

55

cách để

Sử dụng tốt ngôn ngữ cơ thể

55 ways
To Use Body
Language



55

cách để

Sử dụng tốt
ngôn ngữ cơ thể

55 ways
To Use Body
Language



MỤC LỤC

Lời giới thiệu	5
1. Nhìn thẳng tự tin	6
2. Luôn luôn ngồi thẳng lưng	7
3. Nụ cười của bạn	8
4. Nụ cười tự tin	9
5. Tập trung chú ý	10
6. Đứng thẳng tự tin	11
7. Đứng thẳng lưng	12
8. Thái độ tích cực	13
9. Duy trì sự giao tiếp bằng mắt	14
10. Khuôn mặt vui vẻ	15
11. Không tỏ thái độ giận dữ	16
12. Hãy ân cần	17
13. Nhấn trán	18
14. Lờ đi yếu tố gây sao nhãng	19
15. Thể hiện sự khuyến khích	20
16. Gật đầu chậm rãi	22
17. Thái độ lạc quan	23
18. Biểu hiện khi đang nói dối	24

MỤC LỤC

19. Trò chuyện nghiêm túc.....	25
20. Vị trí của cánh tay	26
21. Vị trí của đôi chân.....	27
22. Nói chuyện tự tin	28
23. Ngôn ngữ của sự buồn chán	30
24. Cử chỉ dè dặt, khép mình	31
25. Thái độ phòng vệ	32
26. Thể hiện ưu thế.....	33
27. Thể hiện sự xúc động	34
28. Thể hiện sự đánh giá.....	35
29. Những tín hiệu chào hỏi	36
30. Thư giãn	37
31. Về tự tin	38
32. Không tiến quá gần	39
33. Chú ý lắng nghe	40
34. Phong cách nói chuyện.....	41
35. Phép tắc ăn uống	42
36. Ăn mặc lịch sự	43
37. Ngồi đúng tư thế.....	44

MỤC LỤC

38. Giao tiếp bằng mắt.....	45
39. Thả lỏng vai.....	46
40. Nghĩ kĩ trước khi nói.....	47
41. Gật đầu lắng nghe.....	49
43. Sự hài hước.....	50
43. Không chạm tay lên mặt.....	51
44. Ngẩng cao đầu.....	52
45. Bước đi thông thả.....	53
46. Không bồn chồn, lo lắng.....	54
47. Sử dụng tay.....	55
48. Để tay thấp khi cầm đồ uống.....	56
49. Giữ khoảng cách.....	57
50. Hãy lạc quan.....	58
51. Giữ thái độ tích cực.....	59
52. Ngôn ngữ cơ thể cởi mở.....	60
53. Những dấu hiệu của sự buồn phiền.....	61
54. Không tự ti.....	62
55. Cười giả tạo.....	63

LỜI GIỚI THIỆU

Mỗi người là một cá thể của xã hội. Con người không thể sống một mình mà cần được đặt trong các mối quan hệ xã hội. Khi bạn liên hệ với những người khác nghĩa là bạn đang giao tiếp với họ. Do đó, con người sẽ phải sử dụng ngôn ngữ nói hoặc viết. Ngôn ngữ giúp chuyển tải nội dung của thông điệp một cách rõ ràng từ người nói đến những người tiếp nhận. Tuy nhiên, nếu chỉ sử dụng từ ngữ đơn thuần, bạn sẽ khó lòng diễn đạt được hết ý tưởng của mình. Để làm rõ nghĩa của các từ hơn, chúng ta cần sử dụng ngôn ngữ cơ thể - một loại ngôn ngữ không lời.

Con người thường sử dụng hầu hết các ngôn ngữ cơ thể của mình trong giao tiếp. Đơn giản như khi nói chuyện, bạn không chỉ giao tiếp bằng lời nói mà còn giao tiếp bằng ánh mắt. Nói cách khác, nếu bạn nhìn vào mắt đối phương khi đang trò chuyện, việc giao tiếp sẽ có hiệu quả tốt hơn. Nhìn chung, ngôn ngữ cơ thể thường được bộc lộ một cách vô thức. Nếu bạn biết rèn luyện để sử dụng

chúng có mục đích hơn, bạn sẽ gây được ấn tượng tốt với mọi người. Sự thể hiện ngôn ngữ cơ thể tùy thuộc vào các tình huống, văn hoá và mối quan hệ của những người đang giao tiếp với nhau. Tóm lại, ngôn ngữ cơ thể được sử dụng để biểu lộ cảm xúc. Cuốn sách nhỏ mà bạn đang cầm trên tay này xin được giới thiệu tới bạn đọc 55 cách sử dụng ngôn ngữ cơ thể để có thể gây ấn tượng và đạt hiệu quả cao trong giao tiếp.

Ban biên tập đã rất nỗ lực và thực sự mong muốn cuốn sách sẽ hữu ích cho bạn đọc. Rất mong quý độc giả đón đọc và ủng hộ.



NHÌN THẲNG TỰ TIN



Luôn luôn nhìn thẳng vào mắt ai đó khi họ đang nói chuyện với bạn. Điều này có vẻ khó khăn cho người mới bắt đầu nhưng nó là dấu hiệu đầu tiên của ngôn ngữ cơ thể, và giúp cho bạn thành công hơn nữa trong việc giao tiếp với mọi người. Nhưng lưu ý rằng, nhìn thẳng không có nghĩa là bạn nhìn chăm chăm vào ai đó.

Bạn có nên nhìn chăm chăm vào ai đó khi đang nói chuyện với họ?

Không nên, hãy giao tiếp bằng mắt chứ đừng nhìn chăm chăm vào họ.



LUÔN LUÔN NGỒI THẲNG LUNG



Nếu bạn ngồi thẳng lưng, bạn sẽ cảm thấy mình năng động và kiểm soát tốt hơn các hoạt động của cơ thể. Ngược lại khi bạn di chuyển chậm chạp, bạn sẽ cảm thấy mình lười nhác. Những cảm giác của bạn sẽ tác động trực tiếp đến các hành động, cử chỉ và xua tan bầu không khí xa lạ.

Bạn nên ngồi như thế nào?

Hãy luôn ngồi thẳng lưng và thể hiện thần thái tràn đầy năng lượng, tự tin.



NỤ CƯỜI CỦA BẠN

CHÀO CẬU!

XIN CHÀO!



Nụ cười là một trong những tín hiệu mạnh mẽ nhất của ngôn ngữ cơ thể. Nó thể hiện một cách chân thực cá tính thật của bạn. Mặc dù vậy, bạn không nên cười liên tục, mà nên chứng tỏ bạn là người vui vẻ và lạc quan.

Có nên cười quá nhiều trong cuộc phỏng vấn không?

Bạn không nên cười quá nhiều. Điều này sẽ để lại ấn tượng không tốt.

CẬU CÓ GÌ MÀ VUI THẾ?

À KHÔNG CÓ GÌ ĐẶC BIỆT CẢ.



NỤ CƯỜI TỰ TIN



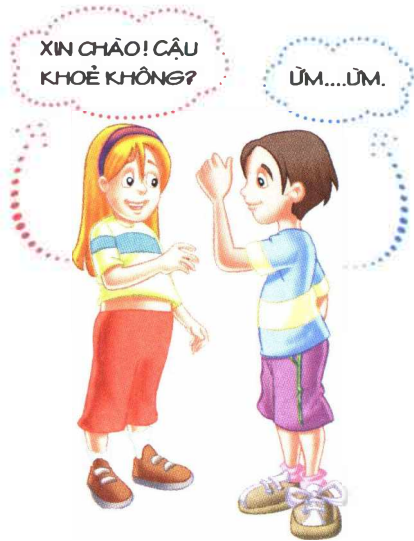
Cười không chỉ thể hiện niềm hạnh phúc mà còn thể hiện thái độ thân thiện của bạn. Điều này đồng nghĩa với việc bạn muốn giao tiếp với mọi người. Nụ cười cũng thể hiện rõ sự thích thú và phản ứng tự nhiên của cơ thể bạn về mặt sinh lí. Nụ cười có thể cho thấy đó là sự chân thành hay gượng ép. Nụ cười gượng ép sẽ thể hiện sự bất lịch sự.

Nụ cười của bạn
thể hiện điều gì?

Nụ cười thể hiện rằng
bạn muốn giao tiếp với
mọi người.



TẬP TRUNG CHÚ Ý



Việc chú ý vào người đang nói chuyện với bạn thể hiện rằng bạn có muốn nói chuyện với người ấy hay không. Tránh liên tục nhìn xung quanh như thể bạn không thoải mái hoặc không thích nói chuyện với họ.



Bạn nên nói chuyện như thế nào?

Đừng tỏ ra buồn chán và hãy chú ý khi bạn đang nói chuyện với ai đó.

ĐỨNG THẲNG TỰ TIN

CHÀO CẬU. CẬU
KHOẺ KHÔNG?

MÌNH KHOẺ.
THẾ CÒN CẬU?



Bạn phải đứng thẳng tự tin nếu bạn muốn thể hiện sự hấp dẫn của bản thân và gây chú ý với mọi người. Đừng đứng thõng vai xuống. Điều này làm cho bạn trông giống một người lười nhác và thiếu tự tin.

Tôi nên đứng như thế nào để trông thật tự tin?

Hãy đứng thẳng người, mở rộng vai, bụng hơi lại, vẽ mặt rạng rỡ, hiên ngang, trông bạn sẽ rất tự tin.

MÌNH CŨNG KHOẺ.
CẬU NÊN ĐỨNG
THẲNG NGƯỜI KHI
NÓI CHUYỆN VỚI
NGƯỜI KHÁC.

CẢM ƠN
CẬU VỀ LỜI
KHUYÊN.



ĐỨNG THẲNG LUNG

XIN CHÀO!

CHÀO CẬU. CÓ CHUYỆN
GÌ MÀ TRÔNG CẬU Ứ RŨ
THẾ. HÃY ĐỨNG THẲNG
LUNG LÊN XEM NÀO.



Luôn luôn đứng thẳng lưng khi bạn đang nói chuyện với ai đó. Đừng bao giờ đứng thõng vai xuống, vì tư thế này không chỉ làm cho bạn trông thấp hơn, mà còn tạo hình ảnh không đẹp về một người thiếu tự tin.

Tại sao bạn nên
đứng thẳng người?

Đừng đứng thõng vai xuống trước mặt người khác, trông bạn sẽ trở nên thấp hơn và thể hiện bạn là người thiếu tự tin.

Ừ. CẬU NÓI
THẬT ĐÚNG!

GIỜ THÌ KHÁ HƠN
RỒI ĐÂY THẾ NÀY
MỚI ĐÚNG LÀ BẠN
THÂN CỦA TỚ CHỨ.



THÁI ĐỘ TÍCH CỰC

CẬU ĐỪNG CỬ XỬ
GIỐNG NHƯ MỘT
TÊN DU CÔN THẾ!

Ý CẬU LÀ GÌ? SAO
TÔI LẠI GIỐNG NHƯ
TÊN DU CÔN CHỨ?



Thái độ sẽ quyết định tất cả. Khi bước vào phỏng vấn, thái độ tích cực và lạc quan sẽ là yếu tố vô cùng quan trọng. Nếu bạn có thái độ tiêu cực, ngôn ngữ cơ thể của bạn sẽ cho thấy điều đó và ngày hôm đó bạn sẽ thất bại. Vì vậy hãy luôn giữ thái độ tích cực.

Làm thế nào để có
một thái độ tích cực?

Hãy chào hỏi mọi người một cách lịch sự, mỉm cười nhẹ nhàng, tỏ ra nhiệt tình và tập trung. Hãy tận tâm, có kỉ luật và giữ quy tắc trong công việc.

ĐÚNG LÀ THẾ!
NẾU CẬU KHÔNG
CÓ CÁCH CỬ XỬ VÀ
THÁI ĐỘ TÍCH CỰC.

ĐƯỢC RỒI,
TÔI SẼ CHĂM
DÍT CÁCH CỬ
XỬ THỜ LỖ.



DUY TRÌ SỰ GIAO TIẾP BẰNG MẮT

DỪNG NGAY VIỆC NHÌN CHĂM CHĂM VÀO TÔI NHƯ THẾ ĐI.

TÔI KHÔNG NHÌN ANH CHĂM CHĂM ĐỀU. TÔI CHỈ ĐANG GIAO TIẾP BẰNG MẮT THÔI.



Duy trì sự giao tiếp bằng mắt khi đang nói chuyện hoặc lắng nghe ai đó chính là thông điệp cho thấy bạn là người tự tin và trung thực. Vì vậy, hãy giao tiếp bằng mắt một cách hợp lí khi nói chuyện với ai đó.

Chúng ta có được phép “dán” mắt vào khuôn mặt của người phỏng vấn không?

Không nên chút nào, bạn nên giao tiếp bằng mắt chứ không phải nhìn chăm chăm vào người phỏng vấn bạn.

GIAO TIẾP BẰNG MẮT MÃ NHÌN XUỐNG CHÂN TÔI À? HÃY RỜI KHỎI ĐÂY NGAY!

TÔI THÀNH THẬT XIN LỖ!



KHUÔN MẶT VUI VẺ

SAO TRÔNG
CẬU LÚC NÀO
CŨNG BUỒN RẦU
VÀ U ẦM THẾ?

ĐÓ LÀ BẢN TÍNH
CỦA TỚ MÀ.



Khi nói chuyện với ai đó, bạn nên tạo cho khuôn mặt mình cảm giác vui vẻ. Điều này khiến họ cảm thấy bạn dễ gần và sẵn sàng nói chuyện với bạn. Khuôn mặt ủ rũ sẽ mang đến cho người đối thoại ấn tượng không tốt.

Tại sao bạn nên
giữ khuôn mặt luôn
vui vẻ?

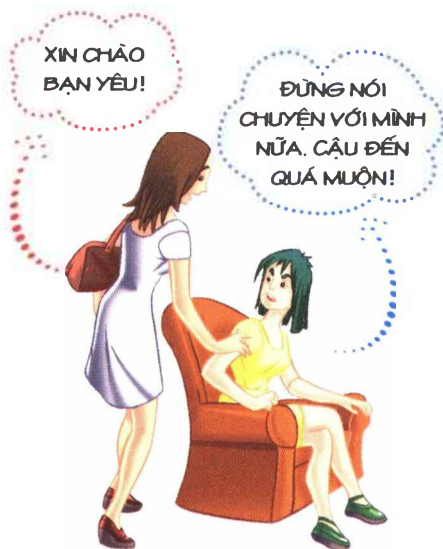
Cảm giác vui vẻ trên khuôn mặt khiến người khác cảm thấy bạn dễ gần và sẵn sàng nói chuyện với bạn.

HÃY TƯƠI CƯỜI
LÊN CẬU MỚI GÂY
ĐƯỢC ẤN TƯỢNG
TỐT VỚI NGƯỜI
KHÁC CHỨ.

ĐƯỢC, TỚ SẼ
CỐ GẮNG!.



KHÔNG TỎ THÁI ĐỘ GIẬN DỮ



Khuôn mặt bạn có thể biểu lộ rất nhiều trạng thái của sự giận dữ, từ vẻ mặt cau có và cái bĩu môi đến nụ cười nhếch mép và tiếng gầm gừ. Đôi mắt có thể nhìn chằm chằm hay gườm gườm. Bạn nên tránh những hành vi đó để có cách cư xử thân thiện hơn.

Dấu hiệu nào của cơ thể là biểu hiện của sự giận dữ?

Cái cau mày, khuôn mặt đỏ ửng lên, người thẳng đứng cho đến việc nhìn chằm chằm, gườm gườm vào ai đó một lúc lâu.



HÃY ÂN CẦN

CẬU BIẾT KHÔNG TÔI
QUA MẸ TỚ ĐÃ MẮNG
TỚ MỘT TRẬN.

THẾ À? TẠI
SAO THẾ?



Một người ân cần là một người biết lắng nghe. Mỗi người sẽ có thái độ ân cần khác nhau. Hãy giữ thái độ ân cần và sự quan tâm của bạn khi nói chuyện với người khác.

THỰC RA, TÔI
QUA TỚ ĐÃ VỀ
NHÀ MUỘN.

Ồ, VẬY MẸ
CẬU MẮNG LÀ
ĐÚNG RỒI.



Thái độ ân cần trong ngôn ngữ cơ thể được biểu hiện như thế nào?

Một người có thái độ ân cần sẽ luôn tập trung vào người đối diện khi nói chuyện.

NHẪN TRÁN

CẬU CÓ NGHE
BÀI PHÁT BIỂU
CỦA TỚ KHÔNG?

CÓ CHỨ, NÓ
RẤT TUYỆT.



Sự tập trung có thể lộ rõ trên trán khi bạn nhíu hai hàng lông mày. Điều này cho thấy bạn đang cố gắng lắng nghe để hiểu đối phương. Trong các cuộc thảo luận nhóm, não của bạn thường phải tập trung vào những suy nghĩ có chiều sâu khiến cho bạn nhăn trán.

Chúng ta biểu lộ sự quan tâm khi đang nói chuyện bằng cách như thế nào?

Hãy tránh những cử chỉ sao nhãng. Nhẹ gật đầu và giao tiếp bằng mắt để cho thấy bạn đang rất quan tâm đến vấn đề.

CÓ VÊ CẬU
ĐÃ RẤT
TẬP TRUNG
NGHE NHÌ.

Ừ, TỚ PHÁT HIỆN
RA LÁ KHI TẬP TRUNG
NGHE, HAI HÀNG
LÔNG MÀY THƯỜNG
NHÍU LẠI.



LỜ ĐI YẾU TỔ GÂY SAO NHÃNG



Có rất nhiều yếu tố xung quanh kích thích sự chú ý của chúng ta. Nếu một người có thể lờ đi những yếu tố gây sao nhãng, chẳng hạn như chuông điện thoại gọi đến để tiếp tục câu chuyện với bạn, chúng tỏ họ rất thích thú lắng nghe bạn nói. Bạn cũng nên làm như vậy khi gặp trường hợp tương tự để tránh ngắt quãng cuộc nói chuyện của người khác.

Làm thế nào chúng ta có thể lờ đi những việc gây chú ý khác?

Đơn giản, bạn chỉ cần tập trung hoàn toàn khi nói chuyện với ai đó.



THỂ HIỆN SỰ KHUYẾN KHÍCH

TỚ ĐANG NÓI
CHUYỆN VỚI
CẬU Đấy



Một vài âm thanh như “ừ”, “ừm” có thể cho thấy bạn đang quan tâm, hiểu và muốn lắng nghe nhiều hơn nữa. Điều này khuyến khích người nói chuyện với bạn tiếp tục câu chuyện. Đừng im lặng khi bạn ngồi giữa đám bạn, đồng nghiệp và trong một cuộc thảo luận nhóm.

Chúng ta có nên giữ im lặng khi nói chuyện với ai đó không?

Không, một vài âm thanh như “ừ”, “ừm” sẽ cho thấy sự quan tâm của bạn khi bạn đang nói chuyện với ai đó.

TỚ BIẾT
MÀ!

BÂY GIỜ TỚ
CŨNG BIẾT BẠN
LÀ MỘT NGƯỜI
THẬT TÈ NHẤT!





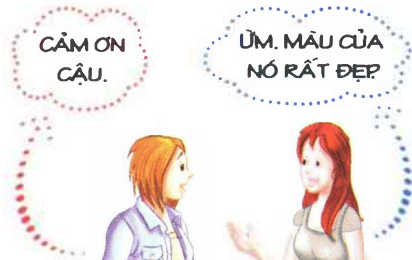
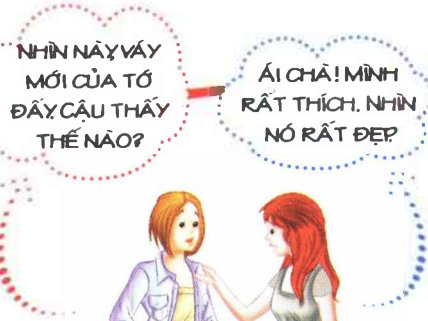
Ernst Haas

“Tôi không hứng thú với việc nói ra những thứ mới mẻ. Tôi hứng thú với việc nhìn thấy những điều mới.”



Mae West

“Tôi nói bằng hai ngôn ngữ: ngôn ngữ cơ thể và tiếng Anh.”



Một vài âm thanh
đáp lại thể hiện
điều gì?

Chúng cho thấy bạn
quan tâm, hiểu và muốn
lắng nghe nhiều hơn nữa.

GẬT ĐẦU CHẬM RẪI

XIN CHÀO.
CẬU CÓ KHỎE
KHÔNG?

TÔI KHỎE.
CỔ CỦA BẠN
BỊ SAO Á?



Gật đầu chậm rãi để biểu lộ sự đồng tình của bạn, đồng thời khuyến khích người nói tiếp tục câu chuyện. Nếu việc gật đầu nhanh hoặc lia lịa biểu lộ sự thiếu kiên nhẫn của bạn, thì cử chỉ gật đầu chậm rãi thể hiện rằng bạn hiểu và tán thành với đối phương. Vì thế khi bạn ngồi nói chuyện với ai đó, đừng gật đầu quá nhanh.

Chúng ta có nên gật đầu nhanh khi nói chuyện với ai đó không?

Không. Chúng ta không nên gật đầu quá nhanh vì nó cho thấy sự thiếu kiên nhẫn của bạn.

KHÔNG! MINH
CÓ BỊ SAO ĐẤU.

THẾ SAO CẬU
CỨ GẬT ĐẦU
LIA LỊA THẾ.



THÁI ĐỘ LẠC QUAN

TỚ RẤT MUỐN HIỂU HƠN VỀ NGƯỜI BẠN MỚI. TỚ PHẢI LÀM THẾ NÀO BÂY GIỜ?

RẤT ĐƠN GIẢN. CẬU HÃY CHO ANH ẤY THẤY SỰ QUAN TÂM CỦA CẬU.



Nếu bạn muốn thu nhận được thêm thông tin từ người mà bạn đang nói chuyện, hãy tỏ thái độ tích cực bằng việc chăm chú lắng nghe và biểu lộ sự quan tâm của mình. Bạn cũng có thể đặt một số câu hỏi trong suốt cuộc trò chuyện, như vậy bạn sẽ hiểu rõ họ hơn.

Làm thế nào để hiểu thêm về một người nào đó?

Bằng cách cho người đó thấy được sự quan tâm của mình, chúng ta có thể hiểu hơn về họ.

ƠI CƠ Ỗ TỜ LÀ, TỚ PHẢI THỂ HIỆN SỰ QUAN TÂM CỦA MÌNH NHƯ THẾ NÀO?

CẬU NHÌN TỜ NÀY TỚ ĐANG LÀM CHO CẬU THẤY SỰ QUAN TÂM CỦA TỚ ĐỐI VỚI CẬU.



BIỂU HIỆN KHI ĐANG NÓI DỐI

SAO HỒM
QUA CẬU LẠI
NGHỈ HỌC?

À, ỪM... TỚ.....
KHÔNG ĐƯỢC
KHOẺ.



Một người đang nói dối sẽ tránh giao tiếp bằng mắt với bạn. Những biểu đạt mang tính tự nhiên sẽ bị hạn chế và rất cứng nhắc, chỉ với một vài cử động cánh tay, bàn tay và chân. Những cử động này sẽ hướng vào cơ thể của họ, khiến cho không gian của họ bị thu hẹp hơn. Nếu chú ý, bạn có thể dễ dàng nhận ra người đang nói dối.

Bạn có thể nhận biết một người đang nói dối bằng cách nào?

Một người nói dối sẽ không giao tiếp bằng mắt. Giọng của người nói dối cũng nhỏ nhẹ hơn và người đó không thể nói một cách trôi chảy.

CẬU ĐỪNG NÓI
DỐI TỚ. HÃY KHAI
THẬT ĐI!

HÌ, THỰC RA
TỚ ĐI PICNIC
VỚI CÁC BẠN.



TRÒ CHUYỆN NGHIÊM TÚC



Khi bạn muốn tự tin hơn hoặc muốn đảm bảo điều gì đó, hãy giữ đầu mình thật ngay ngắn. Bạn cũng cần giữ đầu thẳng khi bạn muốn thể hiện quyền lực và cho người đối diện biết những gì bạn đang nói là nghiêm túc.



Những dấu hiệu nào cho thấy một cuộc nói chuyện nghiêm túc?

Đầu bạn được giữ ngay ngắn, khuôn mặt nghiêm túc, có chút lơ lửng nhưng tự tin. Cử chỉ tay và mặt diễn đạt đúng ý bạn cần nói.

VỊ TRÍ CỦA CÁNH TAY



Cánh tay khép vào hay đưa ra như thế nào đều có thể tác động tới người chúng ta gặp và nói chuyện, vì thế hãy giữ cho chiều của cánh tay mở ra so với cơ thể hoặc ở ngay sau lưng bạn. Điều này thể hiện bạn không lo sợ và sẵn sàng đón nhận bất cứ điều gì ở phía trước.

Lần đầu tiên gặp một người mới, bạn để tay như thế nào?

Tôi sẽ để tay hai bên hoặc để tay phía sau.



VỊ TRÍ CỦA ĐÔI CHÂN

CÔ ĐÃ ĐƯỢC
CHỌN CHO VỊ TRÍ
CÔNG VIỆC MỚI.

CẢM ƠN
ÔNG



Đôi chân là điểm xa não bộ nhất nên chúng là phần cứng nhắc nhất trong quá trình kiểm soát các hành động mang tính ý thức của cơ thể. Trong các cuộc phỏng vấn hoặc gặp gỡ vì công việc, bạn phải ngồi rất cẩn thận và có thể bắt chéo hai chân vào nhau.

Tôi nên ngồi như thế nào trong một cuộc phỏng vấn?

Bạn có thể ngồi bắt chéo hai chân vào nhau, nâng chân lên một cách tự tin.

TÔI THỰC SỰ ẨM TƯỢNG TRƯỚC THÁI ĐỘ TÍCH CỰC CỦA CÔ.

MỘT LẦN NỮA XIN CẢM ƠN ÔNG A!



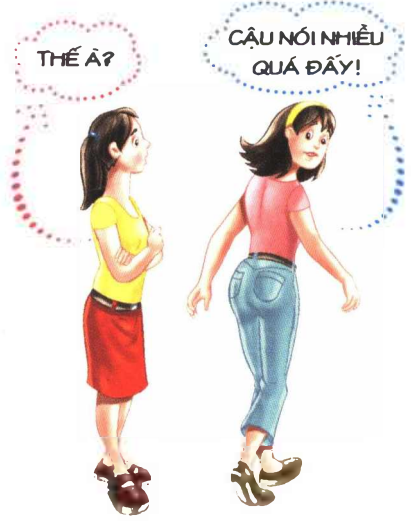
NÓI CHUYỆN TỰ TIN



Đừng đánh mất sự tự tin khi giao tiếp. Bạn cũng tránh nhắc đi nhắc lại một điều gì hoặc có cử chỉ tỏ ra lo lắng, hồi hộp. Khi bạn đang nói chuyện với người khác, điều quan trọng là phải kết hợp được những chuyển động của cơ thể nhưng không được quá nhanh và tránh lặp đi lặp lại. Luôn luôn nhớ giao tiếp bằng mắt một cách tự tin khi nói chuyện và không được nhìn chằm chằm vào người đối diện.

Chúng ta có nên nói quá nhiều?

Không nên nói quá nhiều dù ở bất cứ đâu vì mọi người đều không thích điều này.





D.J. Kaufman

“Khôn ngoan là phần thưởng dành cho những người biết lắng nghe”.

CHÀO BUỔI SÁNG THƯA NGÀI!

CHÀO BUỔI SÁNG RON, ANH KHOẺ CHƯ?



Đức Phật



“Bằng suy nghĩ, chúng ta tạo ra thế giới”.

Lợi ích của độc thoại là gì?

Sự độc thoại của chúng ta, những suy nghĩ chúng ta giao tiếp với chính bản thân có thể kiểm soát cách chúng ta cảm nhận và hành động.

TÔI THẤY KHOẺ HƠN RỒI. - "HÁY TRẢ LỜI ÔNG ẤY NHƯ THẾ!"

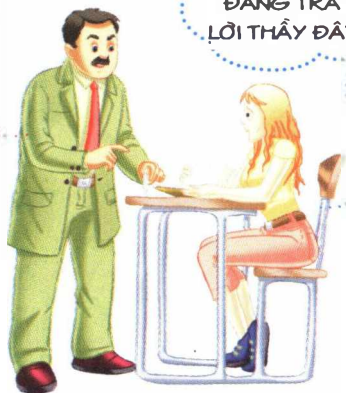
TỐT RỒI.



NGÔN NGỮ CỦA SỰ BUỒN CHÁN

BAO LÂU NỮA
EM MỚI CÓ THỂ
TRẢ LỜI THẦY?

ĐẠ!...ĐẠ!...EM
ĐANG TRẢ
LỜI THẦY ĐÂY.



Một người buồn chán thường nhìn xung quanh trừ người đối diện đang nói chuyện với anh ta. Anh ta có thể ngáp ngấn ngáp dài, cả cơ thể chùng xuống và ngồi thườn thọt ra. Bạn nên tránh biểu lộ những dấu hiệu thể hiện sự buồn chán như trên nếu bạn có một cuộc gặp quan trọng.

Làm thế nào để tránh sự buồn chán?

Nếu bạn đang ở trong một cuộc họp hay thảo luận nào đó và cảm thấy buồn chán, bạn nên ngồi thẳng và tự kéo mình vào cuộc thảo luận. Hãy đặt một số câu hỏi và quan sát trong suốt cuộc thảo luận.

EM NÊN RA NGOÀI
NẾU KHÔNG THỂ TẬP
TRUNG HÃY QUAY LẠI
ĐÂY KHI EM THỰC SỰ
MUỐN HỌC.

EM XIN LỖI
THẦY EM SẼ
KHÔNG UẾ OẢI
THẾ NÀY NỮA
ĐÁU A.



CỬ CHỈ DÈ DẶT, KHÉP MÌNH



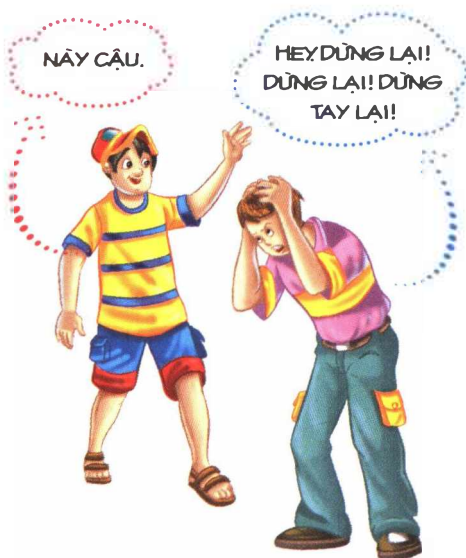
Khi bạn rụt rè, không muốn tiếp xúc với người khác, một tay hoặc hai tay bạn sẽ khép vào giữa đùi. Hai tay bạn có thể gập hoặc chắp vào nhau, hay tay nọ nắm lấy tay kia. Những người có bản tính dè dặt thường sử dụng ngôn ngữ của cơ thể mang tính chất khép mình khiến người khác không chú ý đến họ.

Những lí do gì khiến bạn khép mình lại?

Khi cảm thấy sợ hãi, che giấu điều gì đó hoặc cảm thấy lạnh. con người sẽ có xu hướng khép mình lại.



THÁI ĐỘ PHÒNG VỆ



Khi một người cảm thấy sợ hãi một thứ gì đó, anh ta sẽ có những hành động tự vệ. Chẳng hạn, theo quy luật tự nhiên, anh ta sẽ tự động che chắn các phần cơ thể để không bị tấn công hay bị tổn thương.

Những dấu hiệu phòng vệ trong ngôn ngữ cơ thể là gì?

Một người bị đe dọa sẽ tự động lấy tay che đầu. Anh ta có thể che mắt, che tai và các bộ phận khác của cơ thể.



THỂ HIỆN ƯU THẾ



Có một số cử chỉ ngôn ngữ cơ thể biểu hiện bạn đang là người có ưu thế. Khi muốn trở nên quyền lực hơn, oai nghiêm hơn, mọi người sẽ cố gắng làm cho cơ thể to và cao hơn. Một số người chống tay vào hông, chân hướng ra ngoài, thẳng người, hơi ưỡn ngực và nâng cằm... Đó là những cách họ thể hiện rằng mình đang có ưu thế so với người đối diện.

Những dấu hiệu nào cho thấy một người đang chiếm ưu thế?

Khi ai đó đang chiếm ưu thế, cử chỉ cơ thể có khuynh hướng mở, chân hướng ra ngoài, người đứng thẳng, ưỡn ngực, tay chống nạnh...



THỂ HIỆN SỰ XÚC ĐỘNG

SAO CON LẠI KHÓC CON TRAI?

BỐ MẮNG CON MẸ A!



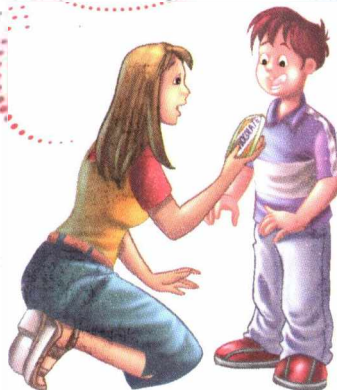
Sự xúc động có thể lộ ra qua một số dấu hiệu và cử chỉ của cơ thể như khuôn mặt căng thẳng, cơ thể chùng xuống, môi run, giọng nói nhỏ nhẹ, rơi nước mắt. Bạn cũng có những cử chỉ bối rối khi cảm thấy tội lỗi, khi thấy hối hận, khi vi phạm một giá trị đạo đức nào đó.

Những dấu hiệu nào thể hiện cảm xúc ngạc nhiên?

Cảm xúc ngạc nhiên có thể nhận thấy thông qua sự nhướn lông mày, đôi mắt mở to và miệng mở.

ỒI, CON TRAI CỦA MẸ! CON CÓ MUỐN ĂN SÔ-CÔ-LA KHÔNG?

CON RẤT THÍCH.



THỂ HIỆN SỰ ĐÁNH GIÁ



Nhóm những chuyển động của cơ thể sau sẽ xảy ra khi một người đang nghĩ, đánh giá về điều gì, hoặc đang đưa ra quyết định: Những người đang suy nghĩ thường chạm các đầu ngón tay vào nhau và để ở trước mặt. Các ngón tay thường chỉ lên trên, cũng có thể chạm vào môi.

Những biểu hiện nào thể hiện rằng bạn đang đánh giá ai hoặc việc gì đó?

Một người đang đưa ra một quyết định quan trọng, nhận xét hoặc suy nghĩ về điều gì thường ngồi chống cằm hay chạm các đầu ngón tay vào nhau.



NHỮNG TÍN HIỆU CHÀO ĐÓN



Những tín hiệu chào đón có thể nhận biết được ngay cả khi chúng không được thể hiện ra ngoài. Chẳng hạn thông qua nụ cười và cái bắt tay, thông qua cái ôm chặt một cách tự tin, cái ôm nhẹ thể hiện sự rụt rè, thường ở phái nam (phái nữ đôi khi cũng xảy ra nhưng ít hơn) lông mày rướn lên cũng là một tín hiệu chào đón.

Ý nghĩa của cái bắt tay rất lâu là gì?

Một cái bắt tay khá lâu thể hiện sự chiếm ưu thế đặc biệt khi một người cố gắng đẩy tay ra nhưng người kia (người chiếm ưu thế) lại không muốn thả tay.



THƯ GIÃN

BẠN ĐANG
LÀM GÌ VẬY?

MÌNH ĐANG
THƯ GIÃN.



Khi bạn thư giãn, các cơ của bạn cũng thư giãn và thả lỏng. Để thư giãn hơn, bạn nên hít thở đều và chậm, từ từ nhắm mắt lại trong vài phút, thả lỏng cánh tay và để cho đôi chân nghỉ ngơi.

Bạn thư giãn cánh tay như thế nào?

Khi căng thẳng, hai cánh tay sẽ trở nên căng cứng và làm cho cơ thể bạn thu lại. Khi thư giãn, cánh tay cần được thả lỏng hoặc chuyển động một cách nhẹ nhàng.

BẠN NÊN THẢ
LỎNG CƠ THỂ ĐỂ
THƯ GIÃN.

Ừ. BẠN NÓI
ĐÚNG



VỀ TỰ TIN



Để làm cho mình trông tự tin, chuyên nghiệp và tràn đầy năng lượng, bạn hãy bắt tay thật chặt với người bạn đang giao tiếp. Tránh khoanh tay trước ngực và bắt chéo chân vì hành động này có nghĩa là bạn đang không thoải mái. Ngồi thẳng lưng và thoải mái để làm tăng vẻ ngoài tự tin của bạn.

Điều gì thể hiện bạn
là người tự tin?

Hãy ngồi thẳng lưng và
thoải mái để thể hiện bạn
là người tự tin.



KHÔNG TIẾN QUÁ GẦN

NGẠC NHIÊN
KHÔNG LÀ TỐ
ĐÂY

CHÀO CẬU. XIN
LỖI NHÉ VÌ TỚ
PHẢI ĐI BÂY GIỜ.



Hãy nhớ rằng khi bạn di chuyển đến quá gần ai đó, đột nhiên họ quay lại, bạn chỉ cách họ một khoảng cách ngắn. Điều này có nghĩa bạn đã lấn sang khoảng không gian thoải mái của họ. Mỗi người cần có một khoảng cách thoải mái nhất định khi nói chuyện với người khác, vì vậy nếu bạn đến quá gần họ thì nên lùi lại một chút.

Chúng ta có nên tiến sát vào người khác khi nói chuyện không?

Không, vì như vậy sẽ làm cho người kia cảm thấy không thoải mái.

Ồ. VẬY À?

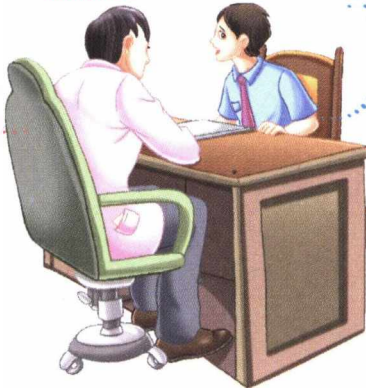
CÔ TA THẬT
VÔ DUYÊN!



CHÚ Ý LẮNG NGHE

ANH LÀ NGƯỜI MỚI
VÀO NGHỀ HAY ĐÃ
CÓ KINH NGHIỆM?

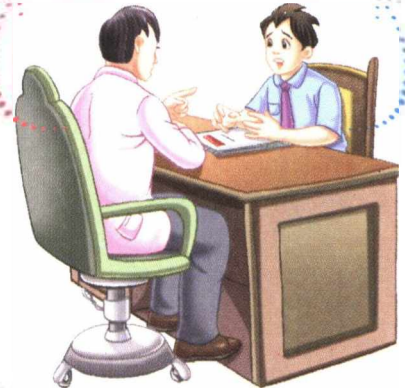
XIN LỜI ÔNG
NÓI GÌ CƠ A?



Đôi tai đóng vai trò quan trọng trong giao tiếp. Nếu bạn lắng nghe nhiều gấp đôi bạn nói, bạn sẽ là một người giao tiếp tốt.

ANH ĐANG CHÚ
Ý Ở Đâu Đấy?
ANH ĐÃ BỊ LOẠI.

ỒI KHÔNG!
THUA ÔNG...!



Khi nào bạn có thể
trở thành một người
giao tiếp tốt?

Khi bạn lắng nghe nhiều
gấp đôi bạn nói.

PHONG CÁCH NÓI CHUYỆN

CHÀO EM. EM ĐÃ LÀM BÀI TẬP VỀ NHÀ MÔN TIẾNG ANH CHƯA?

EM CHÀO CÔ A!



Cách bạn nói chuyện rất quan trọng, nó thể hiện cá tính của bạn. Bạn nên tránh giọng nói cứng nhắc và nghiêm khắc. Hãy nói chuyện bằng giọng nhỏ nhẹ, âm lượng vừa phải. Bạn nên sử dụng các từ ngữ giàu sức gợi để gây ấn tượng với người khác.

Chúng ta nên nói chuyện như thế nào?

Chúng ta nên nói chuyện một cách lễ phép, lịch sự với người khác.

TỐT, EM LÀ MỘT HỌC SINH LỄ PHÉP. CÔ RẤT ẤN TƯỢNG VỀ EM.

THỬA CÔ, EM LÀM RỒI A!



PHÉP TẮC ĂN UỐNG



Ăn uống có phép tắc là điều rất quan trọng bởi nó đảm bảo cho việc cả khách và chủ nhà đều cảm thấy thoải mái ở bàn ăn. Một người biết phép tắc ăn uống thường há miệng vừa đủ để đưa lượng thức ăn vào trong, nhai nhẹ nhàng và kín miệng.

Tại sao phép tắc
ăn uống lại rất
quan trọng?

Phép tắc ăn uống rất quan trọng vì nó giúp cho cả khách lẫn chủ nhà đều cảm thấy thoải mái.



ĂN MẶC LỊCH SỰ

CHÀO CẬU
NHÉ! TỚ ĐI
DỰ TIỆC ĐÂY

CÁI GÌ? CẬU
MẶC THẾ NÀY
ĐI DỰ TIỆC Á?



Bất cứ dịp gì, bạn cũng nên ăn mặc sạch sẽ, gọn gàng, lịch sự để tạo ra có vẻ ngoài ưa nhìn. Trang phục nên chọn loại vừa vặn, không mặc quá chật hay quá rộng. Nên chọn màu sắc sao cho phù hợp với bạn nhất.

Tại sao phải ăn mặc gọn gàng, lịch sự?

Điều này rất quan trọng bởi vì ăn mặc gọn gàng, lịch sự sẽ giúp mọi người nhìn bạn với sự kính trọng và thiện cảm.

Ừ!

CẬU PHẢI ĂN
MẶC LỊCH SỰ
VÀO CHỨ!



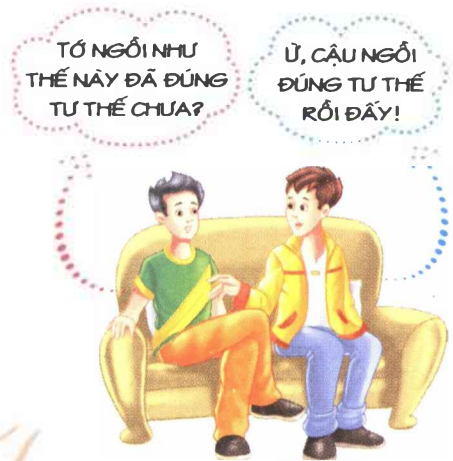
NGỒI ĐÚNG TƯ THẾ



Việc bạn ngồi không đúng tư thế có thể làm cho lưng bạn bị cong và khiến bạn không thoải mái, do đó hãy chắc chắn rằng bạn đang ngồi ở tư thế tốt nhất cho cơ thể của bạn. Tư thế ngồi đúng nhất là lưng thẳng, đầu ngẩng cao, vai ngả ở phía sau và bụng hóp lại.

Tôi nên ngồi như thế nào để trông mình thật đĩnh đạc?

Bạn nên ngồi thẳng lưng, hai vai trải rộng ra.



GIAO TIẾP BẰNG MẮT

TẠI SAO ANH CỨ
NHÌN TÔI CHẼM
CHẼM NHƯ THẾ?

Ý CỜ LÀ
GÌ?



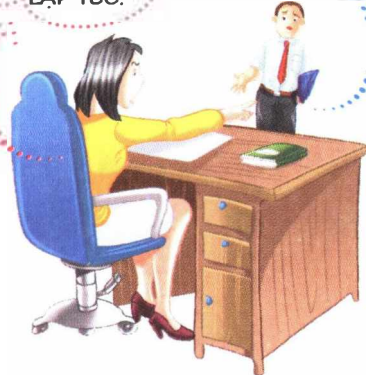
Giao tiếp bằng mắt là một công cụ giao tiếp có sức mạnh lớn. Nó giúp bạn kết nối với khán giả của bạn, với khách hàng của bạn và thu hút được sự chú ý của người nghe. Tuy nhiên, giao tiếp bằng mắt không có nghĩa là bạn nhìn chằm chằm vào người đối diện.

Điều gì sẽ xảy ra khi
tôi nhìn chằm chằm vào
người khác?

Việc bạn cứ nhìn chằm
chằm người khác một hồi
lâu sẽ khiến cho họ cảm
thấy rất khó chịu.

ANH KHÔNG BIẾT
CÁCH GIAO TIẾP
VÌ THẾ MỜI ANH
RA NGOÀI NGAY
LẬP TỨC.

TÔI THẬT
SỰ XIN LỖI,
THƯA CÔ!



THẢ LỎNG VAI



Khi bạn cảm thấy căng thẳng, hãy thư giãn. Cố gắng thả lỏng cơ thể bằng cách lắc vai một chút và di chuyển nhẹ nhàng ra phía sau. Nào bây giờ bạn hãy làm thử xem sao: thả lỏng vai và thư giãn.

Bạn để cơ thể thư giãn như thế nào?

Ngồi ở tư thế thật thoải mái, để ngửa cổ tay phải lên, giữ tay một lúc sau đó đổi lại làm tương tự với tay bên kia.



NGHĨ KĨ TRƯỚC KHI NÓI

SAO HỒM
QUA CẬU
NGHĨ HỌC?

TẠI SAO LẠI
KHÔNG NGHĨ
ĐƯỢC?



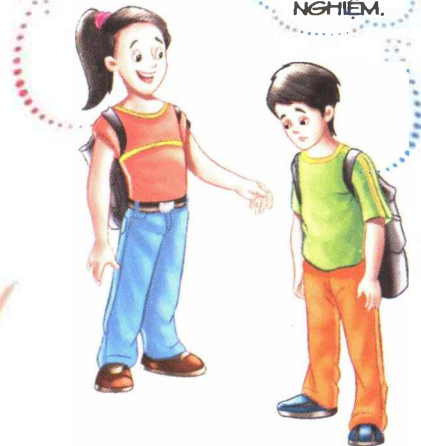
Trước khi nói, bạn hãy chắc chắn mình đã tìm được từ ngữ phù hợp để nhấn mạnh cảm xúc và quan điểm của mình vì những lời bạn nói ra không thể lấy lại được. Ấn tượng đầu tiên của bạn và những lời đầu tiên bạn nói có vai trò quan trọng khi bạn nói chuyện với ai đó.

Chúng ta có nên suy nghĩ trước khi nói không?

Có, chúng ta phải nghĩ trước khi nói bởi vì những lời nói đầu tiên của chúng ta luôn được coi trọng.

CẬU ĐÃ
COI THƯỜNG
KỈ LỆT.

TỚ ... TỚ.
SẼ RÚT KINH
NGHIỆM.





Epictetus

“Đầu tiên hãy học nghĩa của các từ bạn nói rồi hãy nói.”



S.I. Hayakawa

“Tôi sẽ nói những suy nghĩ của tôi bởi vì tôi không có gì phải che giấu.”

Điều gì xảy ra nếu bạn nói trước khi nghĩ?

Bạn có thể sẽ cảm thấy hối tiếc về những từ bạn đã nói.

CON ĐI ĐÂU ĐẤY?

CON XIN PHÉP ĐI CHƠI MỘT CHÚT MẸ NHÉ!



ĐƯỢC, NHƯNG CON NHỚ VỀ SỚM NHÉ!

Vâng ạ!



GẬT ĐẦU KHI LẮNG NGHE

TỐI QUA MÌNH ĐÃ
XEM MỘT BỘ PHIM
RẤT KINH DỊ!



Đôi khi bạn nên gật đầu một chút để thể hiện rằng bạn là người rất tập trung lắng nghe. Khi bạn gật đầu để tỏ ý tán thành, nó không chỉ gửi thông điệp tới người nói mà nó còn tác động đến chính bạn.

Chúng ta có nên gật đầu lia lịa trong khi lắng nghe ai đó nói?

Không. Chúng ta không nên gật đầu quá nhiều giống như con chim gõ kiến mổ vào khúc gỗ bởi vì trông bạn chẳng khác nào một đứa trẻ ngốc nghếch.

NÀY, CẬU
KHÔNG NGHE
MÌNH NÓI GÌ Ắ?

HEY, ĐỪNG
ĐI. MÌNH VẪN
ĐANG NGHE
CẬU NÓI MÀ.



SỰ HÀI HƯỚC



Khi ai đó nói chuyện với bạn, nên tỏ ra hài hước và làm cho họ cười. Bản thân bạn cũng đừng quên cười vì điều này thể hiện sự đồng cảm và chia sẻ.



KHÔNG CHẠM TAY LÊN MẶT



Không chạm tay lên mặt khi bạn đang ở một nơi quan trọng hoặc trong một cuộc gặp gỡ. Điều này khiến bạn trông như đang lo lắng và khiến người nghe hoặc người nói chuyện cùng bạn bị sao nhãng.

Tại sao chúng ta không nên chạm tay vào mặt trong khi nói chuyện?

Bởi vì chạm tay vào mặt trông khi nói chuyện làm bạn giống một người thiếu tự tin hoặc đang hồi hộp. Lo Lắng.



NGẮNG CAO ĐẦU

MÌNH SẮP ĐI
PHỎNG VẤN
CẬU A!

TỐT ĐÂY NHUNG
NHỚ LÃ CẬU PHẢI
LUÔN NGẮNG CAO
ĐẦU LÊN NHÉ.



Đừng cúi gằm mặt và nhìn xuống đất khi đang nói chuyện vì điều này sẽ làm cho bạn trông thiếu tin cậy hoặc như thể đang gặp thất bại nào đó. Hãy giữ đầu ngẩng cao và thẳng, hướng tầm mắt rộng ra ngoài để biểu lộ bạn là một người rất tự tin.

CẢM ƠN CẬU
VỀ LỜI KHUYÊN
CHÂN THÀNH.

TÔI LUÔN Ở
BÊN CẠNH
CẬU MÀ.

Tại sao bạn phải
ngẩng đầu khi nói chuyện?

Bởi vì điều này sẽ giúp cho
bạn trông tự tin và tăng thêm
sự chú ý của người khác.



BƯỚC ĐI THÔNG THẢ

CẬU HÃY BƯỚC ĐI CHẬM THÔI!

Ừ CẬU NÓI ĐÚNG ĐI NHANH TỐ THẤY MỆT QUÁ!



Bước đi thông thả, nhẹ nhàng khiến cho bạn trông tự tin và ấn tượng. Khi bạn đi vội vã, bạn sẽ rất nhanh bị mệt.

ỪM. NHƯ THẾ NÀY TỐT RỒI ĐẤY

GIỜ TỚ THẤY TỐT HƠN RỒI.



Tôi cần bước đi thế nào để trông tự tin hơn?

Hãy bước đi thông thả, nhẹ nhàng.

KHÔNG BỒN CHỒN, LO LẮNG

BẠN CÓ TỰ TIN HOÀN
THÀNH TỐT VỊ TRÍ CÔNG
VIỆC MỚI CHÚNG TÔI ĐANG
CẦN TUYỂN KHÔNG?

ỪM... TÔI...
TÔI.



Cố gắng tránh những chuyển động cho thấy bạn đang bồn chồn, lo lắng như là rung chân, gõ ngón tay xuống bàn liên tục. Hãy cố thư giãn, thả lỏng và tập trung vào các chuyển động trên cơ thể của mình.

Bạn nên tập trung
vào điều gì?

Bạn nên tập trung vào
những chuyển động trên
cơ thể của mình.

BẠN LÀ NGƯỜI
THiếu TỰ TIN VÀ
KIÊN NHẪN. BẠN
CÓ THỂ ĐI.

THÀNH THẬT XIN
LỖI CÔ. TÔI SẼ CỐ
GẮNG CẢI THIỆN
BẢN THÂN.



SỬ DỤNG TAY



Thay vì bồn chồn lo lắng, gõ tay xuống bàn hay cào tay lên mặt, chúng ta hãy sử dụng đôi tay để giao tiếp và cố gắng thể hiện những gì chúng ta muốn nói. Sử dụng tay để diễn tả mong muốn của bạn hoặc là làm cho lời nói của bạn trở nên quan trọng hơn. Tuy nhiên không nên lạm dụng việc sử dụng tay.

Chúng ta có nên sử dụng tay quá nhiều để diễn đạt những quan điểm của mình?

Không nên sử dụng tay quá nhiều trong khi nói chuyện bởi vì điều này có thể làm mất cảm tình ở người đang giao tiếp với bạn.



ĐỂ TAY THẤP KHI CẦM ĐỒ UỐNG

SAO CẬU CẦM CỐC CAO THẾ?

CẬU CHỈ CHO MINH PHẢI CẦM NHƯ THẾ NÀO?



Đừng giữ đồ uống ở trước ngực của bạn. Bạn cũng không nên cầm bất cứ vật gì ở ngang ngực vì điều này khiến cho bạn trông như đang phòng vệ và rất xa cách. Hãy cầm đồ vật ở thấp dưới ngực, ngay cạnh bên hông chẳng hạn.

Bạn có nên cầm đồ uống ngay phía trước ngực không?

Không nên như vậy.

CẬU NÊN CẦM ĐỒ UỐNG THẤP XUỐNG DƯỚI NGỰC.

Ồ, ĐƯỢC RỒI!



GIỮ KHOẢNG CÁCH



Một trong những điều chúng ta nên nhớ là mọi người sẽ trở nên lập dị khi nói chuyện mà cứ đứng sát vào nhau. Người bình thường sẽ không thích người khác đứng quá gần khi nói chuyện. Hãy tạo một không gian riêng cho họ trong khi nói chuyện.

Làm thế nào để nói chuyện với mọi người một cách lịch sự?

Trước tiên hãy giữ một khoảng cách giữa bạn và người đó.



HÃY LẠC QUAN



Mỉm cười và cười khi ai đó nói chuyện hài hước. Nhiều người sẽ muốn lắng nghe bạn hơn nếu bạn tỏ ra là người lạc quan. Nhưng đừng là người đầu tiên tự cười về câu chuyện của mình.

Bạn nên cười như thế nào khi được giới thiệu với người khác?

Hãy mỉm cười nhẹ nhàng khi bạn được giới thiệu với người khác. Chú ý đừng cười nhả mặt, trông bạn sẽ không thành thật.



GIỮ THÁI ĐỘ TÍCH CỰC

CHÀO CẬU. MÌNH
LÀ SHARON. CẬU
LÀ SINH VIÊN MỚI
PHẢI KHÔNG?

ĐÚNG VẬY. CHÀO
CẬU. MÌNH LÀ SINH
VIÊN MỚI Ở ĐÂY.



Hãy giữ thái độ tích cực, luôn tỏ ra cởi mở và dễ chịu. Chẳng hạn, nếu bạn đứng cạnh một người phụ nữ, bạn nên tôn trọng và nói chuyện với cô ấy một cách lịch sự. Đó cũng là một thái độ tích cực.

Làm thế nào để
bản thân mình cảm thấy
tốt hơn?

Hãy giữ thái độ tích cực
với mọi người. Đừng đánh
mất sự lạc quan trong
mọi hoàn cảnh.

TÊN CẬU LÀ GÌ?

MÌNH LÀ JOIE.



NGÔN NGỮ CƠ THỂ CỞI MỞ

CẬU BIẾT KHÔNG
Hôm qua chúng tớ đã
có một buổi dã ngoại
vô cùng thú vị!

VẬY À? CÁC
CẬU ĐÃ ĐI
ĐÂU?



Điều gì cho thấy rằng
bạn không hề có thái
độ phòng bị?

Ngôn ngữ cơ thể cởi mở
cho thấy bạn không hề có
thái độ phòng vệ.

Ngôn ngữ cơ thể cởi mở cho thấy bạn không hề có thái độ phòng bị, luôn mở rộng tấm lòng, và sẵn sàng lắng nghe những gì người khác nói. Hãy nở nụ cười ấm áp, không khoanh tay, khoanh chân, cơ thể thả lỏng, mở rộng lòng bàn tay. Những cử chỉ này chứng tỏ bạn là một người rất tự tin.

CHÚNG TỚ TỚI
CÔNG VIÊN.

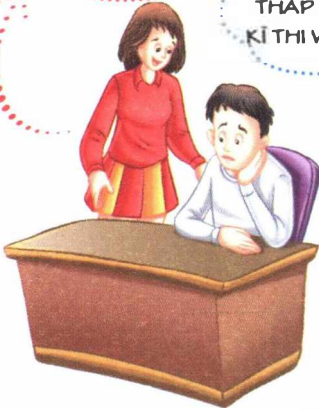
THÍCH THẾ!
CHẮC CÁC CẬU
VUI LẮM NHÌ?



NHỮNG DẤU HIỆU CỦA SỰ BUỒN PHIỀN

NÀY CÓ CHUYỆN GÌ
VẬY? SAO TRÔNG
CẬU BUỒN THẾ?

MÌNH BỊ ĐIỂM
THẤP TRONG
KÌ THI VỪA RỒI.



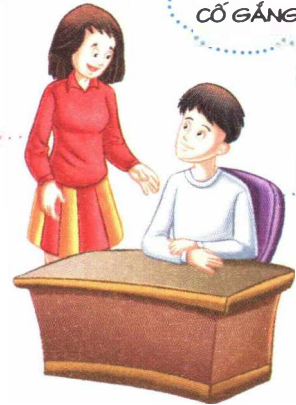
Khuôn mặt ủ rũ, đau đầu, cười
nhếch mép, cơ thể chùng
xuống, vai hạ thấp, thái độ tiêu
cực, tay chân phản ứng không
nhạy đều là dấu hiệu
của sự buồn phiền, lo lắng. Tuy
nhiên, ở những nơi trang trọng
hoặc công cộng, bạn nên tránh
những biểu hiện này.

Chúng ta nên tránh
những lo lắng, buồn phiền
hàng ngày như thế nào?

Hãy tránh những lo lắng,
buồn phiền bằng cách tập
thể dục thường xuyên, ăn
uống, nghỉ ngơi hợp lý và
ngủ đủ giấc.

THÔI, KHÔNG SAO!
LẦN SAU CẬU HÃY
CỐ GẮNG HƠN.

Ừ, MÌNH SẼ
CỐ GẮNG!



KHÔNG TỰ TI

CẬU SẴN SẴNG ĐI DỰ TIỆC CHƯA?

Ồ! TẮT NHIÊN RỒI! CHÚNG MÌNH ĐI ĐÂU VẬY?



Cảm giác bản thân thấp kém hơn so với người khác làm cho bạn cảm thấy thật tồi tệ. Trong khi nói chuyện với ai đó, bạn không nên có cảm giác tự ti như vậy.

ĐẾN KHÁCH SẠN NĂM SAO

VẬY ĐI THÔI!!



Sự bất lợi của cảm giác tự ti là gì?

Cảm giác tự ti sẽ làm cho bạn cảm thấy sai trái, tồi tệ.

CƯỜI GIẢ TẠO

XIN CHÀO.
CẬU KHOẺ
KHÔNG?

MÌNH KHOẺ.
THẾ CÒN CẬU?



Có bao nhiêu cơ mặt
tham gia vào nụ cười
thật sự?

Theo nghiên cứu cho thấy,
có sự chuyển động của
hơn 80 cơ mặt khi bạn
nở nụ cười.

Con người có đến hơn 50 kiểu cười khác nhau. Khi cười thật sự bạn sẽ thấy nếp nhăn ở giữa đuôi mắt. Nếu bạn không thấy xuất hiện những dấu hiệu này, nụ cười có thể là giả tạo. Nụ cười đích thực là nụ cười tạo ra những nếp nhăn trên khuôn mặt hoặc có chuyển động nhỏ trên khuôn mặt thể hiện sự rạng rỡ.

MÌNH CŨNG KHOẺ.
MÌNH ĐI ĐÂY

NHUNG.....
ĐỢI ĐÃ!
NGHE NÀY!



NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

Địa chỉ: 136 Xuân Thủy, Cầu Giấy, Hà Nội

Điện thoại: 04.37547735 * Fax: 04.37547911

Email: hanhchinh@nxbdhsp.edu.vn * Website: www.nxbdhsp.edu.vn



ĐƠN VỊ LIÊN KẾT VÀ PHÁT HÀNH

CÔNG TY TNHH 1 THÀNH VIÊN TM & DV VĂN HÓA MINH LONG

Số 1 Lô A7 - Khu Đô Thị Đầm Trấu - Q. Hai Bà Trưng - Tp. Hà Nội

ĐT: (84-4).6 294 3819 - (84-4).3 984 5996 - Fax: (84-4).3 984 5985

Website: www.minhlongbook.com.vn - Email: minhlongbook@gmail.com

Văn phòng đại diện tại TP.Hồ Chí Minh

ĐC: Số 33 Đỗ Thừa Tự - P. Tân Quý - Q. Tân Phú - Tp. Hồ Chí Minh.

ĐT: (84-8).6 675 1142 - Fax: (84-8).6 267 8342

Email: cnminhlongbook@gmail.com

55 cách để

Sử dụng tốt ngôn ngữ cơ thể

55 WAYS TO USE BODY LANGUAGE

Chịu trách nhiệm xuất bản: **Giám đốc. TS. Nguyễn Bá Cường**
Chịu trách nhiệm nội dung: **Tổng biên tập. GS.TS Đỗ Việt Hùng**
Biên tập: **Ứng Quốc Chính - Phạm Minh Ái**
Trình bày: **Hải Yến**
Bìa: **Trọng Kiên**
Sửa bản in: **Minh Ánh**

Mã số: 02.02.24/67 - TK 2015

In 3000 cuốn, khổ 17x21cm, tại Công ty TNHH Thương mại in bao bì Tuấn Bằng

Địa chỉ: Số 46 - phố Tân Ấp - Phúc Xá - Ba Đình - Hà Nội

Số xác nhận ĐKXB: 458-2015/CXBIPH/24-52/ĐHSP

Quyết định xuất bản số: 164/QĐ-NXBĐHSP ngày 21/4/2015

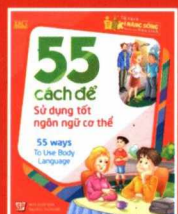
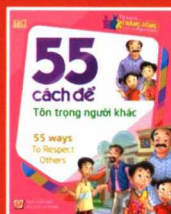
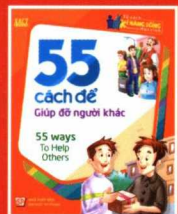
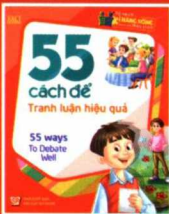
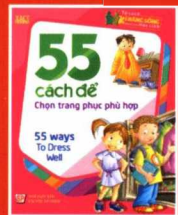
In xong và nộp lưu chiểu quý III năm 2015.

55 CÁCH ĐỂ SỬ DỤNG TỐT NGÔN NGỮ CƠ THỂ

Khi giao tiếp với người khác, chúng ta cần phải sử dụng ngôn ngữ để chuyển tải các thông điệp đến với người tiếp nhận. Ngoài ra chúng ta cũng thường nhờ tới sức mạnh của ngôn ngữ cơ thể - một loại ngôn ngữ không lời để làm rõ hơn ý mình muốn truyền đạt. Trong cuốn sách nhỏ mà bạn đang cầm trên tay, chúng tôi xin giới thiệu 55 cách sử dụng ngôn ngữ cơ thể giúp bạn gây được ấn tượng tốt đẹp và đạt hiệu quả cao trong giao tiếp.



Các tập trong bộ sách



ISBN: 978-604-54-2503-9



8 936067 594355

Giá: 30.000 VNĐ