

Kỹ năng kiểm soát cảm xúc: Rèn luyện để làm chủ bản thân

Kiểm soát cảm xúc thường đề cập đến nỗ lực của một cá nhân để quản lý việc bộc lộ, trải nghiệm những cảm xúc hoặc những phản ứng gây rối loạn gây ra những hậu quả tiêu cực. Điều này được thực hiện thông qua việc sử dụng các chiến lược nhận thức hoặc hành vi.

Kỹ năng kiểm soát cảm xúc là gì?

Kỹ năng kiểm soát cảm xúc là quá trình mà các cá nhân nhận thức, hiểu và tác động đến những cảm xúc trong mọi trường hợp, bao gồm cả cảm xúc tiêu cực và tích cực. Điều chỉnh cảm xúc có thể tác động tại một hoặc nhiều điểm trong quá trình tạo ra cảm xúc, đòi hỏi bản thân mỗi người phải biết điều khiển, cân đối giữa hai trạng thái cảm xúc này một cách phù hợp trước khi thể hiện.

Hầu hết mọi người đều tiếp xúc với các tác nhân kích thích có thể mang lại nhiều cảm xúc khác nhau trong một ngày. Nếu phản ứng không phù hợp hoặc cực đoan với những kích thích này có thể gây ra nhiều hậu quả tiêu cực đối với khả năng hòa nhập tốt trong môi trường xã hội của mỗi người.



Tầm quan trọng của kỹ năng kiểm soát cảm xúc:

Tránh mâu thuẫn, xung đột

Trên thực tế, mỗi ngày có rất nhiều [bài báo](#) đưa tin về những vụ việc xô xát, mâu thuẫn, thậm chí là sát hại lẫn nhau vì những cảm xúc nóng giận, bùng nổ nhất

thời. Những người không kiểm soát được cảm xúc thường có cái tôi rất lớn, họ dễ có những phản ứng sai lầm, đem những tâm tư tình cảm cá nhân ra để quyết định đúng sai.

Chính vì vậy, kỹ năng kiểm soát cảm xúc là rất quan trọng để mỗi người có thể bình tĩnh hiểu, kiểm soát bản thân trước khi để cảm xúc chi phối hoàn toàn. Điều này rất quan trọng để tránh những xung đột căng thẳng, thậm chí là xô xát lẫn nhau.

Xây dựng và nuôi dưỡng các mối quan hệ lành mạnh

Những đố kỵ, ghen ghét, tranh chấp hơn thua, giận dữ, nói năng không kiểm soát,... là những yếu tố giết chết mối quan hệ một cách nhanh nhất. Chúng ta thường không biết, những lời nói vô tình của mình có thể làm tổn thương người khác sâu sắc. Chính vì vậy, việc làm chủ được cảm xúc bằng cách thể hiện một thái độ đúng mực, biết cách ứng xử một cách khéo léo chính là nền tảng cho những mối quan hệ lành mạnh, tốt đẹp và bền vững.



Hạn chế nguy cơ gặp các vấn đề tâm lý, thể chất

Cảm xúc có mối liên kết chặt chẽ với sức khỏe tâm lý, thể chất của mỗi người. Chẳng hạn như khi có cảm xúc tích cực, cơ thể một người sẽ sản sinh ra các hormone adrenaline, dopamine, endorphin,... mang lại cảm giác vui vẻ, phấn chấn, hồi hộp.

Các hormone này còn giúp thư giãn các cơ, giảm đau nhức xương khớp, điều hòa các hoạt động trong cơ thể. Do đó, những người luôn có thái độ tích cực, lạc

quan thường ít gặp vấn đề về sức khỏe hơn so với một người thường xuyên suy nghĩ, lo lắng.

Trường hợp gặp cảm xúc tiêu cực, đối mặt với sự nóng nảy, tức giận, buồn bã, thậm chí là tuyệt vọng sẽ làm gia tăng hormone cortisol và adrenaline. Điều này có thể gây nên một số bệnh lý như đau bao tử, đau đầu, rối loạn nhịp tim,...

Thể hiện một người có hiểu biết

Người có kỹ năng kiểm soát cảm xúc sẽ có ý thức học hỏi, rèn luyện mỗi ngày để có những ứng xử phù hợp, chuẩn mực. Một tác phong chuyên nghiệp và có hiểu biết sẽ được những người khác tôn trọng, yêu mến.

Kể cả trong công việc lẫn cuộc sống thường ngày, kỹ năng kiểm soát cảm xúc tốt sẽ là một nền tảng tuyệt vời để hình thành nên những hành vi đúng mực, tránh những sai lầm trong ứng xử hay những hành động khiến bản thân hối hận.

Chuyên nghiệp hơn trong mắt người khác

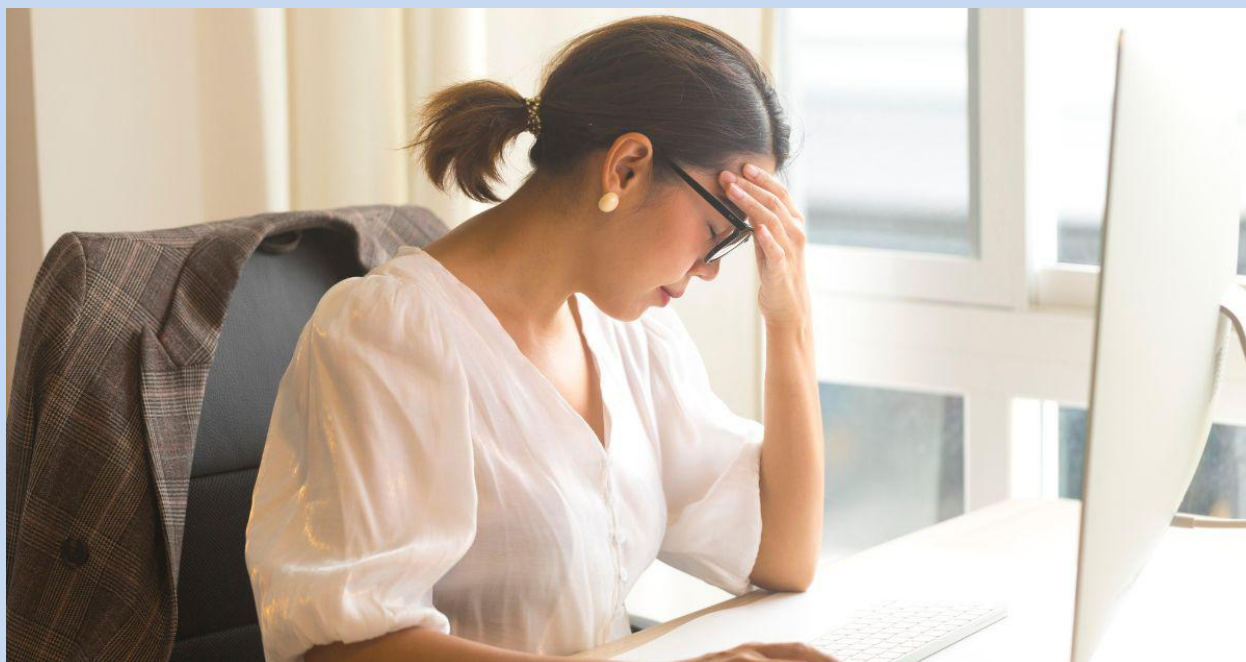
Việc bộc lộ hết cảm xúc của mình ra ngoài sẽ ảnh hưởng rất lớn đến cách mà người khác nhìn nhận vào người đó. Đặc biệt là trong công việc, những người luôn bị cảm xúc chi phối sẽ không dễ dàng để đưa ra những quyết định đúng đắn, gây ra sai lầm và những hệ quả khó lường. Một người mà “sáng nắng chiều mưa” bộc lộ một tính cách chưa trưởng thành, thiếu chín chắn và không đáng tin cậy, tín nhiệm.

Chính vì vậy, kiểm soát được cảm xúc giữ mỗi người giữ được hình ảnh chuyên nghiệp trong mắt người khác. Điều này tạo ra sự thu hút bởi vẻ trưởng thành, điềm tĩnh và rất đáng để tin cậy.

Không bị lợi dụng điểm yếu để hạ bệ

Đặc biệt là trong công việc, đôi khi sẽ có những cuộc tranh chấp, nếu không kiểm soát cảm xúc tốt, doanh nghiệp sẽ dễ bị đối thủ lợi dụng điểm yếu. Chẳng hạn như khách hàng biết đại diện doanh nghiệp khá nóng tính, họ sẽ có thể khiêu khích để người đó nổi nóng, phản ứng tiêu cực. Chỉ như vậy thôi đã đủ đánh mất hình ảnh thương hiệu trong mắt nhân viên, đối tác, khách hàng,... thậm chí là mất những cơ hội hợp tác làm ăn lâu dài.

Chính vì vậy, kỹ năng kiểm soát cảm xúc đóng một vai trò quan trọng trong việc giữ tâm lý ổn định, một thái độ khách quan để ứng phó xuất sắc với mọi tình huống, tránh để người khác lợi dụng, khiêu khích nhằm hạ bệ, chơi xấu.



Rèn luyện kỹ năng kiểm soát cảm xúc để làm chủ bản thân:

Lắng nghe bản thân trước khi bộc lộ cảm xúc

Nếu không nhận ra được sự thay đổi về mặt cảm xúc của mình, một người khó có thể kiểm soát được cảm xúc. Việc [lắng nghe](#) bản thân, nhận thức được phần cảm xúc đang trỗi dậy giúp bản thân có được một khoảng thời gian để bình tĩnh, nhận ra và kiểm soát chúng nhằm ứng xử sao cho phù hợp.

Tham khảo thêm về bản thân

- Khám phá bản thân
- Thấu hiểu bản thân
- Phát triển bản thân
- Thay đổi bản thân
- Kỷ luật bản thân

Làm chủ suy nghĩ

Quá trình rèn luyện để làm chủ suy nghĩ giúp mỗi người có những góc nhìn khách quan và tích cực hơn với mọi việc trong cuộc sống. Mỗi người sinh ra hầu hết đều có bản năng tự vệ trong chính suy nghĩ của mình, giúp bảo toàn lợi ích cá nhân, nhưng khi suy nghĩ bị hướng theo một chiều tiêu cực, sẽ ảnh hưởng tới trí tuệ và các mối quan hệ xung quanh.

Chẳng hạn như khi bị trách mắng, chúng ta thường có cảm giác uất ức, căng thẳng, khó chịu và không giữ được bình tĩnh. Khi làm chủ được suy nghĩ, tức là suy nghĩ việc này theo một chiều hướng tích cực, khách quan sẽ giúp thay đổi rất lớn những hành động sau đó.



Rèn luyện sự tự tin

Tự tin giúp một người luôn trong tâm thế sẵn sàng để đương đầu với mọi thử thách, tình huống. Bằng cách đứng trước gương và tự nói chuyện với chính mình, tham gia năng nổ vào những cuộc giao tiếp lành mạnh với những người xung quanh. Chỉ có thực hành mới giúp chúng ta rèn luyện mọi thứ nhanh nhất.

Thực hành Mindfulness

Thực hành Mindfulness hay còn gọi là thực hành chánh niệm giúp mỗi người có thể tập trung vào hiện tại, không bị tác động bởi những điều trong quá khứ hoặc những lo lắng về tương lai, đồng thời chấp nhận mọi cảm xúc mà bản thân trải qua. Thay vì tự đánh giá hoặc phản ứng tức thì, khi thực hành chánh niệm, chúng ta sẽ quan sát và chấp nhận cảm xúc một cách không định kiến.

Theo nhiều nghiên cứu khoa học gần đây, thực hành chánh niệm giúp mỗi người giảm căng thẳng, cảm giác âu lo hay tức giận, đồng thời cải thiện [khả năng tập trung](#) và phục hồi thần kinh tự chủ. Nhiều doanh nghiệp hàng đầu thế giới hiện nay cũng khuyến khích nhân viên của mình thực hành Mindfulness như Google, Facebook,...

[Search Inside Yourself](#) là một trong những chương trình danh tiếng được phát triển bởi Google cùng nhóm các chuyên gia hàng đầu về Mindfulness và hiện được giảng dạy tại PACE-MLV (Một thành viên của Học viện Quản lý PACE). Chương trình này được xây dựng dựa trên nền tảng của khoa học não bộ, thực hành Mindfulness và Trí tuệ cảm xúc. Qua đó, người học có thể nâng cao năng lực lãnh đạo, trí tuệ cảm xúc phù hợp khi quản trị, nâng cao sự tập trung, nuôi dưỡng tư duy sáng tạo và tự tin đương đầu với mọi thử thách.

Tập Yoga

Yoga kết hợp giữa các động tác thể dục, hơi thở và tập trung tinh thần, giúp giảm căng thẳng, lo lắng, tạo ra trạng thái thư giãn và giúp mỗi người cảm thấy bình an. Khi tập Yoga, chúng ta tập trung nhiều vào hơi thở, di chuyển cơ thể theo các động tác vừa vặn, uyển chuyển, nhẹ nhàng, tạo ra một sự liên kết sâu giữa cơ thể và tâm trí.

Bằng cách tập Yoga, chúng ta có thể lắng nghe cơ thể mình, cảm nhận được dòng chảy cảm xúc bên trong. Các tư thế Yoga cùng với việc kết hợp với bài tập thở giúp điều chỉnh hệ thần kinh, tạo ra một trạng thái tĩnh lặng và cân bằng. Từ đó giúp rèn luyện kỹ năng kiểm soát cảm xúc một cách hiệu quả.

Viết nhật ký

Viết nhật ký được xem là một giải pháp hữu ích để rèn luyện kỹ năng kiểm soát cảm xúc. Bằng cách ghi lại những suy nghĩ, mong muốn, trạng thái tâm lý, cảm xúc hằng ngày, viết nhật ký giúp chúng ta tạo ra một không gian riêng tư để tự nhìn nhận lại những cảm xúc của mình sau một ngày dài.

Viết nhật ký giúp chúng ta xác định những cảm xúc, suy nghĩ đã trải qua, giúp hiểu rõ về những yếu tố gây ra cảm xúc đó. Đồng thời, viết nhật ký cũng là một cách để giải tỏa căng thẳng, xả stress, khi đổ ra giấy những suy nghĩ, cảm xúc, chúng ta có thể giảm được gánh nặng trong tâm trí và cảm thấy nhẹ nhõm hơn.

Viết nhật ký cũng được xem là một hồi chuông nhắc nhở về sự tiến bộ và thay đổi của bản thân mỗi ngày. Khi quay lại đọc lại các bài viết trước đó để so sánh với tình trạng hiện tại, chúng ta có thể nhận ra những cải tiến rõ rệt của bản thân.

Giải tỏa cảm xúc

Các hoạt động giải tỏa cảm xúc cũng là một phương pháp tốt giúp rèn luyện kỹ năng kiểm soát cảm xúc. Khi cảm thấy cuộc sống của mình bị mất cân bằng, có

những trạng thái chán nản, không hứng thú với bất kỳ việc gì, thì hãy dành cho bản thân một quãng nghỉ để giải tỏa chúng một cách lành mạnh.

Bằng cách làm những việc mà bản thân cảm thấy thích, hoặc trước đây đã từng khao khát làm chúng như đi du lịch, đạp xe xuyên tỉnh, đi mua sắm, thậm chí là chuyển đến một vùng đất mới để sống một thời gian cũng là một cách hay. Xu hướng bỏ phố ra đảo sống hoang dã, lặn biển, bắt cá của giới trẻ hiện nay là một [ví dụ](#) điển hình.



Biểu hiện của người có kỹ năng kiểm soát cảm xúc

Hành động thay vì nói

Những người làm nhiều hơn nói sẽ thu hút và dễ chiếm được lòng tin của người khác hơn là một người nói nhiều nhưng không chịu làm. Họ là người biết kiểm soát cảm xúc rất tốt, biết đích đến và luôn chú trọng vào hiệu quả cuối cùng của một việc gì đó, không bị xao nhãng bởi những thứ nhỏ nhặt. Nhờ đó, những người như vậy thường rất dễ thăng tiến trong công việc và nhận được sự tín nhiệm cao từ cấp trên.

Điềm tĩnh

Một người có kỹ năng kiểm soát cảm xúc tốt thường không quá quan trọng hóa những vấn đề tiêu cực. Thay vì bộc lộ hết cảm xúc ra ngoài, nóng giận một cách vô cớ hay có những hành động bùng nổ, họ sẽ bình tĩnh tìm ra giải pháp để ứng phó với mọi tình huống xảy đến.

Kiểm điểm bản thân

Những người có kỹ năng kiểm soát cảm xúc luôn biết tự kiểm điểm lại bản thân sau những lỗi lầm hoặc một vấn đề tiêu cực nào đó. Họ luôn tự rút kinh nghiệm và tìm ra cách tốt hơn để khắc phục vấn đề đó nếu nó xảy ra trong tương lai.

Đồng cảm với người khác

Những người có kỹ năng quản lý cảm xúc tốt thường có khả năng hiểu, đồng cảm với những cảm xúc của người khác một cách sâu sắc. Bằng cách đặt mình vào vị trí người đó để thấu hiểu những trạng thái tâm lý, cảm xúc mà họ đang trải qua. Điều này giúp tạo ra một môi trường tương tác tích cực, duy trì những mối quan hệ lành mạnh, tốt đẹp.



Hậu quả của việc không kiểm soát được cảm xúc:

Ảnh hưởng xấu tới sức khỏe

Một số hậu quả nghiêm trọng khi không kiểm soát được cảm xúc gây cho sức khỏe bao gồm:

- **Đau nửa đầu:** Lo lắng, stress kéo dài gây giảm lượng máu lưu thông lên não, về lâu dài, việc này có thể gây nên tình trạng đau đầu do thiếu năng tuần hoàn não. Bên cạnh đó, nhiều người cũng gặp phải các tình trạng bệnh như rối loạn tiền đình, rối loạn các bệnh lý thần kinh.
- **Các bệnh về tiêu hóa:** Khi không kiểm soát được cảm xúc gây ra tình trạng lo âu, căng thẳng kéo dài, việc này khiến rối loạn nhu động ruột, gia tăng dịch

vị, giảm khả năng hấp thu, khiến cơ thể dễ mắc các bệnh lý về tiêu hóa như đau dạ dày, tá tràng, rối loạn nhu động ruột, các vấn đề về tiêu hóa khác.

- **Vấn đề về tim mạch:** Tiêu cực có thể làm gia tăng huyết áp, rối loạn nhịp tim và các vấn đề khác.
- **Bệnh lý về phổi:** Tức giận khiến lưu lượng máu dẫn tới phổi bị rối loạn, gây ra sự bất thường trong quá trình trao đổi khí. Nhiều người thường bị khó thở, ngột ngạt khi gặp chuyện sốc hoặc tức giận. Tình trạng này kéo dài dẫn đến các bệnh liên quan đến phổi như kích thích hen suyễn.
- **Các bệnh tâm lý, tâm thần:** Khi cảm xúc không được kiểm soát trong một thời gian dài sẽ dẫn đến các bệnh lý về tâm lý như rối loạn âu lo, rối loạn cảm xúc, trầm cảm,...

Dễ xảy ra mâu thuẫn, xung đột

Khi nóng giận hoặc đang có những cảm xúc tiêu cực, chúng ta thường khó kiểm soát được lời nói, hành vi của mình. Đôi khi những hành động đó sẽ gây ra những mâu thuẫn, xung đột không cần thiết.

Những mâu thuẫn này có thể dẫn tới những hậu quả nghiêm trọng hơn chúng ta tưởng, chẳng hạn như mâu thuẫn vợ chồng kéo dài có thể gây ra tình trạng bạo lực gia đình, ly hôn,...

Khó ngủ, mất ngủ

Khi cơ thể đối diện với những cảm giác lo lắng, chán nản, căng thẳng khiến não bộ kích thích, điều này dẫn đến tình trạng khó ngủ, mất ngủ, gây mệt mỏi và thiếu năng lượng vào ngày hôm sau. Điều này tạo ra một vòng luẩn quẩn khiến chất lượng cuộc sống ngày một giảm, lâu dần sẽ gây nên những hậu quả nghiêm trọng hơn như trầm cảm, rối loạn lo âu,...

Không tập trung

Khi chúng ta bị áp lực, căng thẳng hoặc quá phấn khích, vui mừng, cảm xúc này có thể ảnh hưởng đến khả năng tập trung. Khi những cảm xúc này xuất hiện mạnh mẽ, nó có thể làm suy giảm khả năng chú trọng vào công việc, học tập hay một nhiệm vụ nào đó. Việc rèn luyện các kỹ năng kiểm soát cảm xúc có thể giúp cải thiện tình trạng mất tập trung.



Một số lưu ý khi rèn luyện kỹ năng kiểm soát cảm xúc

Kiểm soát cảm xúc giúp mỗi người đạt được sự cân bằng, ổn định trọng tâm trạng và hành xử đúng với những chuẩn mực xã hội. Một số điểm cần lưu ý trong quá trình rèn luyện kỹ năng kiểm soát cảm xúc bao gồm:

Không cố tình lừa dối hoặc giấu giếm cảm xúc

Việc nhận ra và biết chấp nhận cảm xúc của bản thân là bước đầu để có thể kiểm soát chúng. Rèn luyện kỹ năng kiểm soát cảm xúc không đồng nghĩa với việc giả vờ lừa dối hoặc giấu giếm cảm xúc của mình. Thay vào đó, cần nhận ra và hiểu rõ cảm xúc để biết cách quản lý chúng một cách hiệu quả.

Việc giả vờ lừa dối hoặc giấu giếm cảm xúc có thể gây ra áp lực, căng thẳng, tạo ra sự không chân thành trong giao tiếp. Hãy thể hiện cảm xúc một cách chân thành, nhưng đồng thời biết điều chỉnh mức độ và cách thể hiện sao cho phù hợp với môi trường và tình huống.

Hỗ trợ từ các chuyên gia

Nếu cảm thấy cảm xúc của mình đang gây ảnh hưởng tới sức khỏe, tâm lý thì hãy tìm đến sự hỗ trợ của các chuyên gia tâm lý. Các nhà tâm lý học, nhà tư vấn,... có kiến thức, kỹ năng chuyên sâu để hỗ trợ chúng ta trong quá trình này.

Chuyên gia có thể giúp hiểu rõ hơn về cảm xúc của mình, nhận ra các xu hướng cảm xúc không lành mạnh, cung cấp phương pháp, kỹ thuật để quản lý cảm xúc một cách

hiệu quả. Họ cũng có thể cung cấp hướng dẫn và lời khuyên theo từng trường hợp để giúp mỗi cá nhân phát triển kỹ năng kiểm soát cảm xúc của mình.



Không ép buộc bản thân phải kiểm soát quá mức

Đừng cố gắng ép buộc bản thân phải kiểm soát cảm xúc quá mức, điều này có thể gây ra các tác dụng ngược. Khi kiểm soát quá mức, cơ thể sẽ có cảm giác căng thẳng, áp lực và gây ra các ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe tâm lý.

Thay vì vậy, hãy tập trung nhận biết, hiểu về cảm xúc của mình, hít thở thật sâu và cần một khoảng nghỉ để bình tâm lại cảm xúc. Rèn luyện các kỹ năng kiểm soát cảm xúc cần thời gian và có giới hạn, biết khi nào cần đến sự hỗ trợ từ người khác nếu cảm xúc trở nên quá mức.

Việc chấp nhận những điều đang làm phiền những suy nghĩ của bản thân nghe có vẻ phản trực giác, nhưng đôi khi việc này là một lời khuyên hữu ích để kiểm soát cảm xúc của bản thân. Cho dù sự việc có nghiêm trọng đến mức nào, cảm xúc của chúng ta cũng không thể thay đổi được lịch sử. Chính vì vậy, hãy tự hỏi bản thân: Phần nào của tình huống này là không thể thay đổi? Nhắc nhở bản thân chấp nhận những điều đó, tập trung nỗ lực vào những điều mà bản thân có thể thay đổi để tốt hơn.

(<https://www.pace.edu.vn/tin-kho-tri-thuc/kiem-soat-cam-xuc>)