

Cách thức hữu hiệu để giải bày ý kiến

Biết cách giải bày để người khác lắng nghe

Khi trải qua các cảm xúc mạnh mẽ như sợ hãi, giận dữ, hoặc buồn bực, đôi khi chúng ta có thể cảm thấy như người khác 'không hiểu' mình, mà có thể dẫn đến việc chúng ta nổi giận, la lối, hoặc rút lui khỏi tình huống mà không giải quyết vấn đề hoặc không tìm nhận sự đáp ứng cho nhu cầu của mình.

Phản ứng theo cách này có thể dẫn đến sự hiểu lầm, chống đối, và ngay cả gây thêm căng thẳng một cách không cần thiết.

Thay vào đó, việc **đáp ứng tình huống** một cách điềm tĩnh, bằng cách hít thở sâu để giúp xoa dịu cảm xúc của mình trước khi bày tỏ cảm nghĩ, có thể giúp người khác lắng nghe những gì quý vị cần nói.

Ôi, không biết họ để ở cái xô xinh nào?

"Xin lỗi, tôi không thể tìm thấy trứng, bạn có thể giúp tôi được không?"

Thử 3 bước này:

- 1 Nhận ra và gắn nhãn các cảm xúc của mình, ví dụ: "Ngay bây giờ tôi đang buồn bực."
- 2 Hít vào và thở ra chậm rãi bằng mũi trước khi quý vị trả lời.
- 3 Dùng từ ngữ lịch thiệp và ôn hòa để giải thích vấn đề, tình huống, cảm nghĩ của mình hoặc những gì mình cần.

thiswayup.org.au

Cách thức hữu hiệu để giải bày ý kiến

Diễn tả cảm nghĩ của quý vị

Ngay cả khi quý vị bức bối thấy rõ, người khác không luôn luôn biết cảm nghĩ của mình trừ khi mình nói cho họ biết. Một số cách diễn đạt của quý vị có thể hữu ích hơn những cách khác.

"Thật vui được gặp bạn! Bạn ra sao?"



"Tôi cảm thấy thật đau buồn và bức bối về công việc làm, vì tôi không biết họ có đuổi việc tất cả chúng tôi không, và tôi sợ sẽ không thể kiếm được việc làm khác."

Hữu ích



- **Thật thà** – cho người khác biết về cảm nghĩ thật sự của quý vị.
- **Cụ thể** – nêu ra các cảm xúc khác nhau mà quý vị trải qua, thay vì dùng từ ngữ chung chung hoặc mơ hồ.
- **Dùng các câu với chữ 'Tôi'** – giải thích tình huống ảnh hưởng đến mình ra sao thay vì đổ lỗi hoặc chỉ trích hành vi của người khác.

Không hữu ích



- **Gây hấn** – la lối, dùng từ ngữ xúc phạm, hoặc châm biếm.
- **Khép kín** – rút lui khỏi cuộc đàm thoại hoặc 'làm lơ' người khác.
- **Đổ lỗi cho người khác** – làm cho cuộc đàm thoại toàn là nói về họ thay vì về chính mình.



thiswayup.org.au



Cách thức hữu hiệu để giải bày ý kiến

Yêu cầu những gì mình cần

Việc giải bày cảm nghĩ của quý vị sẽ giúp người khác biết những gì xảy ra cho quý vị, do đó họ có thể hiểu rõ cách thức để hỗ trợ quý vị.

Nhưng nếu quý vị muốn họ đáp ứng cụ thể hoặc muốn họ có hành động nào đó, thì quý vị cần giải bày rõ ràng các nhu cầu của mình.

Bí quyết: Giải thích cho người khác về những gì mình cần sẽ giúp họ cảm thấy tự tin trong việc hỗ trợ quý vị vượt qua khó khăn!

“Tôi cần có thì giờ cho riêng mình để thư giãn tâm trí, vì vậy tôi sẽ đi dạo một lát. Nhờ anh trông chừng mấy đứa nhỏ?”



thiswayup.org.au

Cách thức hữu hiệu để giải bày ý kiến

“Cám ơn bạn đã mời
tôi, nhưng cuối tuần
sau tôi sẽ đến thăm
cha mẹ tôi.”

Biết các giới hạn của mình, và rồi nói ra

Khi quý vị trả lời ‘đồng ý’ đến quá nhiều thứ, quý vị sẽ sử dụng nhiều tài nguyên của mình (năng lực, thời gian, tiền bạc, sự tập trung, kiên nhẫn, tình yêu) vượt hơn mức mình có thể bổ sung trở lại.

Giải bày giới hạn của mình là việc nói cho người khác biết lập trường của mình một cách ôn hòa, rõ ràng, tử tế nhưng kiên quyết.

Cách thức hữu hiệu để giải bày ý kiến

Hãy lắng nghe chăm chú

Giao tiếp hữu hiệu không chỉ có nghĩa là biết giải bày về mình, mà cũng là biết cách lắng nghe và trả lời người khác.

Chăm chú lắng nghe là việc giúp người khác cảm thấy rằng quý vị có lắng nghe và hiểu được họ.

Quý vị không luôn luôn cần phải nghĩ ra giải pháp hoặc đưa ra lời khuyên. Thay vào đó, quý vị có thể tập cách đưa ra việc tái khẳng định và xác nhận.

Xác nhận – công nhận những nỗi gian khổ của họ và giúp họ cảm thấy rằng quý vị hiểu được họ.

Tái khẳng định – giúp họ nhớ lại những điểm mạnh của họ và nhìn cục diện một cách tổng quát hơn.

“Thật là
bực bội! Tôi đã
chuẩn bị việc
này mấy
tháng nay.”

“Tôi thật tiếc khi
biết bạn đã phải
hủy bỏ đề án đó,
tôi biết bạn đã tốn
công sức rất nhiều
vào đó!”



thiswayup.org.au