào đời. Hiện tại, chúng ta vẫn đang để hoạt động giáo dục xúc cảm cho con cái mình lâm vào tình cảnh tự phát với kết quả thậm chí còn tệ hại hơn. Chúng ta cần thiết lập ngay tầm nhìn mới về loại trường học có thể dạy nên những học sinh toàn diện cả về trí tuệ lẫn tình cảm. Cuối cuộc hành trình, chúng ta sẽ cùng tới thăm một vài lớp học sáng tạo với mục tiêu giúp trẻ phát triển nền tảng trí tuệ xúc cảm. Tôi có thể nhìn thấy trước một nền giáo dục tương lai biết coi trọng và thường xuyên giúp người học trau dồi những kỹ năng như sự tự chủ, tự ý thức, lắng nghe, đồng cảm, cộng tác và hòa hợp.

Trong cuốn *Đạo đức học của Nicomache*, Aristotle đã đặt ra nhiều câu hỏi triết lý về đức hạnh và nhân cách, đồng thời thách đố con người kiểm soát được xúc cảm bằng trí tuệ để có một đời sống tốt đẹp. Đam mê khi được rèn giũa sẽ tìm thấy sự sáng suốt, từ đó dẫn dắt chúng ta tư duy,



tồn tại và kiến tạo giá trị. Nhưng đam mê cũng có thể khiến chúng ta lạc lối. Như Aristote nhận định, vấn đề không phải chỉ do xúc cảm, mà còn nằm ở mức độ và cách thức thể hiện nó. Làm sao để xúc cảm ăn khớp với trí tuệ và đưa lối cư xử đúng mực lan tỏa trong cộng đồng?

