

Nguyễn Khánh Hà

Rèn Kĩ NĂNG SỐNG cho HỌC SINH

Kĩ năng giải quyết vấn đề



NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

Nguyễn Khánh Hà

Rèn KĨ NĂNG SỐNG cho HỌC SINH

Kĩ năng giải quyết vấn đề

(In lần thứ 2)



NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

Lời nói đầu

Thế giới đang có những thay đổi mạnh mẽ trên mọi mặt và tác động đến nhiều lĩnh vực của đời sống xã hội. Vì vậy, một số chuẩn mực đạo đức, quy tắc ứng xử, quy tắc sống cũng phải thay đổi theo.

Lứa tuổi học sinh là giai đoạn hình thành những giá trị nhân cách; các em giàu ước mơ, ham hiểu biết, thích tìm tòi, muốn khám phá song còn thiếu hiểu biết sâu sắc về xã hội, thiếu kinh nghiệm sống nên dễ bị lôi kéo, kích động, hoặc dễ học theo, bắt chước một số thói hư, tật xấu du nhập từ thế giới bên ngoài, từ mạng Internet...

Sống trong xã hội phát triển, với xu thế toàn cầu hoá, con người cần phải sớm được trang bị những kỹ năng cần thiết để hoà nhập với cộng đồng. Rèn kỹ năng sống lại càng cần thiết đối với thế hệ trẻ vì các em là những chủ nhân tương lai của đất nước. Giáo dục kỹ năng sống góp phần giáo dục toàn diện cho học sinh. Kỹ năng sống tốt sẽ giúp học sinh vững vàng đối diện với mọi hoàn cảnh, là chìa khoá để các em mở ra cánh cửa thành công. Rèn kỹ năng sống cho học sinh đòi hỏi một quá trình lâu dài và liên tục.

Nhằm góp phần nâng cao kỹ năng sống cho các em học sinh, chúng tôi biên soạn bộ sách ***Rèn kỹ năng sống cho học sinh***, giới thiệu những kỹ năng sống cơ bản nhất với học sinh qua 8 chủ đề chính: Kỹ năng tự nhận thức; Kỹ năng kiểm soát cảm xúc; Kỹ năng làm chủ bản thân; Kỹ năng giao tiếp; Kỹ năng đặt mục tiêu; Kỹ năng giải quyết vấn đề; Kỹ năng tư duy sáng tạo và tư duy tích cực; Kỹ năng ra quyết định.

Thông qua những khái niệm cơ bản, những câu chuyện và những hoạt động khám phá, bộ sách giúp học sinh không chỉ nắm vững khái niệm mà còn được tham gia như người trong cuộc vào những tình huống cụ thể, cùng suy nghĩ tìm biện pháp xử lý các tình huống, qua đó rèn luyện và biết cách ứng dụng những kĩ năng sống vào thực tiễn.

Hi vọng bộ sách sẽ là tài liệu bổ ích đối với các em học sinh.

ác giả

Phần một

KHÁI NIỆM CƠ BẢN

1. Vấn đề là gì ?

Cuộc sống là một chuỗi những vấn đề nối tiếp nhau đòi hỏi chúng ta phải giải quyết mỗi ngày. Nếu giải quyết vấn đề tốt, chúng ta sẽ thành công. Tuy nhiên, nhiều khi chúng ta không biết cách giải quyết vấn đề như thế nào cho đúng. Vậy vấn đề là gì?

* Vấn đề là một mục tiêu mà bạn đặt ra nhưng chưa biết cách thực hiện hay thực hiện như thế nào để đạt được mục tiêu đó. Vấn đề có thể rất đơn giản, chẳng hạn buổi sáng làm thế nào để dậy sớm đi học đúng giờ; làm thế nào để tập trung trong giờ học, không nói chuyện riêng với bạn;... Vấn đề cũng có thể là một tình huống khó khăn trong cuộc sống bỗng nhiên bạn gặp phải, và bạn cần phải tìm cách thoát khỏi tình huống đó, chẳng hạn đánh mất tiền, hay bị bạn bắt nạt,... Nếu thường xuyên giải quyết được vấn đề, bạn sẽ cảm thấy tự tin, thấy mình là người thành công. Nếu không giải quyết được vấn đề, bạn sẽ trở nên tự ti, bị động và ngại thay đổi. Vậy, làm thế nào để giải quyết được hầu hết mọi vấn đề xảy đến với mình?

2. Thế nào là giải quyết vấn đề ?

Giải quyết vấn đề là tìm ra những cách thức thích hợp để đạt đến mục tiêu đặt ra hoặc thoát ra khỏi tình huống khó khăn mà mình đang gặp phải. Vậy làm thế nào để tìm ra những cách thức giải quyết thích hợp cho mỗi vấn đề?

Để giải quyết vấn đề, bạn cần xác định vấn đề của mình, giống như trước khi đi ra đường, bạn cần biết mình đi đâu. Vấn đề ở đây là những mục tiêu bạn mong muốn đạt được, những trạng thái cần thay đổi, những nguy cơ có thể xảy ra. Điều cần chú ý trước hết là bạn đừng quá nóng vội giải quyết vấn đề ngay. Giải quyết vấn đề giống như nhổ cỏ vậy, nếu nóng vội, bạn chỉ nhổ được phần ngọn, còn phần gốc thì vẫn còn, và cỏ lại mọc lên xanh tốt hơn trước. Nhưng chúng ta thường “chỉ thấy ngọn mà không thấy gốc”, và kết quả là không giải quyết được tận gốc vấn đề. Vì vậy, cần bình tĩnh và dành đủ thời gian để đi tìm “gốc” của vấn đề, tức là tìm hiểu nguyên nhân sâu xa của vấn đề. Khi tìm được nguyên nhân mới có thể suy nghĩ để tìm giải pháp.

Ở bước tìm giải pháp cho vấn đề, bạn cố gắng tìm càng nhiều giải pháp càng tốt. Khi tìm kiếm giải pháp, bạn không nên quan tâm xem chúng có dễ thực hiện hay không, vì nếu cứ dẫn đo suy nghĩ, bạn khó tìm được nhiều giải pháp khác nhau. Sau cùng, khi đã liệt kê tất cả những giải pháp tìm được, bạn hãy cân nhắc và quyết định chọn giải pháp phù hợp nhất với tình huống của mình. Nên chọn giải pháp đơn giản và dễ thực hiện, không cần mất nhiều thời gian tìm giải pháp lí tưởng.

Tuy nhiên, thường thì người ta mất nhiều thời gian để tìm giải pháp, nhưng khi đã tìm ra được giải pháp thì lại không giải quyết vấn đề. Bởi vậy, khi đã có giải pháp thì phải bắt tay thực hiện ngay, phải có quyết tâm, nếu không thì không thể giải quyết được vấn đề.

3. Các bước giải quyết vấn đề

Kỹ năng giải quyết vấn đề được chia thành 6 bước như sau :

(1) *Nhận ra vấn đề.* Hãy tự hỏi mình: Tôi đang gặp vấn đề gì? Chuyện gì sẽ xảy ra nếu tôi không giải quyết vấn đề đó?

(2) *Xác định ai sẽ là người giải quyết vấn đề.* Không phải tất cả các vấn đề có ảnh hưởng đến bạn đều phải do bạn giải quyết. Nếu bạn không đủ quyền

hay năng lực để giải quyết nó, hãy chuyển vấn đề cho người khác giải quyết.

(3) *Phân tích để hiểu vấn đề.* Nếu bạn không hiểu rõ nguồn gốc của vấn đề, bạn sẽ giải quyết sai, hoặc vấn đề cứ xảy ra lặp đi lặp lại. Cần hiểu rõ vấn đề bằng cách đặt ra những câu hỏi sau:

- Vấn đề có khẩn cấp không? Có quan trọng không?
- Tôi đã gặp vấn đề tương tự như thế này bao giờ chưa?
- Vì sao xuất hiện vấn đề này?
- Với vấn đề này, tôi gặp khó khăn gì? Tôi có thuận lợi gì?
- Vấn đề này đòi hỏi tôi phải làm gì?
- Giải quyết vấn đề này dễ hay khó? Tôi có thể tự giải quyết hay phải tìm kiếm sự hỗ trợ từ người khác?

(4) *Đặt ra mục tiêu.* Việc đặt ra mục tiêu giúp ta đi đúng hướng trong việc giải quyết vấn đề. Bạn hãy đặt câu hỏi “Tôi cố gắng đạt được điều gì khi giải quyết vấn đề này?”.

(5) *Đánh giá giải pháp.* Sau khi đã tìm hiểu được nguồn gốc của vấn đề, bạn hãy tìm ra càng nhiều giải pháp càng tốt. Hãy đặt câu hỏi: “Tôi có thể có những giải pháp nào để giải quyết vấn đề này?”.

(6) *Chọn lựa và xác định giải pháp.* Bạn đã liệt kê ra các giải pháp khác nhau có thể giải quyết vấn đề, nhưng bạn không thể áp dụng đồng thời tất cả các giải pháp đó. Hãy lựa chọn một vài giải pháp tốt nhất. Giải pháp tốt cần đáp ứng ba tiêu chuẩn: Có thể giải quyết vấn đề một cách lâu dài, có thể thực hiện được, có kết quả tốt. Bạn hãy đặt câu hỏi để lựa chọn giải pháp tốt nhất:

- Các giải pháp đó được thực hiện như thế nào?
- Mỗi giải pháp sẽ đáp ứng các mục tiêu của tôi đến mức độ nào?
- Tôi sẽ tốn thời gian, công sức và tiền bạc như thế nào cho mỗi giải pháp đó?

Sau khi trả lời những câu hỏi trên, bạn sẽ tìm ra giải pháp tốt nhất cho vấn đề của bạn.

(7) *Thực hiện.* Khi bạn tin rằng mình đã hiểu được vấn đề và biết cách giải quyết nó, hãy lựa chọn giải pháp tốt nhất và áp dụng nó để giải quyết vấn đề.

(8) *Đánh giá kết quả.* Sau khi đã áp dụng một giải pháp để giải quyết vấn đề, bạn cần kiểm tra xem cách giải quyết đó có tốt không, đã giải quyết triệt để vấn đề chưa. Những bài học rút ra ở bước đánh giá này giúp bạn có kinh nghiệm để giải quyết những vấn đề khác về sau.

Có thể bạn sẽ thấy những bước trên hơi rườm rà, mất thời gian. Nhưng vạn sự khởi đầu nan. Nếu bạn kiên nhẫn và quyết tâm áp dụng các bước của kỹ năng giải quyết vấn đề, bạn sẽ thành thạo hơn, và qua quá trình rèn luyện, kỹ năng giải quyết vấn đề sẽ trở thành phản xạ, giúp bạn giải quyết tốt các vấn đề một cách kịp thời.

4. Thực hành

Giả sử bạn gặp những tình huống sau:

- (a) Trên đường đi học, xe đạp của bạn bị thùng sấm (xịt lốp). Bạn không mang theo tiền, lại sắp đến giờ học.
- (b) Trong giờ kiểm tra, bạn mượn bạn ngồi bàn trên cục tẩy, nhưng cô giáo nghĩ rằng bạn hỏi bài của bạn kia và nhắc nhở bạn. Bạn thanh minh với cô thì cô tức giận, yêu cầu bạn viết bản kiểm điểm và mời bố mẹ đến gặp cô.
- (c) Bố mua cho bạn một máy kim từ điển mới. Bạn mang đến lớp dùng và khoe với các bạn, sau đó cất vào cặp. Sau giờ ra chơi, bạn mở cặp ra và không thấy kim từ điển đâu nữa.

Hãy áp dụng các bước trong kỹ năng giải quyết vấn đề để giải quyết những tình huống trên.

5. Một số biện pháp để phát triển kỹ năng giải quyết vấn đề

- Hãy nghĩ ra càng nhiều giải pháp càng tốt cho những vấn đề của bạn. Hãy hỏi ý kiến mọi người xung quanh, tham khảo các nguồn thông tin từ sách, báo, internet để tìm kiếm những giải pháp mới.
- Hình dung trước vấn đề và luyện tập giải quyết vấn đề đó trước khi nó phát sinh. Ví dụ, bạn thường đi xe đạp đi học. Hãy tưởng tượng tình huống, bỗng nhiên xe đạp xịt lốp giữa đường, mà đã đến giờ vào học, bạn sẽ làm gì? Luyện tập trước như vậy giúp bạn giải quyết vấn đề dễ dàng hơn khi nó xảy ra.

* Để phát triển kỹ năng giải quyết vấn đề, chúng ta cần phải nắm được những kỹ năng sống quan trọng là kỹ năng ra quyết định, kỹ năng xác định giá trị, kỹ năng tìm kiếm sự hỗ trợ và kỹ năng kiên định. Có thể coi những kỹ năng này là sự cụ thể hoá kỹ năng giải quyết vấn đề. Nắm được những kỹ năng này, chúng ta sẽ tự tin giải quyết được hầu hết mọi vấn đề xảy đến với chúng ta.

(1) Kỹ năng ra quyết định

* *Trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta thường xuyên phải đưa ra các quyết định khác nhau và phải có trách nhiệm với quyết định của mình.* Quyết định có thể rất đơn giản, ví dụ như quyết định xem hôm nay mình sẽ mặc bộ quần áo nào. Nhưng cũng có những quyết định rất phức tạp, đòi hỏi chúng ta phải mất nhiều thời gian suy nghĩ, thậm chí phải hỏi ý kiến của những người khác, ví dụ quyết định sẽ tham gia lớp học đàn hay học ngoại ngữ.

* *Đối với những quyết định phức tạp, bạn có thể ra quyết định theo những bước sau:*

Bước 1. Hiểu vấn đề: Bạn phải quyết định điều gì? Hãy xác định chính xác vấn đề cần quyết định và tập trung vào vấn đề đó.

Bước 2. Tìm kiếm giải pháp:

- Bạn có những cách gì để giải quyết vấn đề?
- Bạn có thể hỏi ý kiến những ai để đưa ra quyết định?

Bước 3. Suy nghĩ kĩ hơn về các giải pháp giải quyết vấn đề:

- Lựa chọn những cách giải quyết hợp lí nhất.
- Suy nghĩ và so sánh ưu điểm, nhược điểm của mỗi cách đó.
- Dự đoán kết quả đạt được của mỗi cách đó.

Bước 4. Lựa chọn giải pháp tốt nhất:

- Sau khi đã suy nghĩ, so sánh, dự đoán, hãy lựa chọn cách giải quyết bạn cho là tốt nhất.
- Quyết định và thực hiện.
- Chịu trách nhiệm về quyết định và hành động của mình.

** Những điều cần lưu ý khi đưa ra quyết định:*

Bạn nên:

- Trung thực khi đánh giá vấn đề cần giải quyết.
- Chịu trách nhiệm về quyết định của mình.
- Tự tin khi đưa ra quyết định.
- Chấp nhận và rút ra bài học cho mình nếu đưa ra quyết định sai.

Bạn không nên:

- Mong muốn những điều không thực tế, không thực hiện được.
- Đưa ra quyết định theo kiểu tùy hứng mà không làm theo bốn bước ra quyết định nêu trên.
- Chọn những giải pháp dễ dàng thuận lợi nhưng lại không giải quyết được vấn đề.
- Chán nản và bỏ cuộc khi ra quyết định sai.
- Mất quá nhiều thời gian để đưa ra quyết định.

(2) Kỹ năng xác định giá trị

* Giá trị là những điều con người cho là quan trọng, có ý nghĩa đối với bản thân mình, có tác dụng định hướng cho suy nghĩ, hành động và lối sống của bản thân mình. Giá trị là những chuẩn mực đạo đức, chính kiến, thái độ,... đối với những sự việc nhất định. Giá trị phụ thuộc vào giáo dục, văn hoá, môi trường sống, học tập và làm việc của cá nhân. Giá trị không bất biến mà có thể thay đổi theo thời gian, theo các giai đoạn trưởng thành của con người.

Mỗi người tự xây dựng cho mình một hệ thống giá trị riêng. Kỹ năng xác định giá trị là khả năng con người hiểu rõ được những giá trị của bản thân mình. Kỹ năng xác định giá trị ảnh hưởng lớn đến quá trình ra quyết định của mỗi người. Kỹ năng xác định giá trị giúp chúng ta biết tôn trọng người khác, biết chấp nhận rằng người khác có những giá trị và niềm tin khác chúng ta.

* Để rèn luyện kỹ năng xác định giá trị bản thân, chúng ta có thể áp dụng một số bài thực hành sau:

- Nhắm mắt lại và tưởng tượng: Hãy nhắm mắt lại và tưởng tượng những điều bất hạnh xảy đến với mình. Bạn mắc sai lầm, bạn bị bệnh, nhà bạn bị sập vì bão, lụt,... Bạn cảm thấy thế nào? Lúc đó điều gì là quan trọng nhất đối với bạn? Lúc đó ai sẽ ở bên cạnh bạn, động viên bạn, giúp đỡ bạn? Trả lời những câu hỏi đó, bạn sẽ nhận ra giá trị đích thực của bạn là gì.
- Hãy lấy giấy bút và viết ra: Ba điểm mạnh nhất và ba điểm yếu nhất của bạn. Liệt kê ba công việc bạn làm tốt nhất từ trước đến nay và ba việc bạn đã làm không hiệu quả. Tiếp theo, hãy viết ra ba điều mọi người ca ngợi về bạn, ba điều mọi người hay phàn nàn về bạn. Thử suy nghĩ xem, trong một công việc, một buổi đi chơi, một tiệc sinh nhật,... nếu thiếu bạn, mọi người có cảm thấy trống vắng không? Nếu có bạn, mọi người có vui hơn không? Trả lời những câu hỏi này, bạn sẽ nhận ra giá trị đích thực của bản thân.

- Hãy tự trả lời những câu hỏi sau về bản thân:

(a) Năm giá trị quan trọng nhất của tôi trong cuộc sống là gì?

Mục đích của câu hỏi này là nhằm giúp bạn xác định cái gì thực sự quan trọng với bạn, cái gì ít quan trọng, hay cái gì không quan trọng. Khi đã xác định được năm giá trị quan trọng nhất trong cuộc sống, bạn hãy sắp xếp chúng theo thứ tự ưu tiên, từ giá trị quan trọng nhất đến giá trị kém quan trọng nhất.

(b) Ngay trong lúc này, ba mục tiêu quan trọng nhất trong cuộc đời tôi là gì?

Với câu hỏi này, bạn chỉ có 30 giây để viết ra ba mục tiêu quan trọng nhất. Ba mục tiêu ấy sẽ vượt qua đầu bạn, nhưng là ba mục tiêu quan trọng nhất bạn muốn đạt đến.

(c) Điều gì tôi luôn muốn làm, nhưng lại e ngại, không cố gắng? Vì sao tôi lại e ngại?

Câu hỏi này giúp bạn biết rõ điều bạn thực sự muốn làm, và nguyên nhân của những nỗi e sợ ngăn cản bạn thực hiện điều đó.

(d) Tôi thích làm gì nhất? Điều gì khiến tôi có cảm giác tự hào và hài lòng với bản thân nhất?

Đây là câu hỏi rất quan trọng, giúp bạn tìm ra giá trị đích thực của bản thân. Bạn sẽ cảm thấy hạnh phúc khi được làm điều mà bạn cảm thấy hài lòng nhất. Hãy tìm ra điều bạn thích nhất và làm ngay điều đó. Nếu không thể làm ngay, hãy đặt mục tiêu và lập kế hoạch để làm điều đó càng sớm càng tốt.

(e) Nếu tôi biết tôi có thể làm bất kì điều gì mà không bị thất bại, tôi mơ ước điều gì?

Bạn hãy tưởng tượng có một vị thần xuất hiện và ban cho bạn một điều ước. Vị thần đảm bảo rằng bạn sẽ thành công hoàn toàn khi làm một việc gì đó, dù lớn hay nhỏ, ngắn hạn hay dài hạn. Nếu được đảm bảo chắc chắn

sẽ thành công, bạn sẽ chọn làm việc gì? Câu hỏi này giúp bạn tìm ra mục tiêu lớn nhất trong đời và giá trị lớn nhất mà bạn mong muốn trong cuộc đời mình.

- Trắc nghiệm

Hãy thực hành các bài tập rèn luyện kỹ năng xác định giá trị bản thân sau:

- Nhắm mắt lại và tưởng tượng;
- Lấy giấy bút và viết ra ba điểm mạnh nhất, ba điểm yếu nhất của bạn;
- Trả lời các câu hỏi về bản thân.

(3) Kỹ năng tìm kiếm sự hỗ trợ

- Tìm kiếm sự hỗ trợ là kỹ năng của cá nhân nhằm kêu gọi sự hỗ trợ và giúp đỡ của mọi người xung quanh khi gặp khó khăn trong cuộc sống. Việc tìm kiếm sự hỗ trợ, giúp đỡ rất có ích, vì khi tìm được người hỗ trợ tin cậy, chúng ta được giải bày khó khăn, giảm bớt căng thẳng do bị dồn nén cảm xúc, được bảo vệ khi gặp nguy hiểm và được nhận những lời khuyên hữu ích để tháo gỡ khó khăn vướng mắc. Điều quan trọng là bạn cần phải tìm được người hỗ trợ tin cậy. Vậy người hỗ trợ tin cậy cần có phẩm chất gì? Đó phải là người biết giữ bí mật và không có thái độ phán xét người khác. Nếu là người không biết giữ bí mật, người đó sẽ mang câu chuyện của bạn đi kể cho những người khác, và bạn càng gặp khó khăn hơn. Nếu người đó có thái độ phán xét bạn, bạn sẽ cảm thấy tự ti, mặc cảm và càng chìm sâu vào khó khăn. Bởi vậy, phải rất cẩn thận khi tìm kiếm người hỗ trợ thích hợp. Trong trường hợp chưa tìm được người hỗ trợ thích hợp, bạn nên bình tĩnh, không thất vọng, chán nản, tiếp tục tìm kiếm sự giúp đỡ từ những người khác.

- Mặc dù mọi người đều thấy việc tìm kiếm sự hỗ trợ là cần thiết, nhưng nhiều người trong chúng ta cảm thấy rất khó khăn khi làm điều đó. Vì sao như vậy? Dưới đây là những lý do phổ biến mà chúng ta hay đưa ra để giải thích lý do không tìm kiếm sự hỗ trợ từ người khác:

- Vì tôi có thể tự mình xử lý được.
- Tôi mà nhờ người ta việc này thì người ta sẽ đánh giá tôi là đứa kém cỏi.

- Lâu quá rồi tôi không liên lạc với họ, giờ mà gọi họ để nhờ vả thì ngại quá. Người ta lại nghĩ tôi hay nhờ vả.
- Tôi không muốn nhờ người ta, vì lần trước tôi nhờ mà người ta không giúp tôi. Lần này chắc gì người ta đã giúp.

Những lí do như vậy nghe có vẻ đúng, nhưng thật ra không chính xác. Cuộc sống có rất nhiều vấn đề phức tạp mà chúng ta cần giải quyết, nếu bạn cứ tự loay hoay sẽ không thể xử lí được hết mọi việc, lại thêm mệt mỏi và mất thời gian. Trong khi đó, chỉ cần sự hướng dẫn, hỗ trợ rất nhỏ của ai đó thì nhiều việc khó khăn có thể trở nên thuận lợi bất ngờ. Nếu chúng ta không chủ động lên tiếng, kêu gọi người khác giúp đỡ, sẽ không ai biết để giúp đỡ chúng ta.

- Chính vì vậy, việc rèn luyện kĩ năng tìm kiếm sự hỗ trợ là rất cần thiết. Việc rèn luyện rất đơn giản, chỉ cần thực hiện những việc sau:

- Xác định rõ khó khăn mình gặp phải, nếu cần thì ghi hẳn ra giấy. Viết ra khó khăn là một việc tưởng chừng đơn giản nhưng có tác dụng rất lớn, bởi khi viết ra, bạn nhìn thấy được khó khăn rõ ràng hơn rất nhiều so với khi bạn nghĩ lơ mơ trong đầu rồi lo lắng triền miên với nỗi lo lơ mơ ấy.

- Khi đã xác định rõ khó khăn, bạn hãy thử tự mình tìm ra cách giải quyết. Vạch ra tất cả các hướng giải quyết mà bạn có thể nghĩ ra; viết ra thuận lợi và khó khăn của những hướng giải quyết đó, sau đó lựa chọn một hướng đi mà bạn nghĩ là thuận lợi nhất.

- Khi đã tìm được hướng giải quyết, bạn hãy suy nghĩ và lên danh sách những người có thể hỗ trợ bạn giải quyết vấn đề theo hướng đi đó. Những người này có thể là ông bà, bố mẹ, anh chị em, họ hàng, thầy cô giáo, bạn bè,... Đừng ngại, viết ra càng nhiều càng tốt.

- Khi đã có danh sách những người hỗ trợ, bạn cần chuẩn bị nội dung câu chuyện mà bạn sẽ nói với những người đó. Bạn sẽ nói như thế nào về khó khăn hiện nay? Bạn muốn chia sẻ điều gì? Bạn muốn nhờ họ giúp đỡ những gì? Hãy nhớ, điều quan trọng nhất là bạn phải thật chân thành, và thật sự mong muốn họ giúp. Nhưng cũng không nên phó thác hoàn toàn

vấn đề cần giải quyết cho họ. Cần cho họ thấy họ đóng vai trò người đồng hành và hỗ trợ chúng ta vượt qua khó khăn, còn chúng ta vẫn phải cố gắng hết sức mình. Nếu họ không thể giúp chúng ta ngay tại thời điểm đó, đừng ngại hỏi xem họ có thể giới thiệu người nào khác giúp đỡ không. Bằng cách như vậy, chúng ta sẽ mở rộng được danh sách những người hỗ trợ thích hợp.

(4) Kỹ năng kiên định

- Kỹ năng kiên định là khả năng nhận thức và thực hiện đến cùng những gì mình muốn hoặc từ chối những gì mình không muốn, dựa trên cơ sở quyền và nhu cầu của mình cân bằng và hài hoà với quyền và nhu cầu của người khác. Sự kiên định giúp chúng ta bảo vệ được ý kiến, quan điểm, thái độ và quyết định của bản thân mình, đứng vững trước những áp lực tiêu cực của người xung quanh. Khi gặp khó khăn, chúng ta cần có lòng kiên định để dám đối mặt với khó khăn đó, biết cách giải quyết vấn đề một cách dứt khoát, quyết tâm theo đuổi mục tiêu đến cùng.
- Cần phân biệt sự kiên định tích cực với sự kiên định tiêu cực (hay còn gọi là sự hiếu thắng). Khi có thái độ hiếu thắng, bạn chỉ luôn nghĩ đến quyền và nhu cầu của bản thân, không để ý đến quyền và nhu cầu của người khác, luôn muốn những người khác phải nghe theo ý mình. Chẳng hạn, bạn thấy các bạn cùng lớp có điện thoại đời mới, bạn nhất quyết đòi bố mẹ phải mua cho mình điện thoại giống như các bạn, trong khi điện thoại của bạn vẫn dùng tốt – đó là hiếu thắng. Một bạn học sinh nhất quyết theo đuổi đam mê học đàn, mặc dù nhà xa lớp học nhạc và bạn phải tự đi xe đạp đi học, khá vất vả – đó là kiên định.
- Chúng ta cần thể hiện thái độ kiên định như thế nào?

Thái độ kiên định thể hiện qua sự cởi mở và thành thật với bản thân mình và với người khác. Để có thể hiểu được nhu cầu của mình cũng như của người khác, bạn cần mở lòng ra với họ. Khi bạn thể hiện sự chân thành thì người khác cũng sẽ cởi mở và chân thành với bạn. Bạn cần lắng nghe ý kiến của người khác, bày tỏ sự tôn trọng người khác, trình bày rõ ý kiến và

mong muốn của mình với người khác theo cách cân bằng, hài hoà quyền lợi và nhu cầu của hai bên.

Để rèn luyện kỹ năng kiên định, cần tránh làm những điều sau: Thực hiện bằng được điều mình muốn, bất chấp tất cả, thậm chí làm hại đến quyền lợi người khác; buộc người khác làm điều họ không muốn; nói lớn tiếng, thô lỗ, ngắt lời hoặc đe dọa người khác.

- Làm thế nào để đánh giá và duy trì được sự kiên định?

Để biết được bản thân mình có kiên định hay không, bạn hãy trả lời những câu hỏi sau đây về bản thân: Khi đặt ra một mục tiêu, tôi có thường xuất hiện ý định bỏ cuộc hay không? Đã bao giờ tôi chùn bước khi gặp khó khăn chưa? Những khó khăn đó là gì, vì sao chúng khiến tôi bỏ cuộc? Đã bao giờ tôi gặp khó khăn nhưng đã cố gắng giải quyết chưa? Tôi đã giải quyết bằng cách nào, tự mình xoay sở hay tìm kiếm sự hỗ trợ?

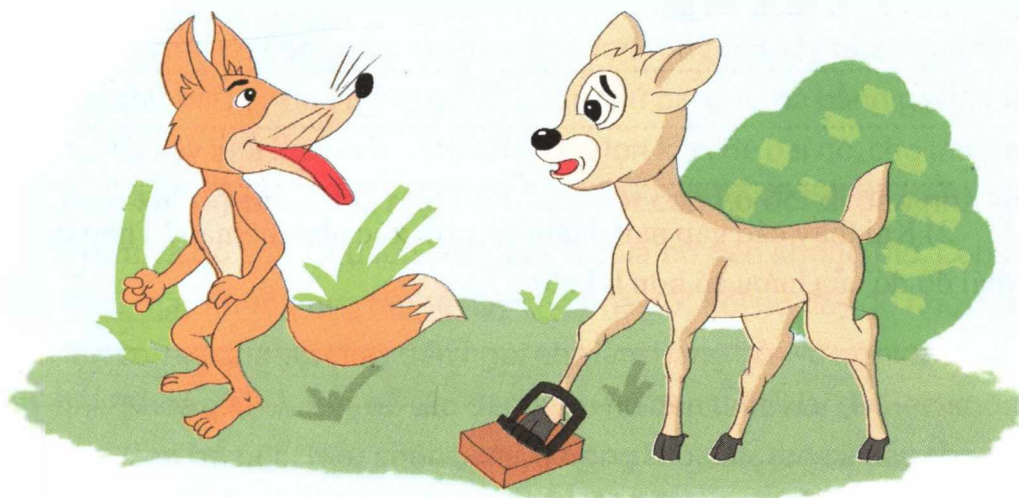
Trả lời những câu hỏi này, bạn sẽ đánh giá được mức độ kiên định của mình, tìm ra nguyên nhân khiến mình chưa kiên định, và tìm ra cách rèn luyện kỹ năng kiên định.

Phần hai

ĐỌC TRUYỆN VÀ THỰC HÀNH KĨ NĂNG

HƯƠNG VÀ CÁO

Trong khu rừng nọ, cáo và hương rất ghét nhau. Nhưng cáo tinh khôn nên thường bắt nạt hương. Hương tức giận lắm mà không biết làm thế nào trả đũa cáo.



Một hôm, hươu đi trong rừng, bỗng nhìn thấy cáo bị mắc bẫy nằm lẫn giữa rừng. Hươu há hê lưỡi. Nó nghĩ: “Đáng đời tên cáo, mình phải tranh thủ trả thù nó”. Nghĩ sao làm vậy, hươu mon men đến gần cáo và giơ cao chân nện mạnh xuống đầu cáo. Thấy hươu giơ chân lên, cáo nhanh nhẹn né đầu ra, tránh được cú nện của hươu. Chân hươu không giẫm xuống đầu cáo mà lại giẫm đúng cái cần bẫy, thế là cáo rút được chân ra và thoát khỏi bẫy. Đúng là chết đuối vớ được cọc, cáo vội vàng chạy xa khỏi bẫy. Hươu thì chưng hửng vì tưởng trả thù được cáo, hoá ra lại giúp cáo chạy thoát.

(Truyện ngụ ngôn thế giới)

Lời khuyên

Hươu vì suy nghĩ nóng vội nên đã làm hỏng việc. Khi định làm việc gì đó, chúng ta cần suy nghĩ cẩn thận, tìm ra cách thức giải quyết hợp lý, và đặc biệt không nên để cảm xúc nhất thời lấn át lí trí mà giải quyết vấn đề một cách sai lầm.

TRẮC NGHIỆM

1) Vì sao hươu rất ghét cáo?

.....

.....

.....

2) Khi thấy cáo gặp nạn, hươu có cảm xúc như thế nào? Theo em, thái độ đó của hươu có hợp lí không?

.....

.....

.....

3) Hươu định làm gì để thoả mãn cảm xúc của mình?

.....

.....

.....

4) Vì sao cuối cùng cáo lại thoát khỏi bẫy?

.....

.....

.....

5) Nếu em là hươu, em sẽ làm thế nào khi gặp tình huống đó?

.....

.....

.....

BA CHÚ LỢN CON

Có ba chú lợn con cùng xây nhà. Chú lợn thứ nhất xây nhà bằng rơm. Chú lợn thứ hai xây nhà bằng gỗ. Chú lợn thứ ba xây nhà bằng gạch. Chú lợn thứ ba xây nhà lâu nhất, vì thế hai chú lợn kia chê bai nó, cho rằng nó cẩn thận không cần thiết. Một hôm, có một con hổ đói đi đến nhà làm bằng rơm và gõ cửa. Chú lợn thứ nhất biết là hổ nên không mở. Con hổ nói: "Nếu mày không mở, tao sẽ đẩy cho nhà đổ". Rồi nó đẩy đổ ngôi nhà. Chú lợn con sợ quá vội chạy đến ngôi nhà làm bằng gỗ. Nó nói với chú lợn thứ hai: "Khoá cửa nhanh, hổ sắp đến". Con hổ đến thật. Hai chú lợn không mở cửa. Con hổ nói: "Nếu chúng mày không mở cửa, tao sẽ đẩy cho nhà đổ". Và nó đẩy đổ ngôi nhà bằng gỗ. Hai chú lợn con vội chạy đến ngôi

nhà bằng gạch của chú lợn thứ ba. Con hổ đến gõ cửa ngôi nhà bằng gạch, nhưng chú lợn thứ ba đã khoá chắc chắn, con hổ không thể vào được. Con hổ lại dọa: "Nếu chúng mày không mở cửa, tao sẽ đẩy cho nhà đổ". Nó cố



gắng đẩy, đẩy mãi, nhưng nhà bằng gạch chắc quá, không thể nào đổ được. Nó đành quay về rừng. Hai chú lợn con cảm ơn chú lợn thứ ba và cùng nhau xây nhà mới bằng gạch.

(Truyện ngụ ngôn thế giới)

Lời khuyên

Trong cuộc sống, chúng ta cần chú ý xây dựng những giá trị vững bền, đặt ra mục tiêu lâu dài. Nếu chỉ hướng đến mục tiêu ngắn hạn, chỉ chú ý tới giá trị nhất thời thì rất dễ thất bại.

TRẮC NGHIỆM

1) Ba chú lợn gặp khó khăn gì?

.....

.....

.....

2) Mỗi chú lợn đã giải quyết khó khăn của mình như thế nào?
Cách giải quyết nào hiệu quả nhất? Vì sao?

.....

.....

.....

3) Khi gặp khó khăn, em thường tìm kiếm sự trợ giúp của ai?

.....

.....

.....

CHÚ THỎ THÔNG MINH

Một hôm, chú thỏ đến bên bờ sông uống nước. Nó nhìn thấy một con cá sấu đang nằm ở đó. Con cá sấu nằm im, giả vờ ngủ. Chú thỏ yên tâm xuống uống nước. Bỗng nhiên con cá sấu nhảy đến, nuốt thỏ vào mồm. Cá sấu kêu "Hu! Hu!" ở trong họng để dọa cho thỏ sợ. Thỏ đã ở trong



mồm cá sấu. Nó sợ lắm, nhưng vẫn cố nghĩ ra cách để thoát ra. Nó nói với cá sấu: "Bác cá sấu ơi, bác kêu "Hu! Hu!" tôi chẳng sợ đâu. Nếu bác kêu "Ha! Ha!" thì tôi sợ chết khiếp". Nghe thỏ nói thế, cá sấu liền há to miệng và kêu "Ha! Ha!". Thỏ vội nhảy ngay ra khỏi mồm cá sấu rồi chạy vào rừng.

(Truyện ngụ ngôn thế giới)

Lời khuyên

Điều quan trọng khi gặp nguy hiểm là phải bình tĩnh, suy nghĩ linh hoạt để nhanh chóng tìm cách thoát ra một cách an toàn.

TRẮC NGHIỆM

1) Cá sấu bày mưu kế gì để ăn thịt thỏ?

.....

.....

.....

2) Thỏ nghĩ cách thoát khỏi nguy hiểm như thế nào?

.....

.....

.....

3) Theo em, vì sao thỏ thoát khỏi nguy hiểm? Khoanh vào chữ cái trước những câu trả lời đúng.

A. Vì thỏ bình tĩnh tìm cách giải quyết khó khăn.

B. Vì thỏ nhanh trí đánh lừa cá sấu.

C. Vì cá sấu không muốn ăn thịt thỏ.

D. Vì thỏ sợ cá sấu chết khiếp.

4) Qua câu chuyện trên, em rút ra bài học gì về kỹ năng thoát khỏi nguy hiểm?

.....

.....

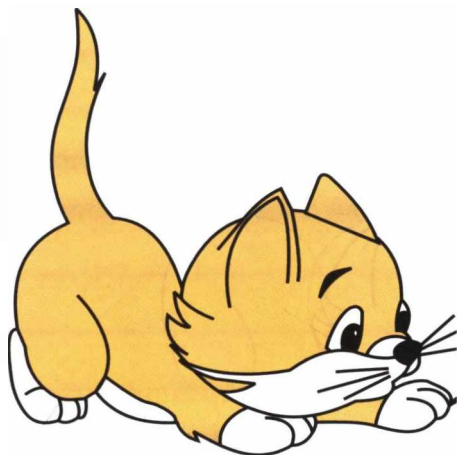
.....

.....

.....

TẠI SAO MÈO RỬA MẶT SAU KHI ĂN?

Một hôm, chim sẻ bay xuống sân nhà mèo để tìm thức ăn. Trên sân có nhiều thóc, chim sẻ mãi mê mổ thóc, không nhìn thấy con mèo ở góc sân. Con mèo dễ dàng vồ được con chim sẻ. Chim sẻ hoảng hốt kêu lên: “Này, anh mèo, anh định ăn thịt tôi bây giờ à?”. “Tất nhiên, tao đang đói lắm. Từ sáng đến giờ tao chưa ăn gì”. Chim sẻ nói: “Tôi nghe nói anh mèo là người lịch sự, tại sao anh không rửa mặt trước khi ăn?”



Người lịch sự luôn luôn rửa mặt trước khi ăn.” Mèo được khen cảm thấy vui thích, nó đặt chim sẻ xuống đất rồi dùng hai tay rửa mặt. Ngay lập tức chim sẻ bay lên cao. Mèo tức quá nhưng không thể làm gì được. Nó tự bảo mình: “Từ bây giờ mình sẽ không nghe ai hết. Mình không cần lịch sự. Ăn xong rồi rửa mặt cũng được”. Từ đó mèo luôn rửa mặt sau khi ăn.

(Truyện ngụ ngôn thế giới)

Lời khuyên

Không nên vì cái lợi trước mắt để rồi gặp nguy hiểm. Khi gặp nguy hiểm, hãy bình tĩnh nghĩ cách giải quyết để thoát ra bằng cách sử dụng các kỹ năng cần thiết.

TRẮC NGHIỆM

1) Vì sao mèo dễ dàng vồ được con chim sẻ? Qua tình huống này, em suy nghĩ gì về việc vì mục tiêu trước mắt mà quên mất nguy hiểm? Theo em, con chim sẻ nên hành động như thế nào để vẫn ăn được thóc mà không bị nguy hiểm?

.....

.....

.....

.....

.....

2) Khi gặp nguy hiểm, con chim sẻ đã làm gì để thoát khỏi hoàn cảnh đó?

.....

.....

.....

3) Theo em, vì sao mưu kế của chim sẻ thành công? Em nghĩ gì về kĩ năng giải quyết vấn đề của chim sẻ?

.....

.....

.....

4) Em rút ra được bài học gì từ câu chuyện này?

.....

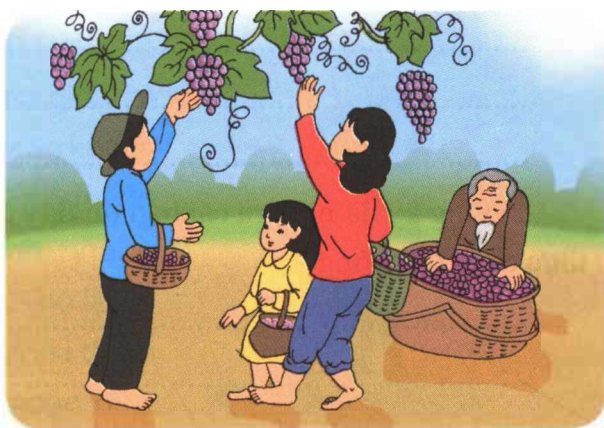
.....

.....

.....

NGƯỜI TRỒNG NHO VÀ CÁC CON

Có một người trồng nho rất giỏi. Nho trong vườn nhà ông luôn luôn to nhất, ngon nhất và nhiều nhất. Nhưng các con của ông rất lười biếng, không muốn trồng nho. Ông rất buồn. Khi ông ốm nặng, sắp đi sang thế giới khác, ông gọi các con đến và nói: “Bố ốm nặng



lắm, chắc sẽ không qua khỏi. Các con cố gắng tìm hũ vàng bổ cất giấu dưới vườn nho nhé”. Các con ông rất vui mừng vì sắp có tiền, không phải làm vườn vất vả. Sau khi bố chết, chúng liền đào khắp vườn nho để tìm vàng. Tìm mãi, tìm mãi nhưng chẳng thấy vàng bạc đâu, chúng đành bảo nhau trồng nho lại. Đến mùa thu hoạch, các con ông thu hoạch được một lượng nho lớn hơn nhiều những năm trước. Bấy giờ các con của người trồng nho mới hiểu, thực ra chẳng có vàng bạc gì hết, bố của họ chỉ muốn dạy họ phải lao động chăm chỉ thì mới có thể sống thoải mái.

(Truyện ngụ ngôn thế giới)

Lời khuyên

Lao động chăm chỉ là một trong những giá trị quan trọng nhất trong cuộc sống của mỗi con người. Chỉ có lao động chăm chỉ, chúng ta mới có thể đạt được những mục tiêu lâu dài và thu được thành công bền vững.

TRẮC NGHIỆM

1) Theo em, đối với người trồng nho trong câu chuyện, điều gì là quý giá nhất? Các con ông có cùng suy nghĩ như vậy không?

.....

.....

.....

2) Ông ấy đã nghĩ ra cách gì để dạy các con biết tìm ra giá trị đích thực của cuộc sống?

.....

.....

.....

3) Qua câu chuyện, em hiểu thế nào về giá trị của lao động và hậu quả của việc lười lao động?

.....

.....

.....

4) Liên hệ bản thân: Em tự nhận thấy mình lười hay chăm chỉ? Em thường lười làm những việc gì? Em thường chăm chỉ làm những việc gì? Vì sao em lười? Vì sao em chăm chỉ?

.....

.....

.....

5) Đối với em, giá trị quan trọng nhất của cuộc sống là gì?

.....

.....

.....

.....

GIÓ VÀ MẶT TRỜI

Gió và mặt trời tranh luận với nhau: Gió cho rằng gió mạnh hơn mặt trời, mặt trời cho rằng mặt trời mạnh hơn gió. Hai bên thi với nhau: Nếu ai cởi được áo khoác của người đi bộ trên đường thì người đó sẽ thắng. Gió bắt đầu thổi mạnh, nhưng người đi bộ khoác áo chặt hơn. Gió lại cố gắng thổi mạnh hơn nữa, người kia thậm chí còn mặc thêm một áo khoác nữa. Cuối cùng gió mệt quá, không thổi nữa.

Lúc đó mặt trời bắt đầu chiếu ánh nắng vào người đi bộ, anh ta cởi một áo khoác. Mặt trời tiếp tục chiếu ánh nắng mạnh hơn, người đi bộ nóng quá nên cởi áo khoác nữa ra. Thế là mặt trời thắng gió.



(Truyện ngụ ngôn thế giới)

Lời khuyên

Trong cuộc sống, ta phải đối mặt với rất nhiều vấn đề. Cần bình tĩnh suy nghĩ để tìm ra hướng giải quyết hiệu quả nhất, không nên nóng vội mà dễ thất bại.

TRẮC NGHIỆM

1) Qua chiến thắng của mặt trời, em rút ra được kinh nghiệm gì về kĩ năng giải quyết vấn đề?

.....

.....

.....

2) Gặp một vấn đề khó giải quyết, em sẽ làm gì? Khoanh vào chữ cái trước những câu trả lời đúng.

- A. Ngay lập tức giải quyết vấn đề theo ý nghĩ đầu tiên đến trong đầu.
- B. Bình tĩnh suy nghĩ, vạch ra các hướng giải quyết khác nhau để chọn ra hướng giải quyết tốt nhất.
- C. Nếu chưa tìm được hướng giải quyết, tìm kiếm sự hỗ trợ của người khác.
- D. Cảm thấy vấn đề khó quá thì bỏ cuộc, không cố gắng nữa.

LO TRƯỚC CHẮC ĂN

Vào ngày hè nóng nực, các loài đều nghỉ ngơi tránh nắng và đắm say vào các cuộc hội hè riêng kiến cứ đi khắp cánh đồng thu nhặt các hạt lúa mì, lúa mạch để dự trữ lương thực cho mùa đông. Chị bọ rầy thấy thế liền chế giễu kiến. Kiến vẫn cứ lặng thinh làm việc.



Khi mùa đông đến, trời mưa dầm dề, Bọ rầy không tìm được thức ăn, đói lả, bèn đến hỏi Kiến vay lương thực. Kiến bảo: “Chị bọ rầy ạ, giá trước đây chị cứ lo làm, đừng chế giễu gì tôi thì bây giờ đâu đến nỗi chị phải chịu ngồi đói meo!”

(Truyện ngụ ngôn thế giới)

Lời khuyên

Cần phải biết nhìn xa trông rộng, tìm cách hạn chế vấn đề trước khi nó xảy ra, như thế nếu vấn đề có xảy ra, chúng ta cũng có biện pháp xử lý kịp thời và hạn chế được hậu quả tiêu cực.

TRẮC NGHIỆM

1) Vào mùa hè, kiến làm gì? Vì sao kiến làm như vậy?

.....

.....

.....

2) Vì sao bọ rầy chế giễu kiến?

.....

.....

.....

3) Mùa đông đến, bọ rầy gặp phải vấn đề gì? Bọ rầy làm gì để giải quyết vấn đề của mình?

.....

.....

.....

4) Hãy đánh giá cách giải quyết vấn đề của bộ rầy và kiến.

(Gợi ý: Ai có cách giải quyết vấn đề ngắn hạn? Ai có cách giải quyết vấn đề dài hạn? Cách giải quyết nào hợp lí hơn? Vì sao?)

.....

.....

.....

VỊT VÀ CÁ RÔ

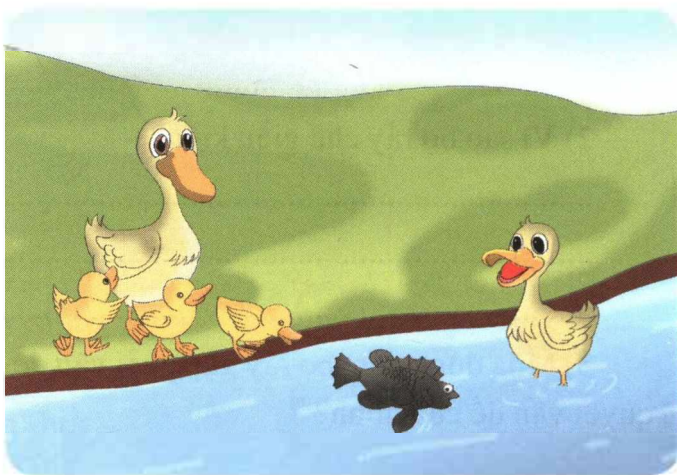
Cá rô theo dòng nước lóc lên bờ, đến khi nước rút, bị mắc cạn trên một vũng khô. Cá rô tuyệt vọng biết mình sắp chết. Bỗng nhiên một bầy vịt đi qua. Cá rô mừng quá bèn năn nhĩ bầy vịt:

– Làm ơn cho xin ít nước, không tôi chết mất!

Bầy vịt đáp:

– Cứ nằm đợi đấy đi, để bọn tôi đi kiếm ăn một lát rồi chiều sẽ đem nước về cho cá bơi.

Nói xong, bầy vịt lũ lượt ra đồng. Cá rô nằm chờ suốt một ngày giữa trời nắng gắt.



Chiều đến, bầy vịt đem về đầy tràn một vũng nước, nhưng khi đó cá đã chết khô rồi.

(Truyện ngụ ngôn thế giới)

Lời khuyên

Khi thấy cá rô gặp nạn, bầy vịt có lòng tốt muốn giúp đỡ. Nhưng vì không biết giúp đúng cách, nên cuối cùng vẫn không giúp được cá rô. Câu chuyện cho thấy, có ý thức tốt không đủ, mà cần có kĩ năng xử lý vấn đề linh hoạt và kịp thời thì mới đạt được kết quả.

TRẮC NGHIỆM

1) Cá rô gặp nạn như thế nào? Cá rô tìm cách nào để thoát khỏi nguy hiểm?

.....

.....

.....

2) Bầy vịt làm thế nào để giúp đỡ cá rô?

.....

.....

.....

3) Vì sao cuối cùng cá rô bị chết?

.....

.....

.....

4) Theo các em, bầy vịt cần xử lí tình huống như thế nào cho đúng?

.....

.....

.....

QUẠ UỐNG NƯỚC



Có một mùa hè nóng nực, trời nóng như thiêu như đốt, mãi mà không có giọt mưa nào. Đất đai bị hạn hán khô cằn, nứt nẻ, sông suối cạn khô. Muôn loài nháo nhác vì thiếu nước. Không có nước uống, mẹ con nhà quạ sắp lả đi vì khát. Quạ mẹ đã dẫn các con đi khắp nơi, nhưng không tìm đâu ra nước. Cuối cùng quạ mẹ cũng tìm được một cái bình. Nhưng cái bình rất sâu, quạ chẳng có cách nào uống được tí nước còn lại dưới đáy bình.

Quạ mẹ nghĩ mãi rồi cùng các con đi lấy sỏi thả vào bình. Nhờ vậy mà nước dâng lên đến miệng bình, quạ mẹ và quạ con có nước uống, quạ được cơn khát.

(Truyện ngụ ngôn thế giới)

Lời khuyên

Mặc dù gặp phải tình huống rất khó khăn, nhưng nhờ tìm ra giải pháp hợp lí, quạ mẹ đã giúp cả đàn con qua được cơn khát. Câu chuyện cho chúng ta thấy, khi gặp tình huống khó khăn, cần bình tĩnh suy nghĩ để tìm ra giải pháp thích hợp.

TRẮC NGHIỆM

1) Mẹ con nhà quạ đang ở trong hoàn cảnh như thế nào (thời tiết, môi trường,...)?

.....

.....

.....

2) Quạ mẹ đã gặp vấn đề gì cần giải quyết?

.....

.....

.....

3) Quạ mẹ đã có giải pháp cho vấn đề đó như thế nào?

.....

.....

.....

4) Ngoài cách giải quyết vấn đề của quạ mẹ, em có thể nghĩ ra cách giải quyết khác không?

.....

.....

.....

HỒ LI MƯƠ TRÍ

Cọp là loài quái ác, đi đến đâu muôn thú đều sợ. Một hôm cọp bắt được con hồ li. Hồ li khôn khéo liền dọa:

– Này anh cọp, anh không được đụng đến tôi, Thượng đế cử tôi xuống khu rừng này để làm thống soái muôn loài. Anh chạm đến chân lông tôi là phạm thượng đấy! Nếu không tin lời tôi thì hai ta có thể làm thử nghiệm xem muôn thú sợ cái uy của tôi hay cái uy của anh thì biết. Chúng ra sẽ đi một vòng trong khu rừng, tôi đi trước, anh theo sau bảo vệ tôi thì anh sẽ rõ.



Cọp nghe hồ li nói có lí, thử một phen coi nó nói thật hay láo. Thế là hồ li đi trước, cọp theo sau, đi khắp khu rừng, đi đến đâu muông thú hoảng sợ bỏ chạy hết cả. Nhìn thấy vậy, cọp nghĩ là hồ li nói đúng, mà không biết rằng muông thú sợ cọp chứ đâu có sợ hồ li. Vậy là hồ li thoát chết.

(Truyện ngụ ngôn Trung Quốc)

Lời khuyên

Khi gặp tình huống nguy hiểm đến tính mạng, hồ li mưu trí biết lợi dụng sức mạnh của kẻ đang uy hiếp mình để giải cứu cho mình. Câu chuyện cho chúng ta thấy, khi gặp tình huống khó khăn, nguy hiểm, cần bình tĩnh tìm kiếm giải pháp thuận lợi nhất cho mình, và cần tự tin vào bản thân.

TRẮC NGHIỆM

1) Hồ li gặp tình huống nguy hiểm như thế nào?

.....

.....

.....

2) Hồ li đã biết lợi dụng uy thế của cọp như thế nào?

.....

.....

.....

3) Vì sao cuối cùng hồ li thoát chết?

.....

.....

.....

4) Em hãy tưởng tượng, nếu hồ li đi sau cạp thì muông thú có bỏ chạy không? Vì sao hồ li chọn cách đi trước cạp?

.....

.....

.....

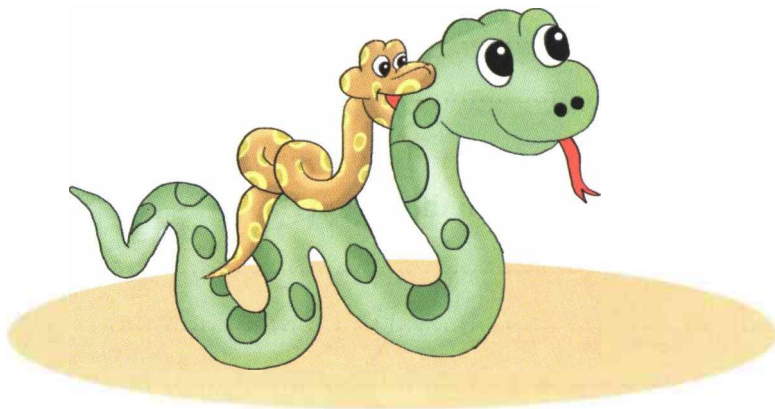
RẮN CHUYỂN CHỖ Ở

Mùa khô tới, trời nắng nóng, ao hồ cạn khô. Có hai con rắn muốn kiếm chỗ chuyển đi. Rắn nhỏ nói với rắn to:

– Anh đi trước, tôi theo sau, chớ để cho ai thấy chúng mình chuyển nơi ở, họ mà thấy thì thế nào cũng giết chết chúng ta. Bây giờ anh để tôi ngậm vào người anh, anh công tôi đi. Nếu người ta phát hiện, họ sẽ nghĩ rằng chúng ta là rắn thần, họ sẽ không dám làm gì chúng ta.

Hai con rắn y kế kéo nhau qua đường. Quả đúng như vậy, người trông thấy ai cũng sợ mà tránh xa và nói với nhau: – Đó là “rắn thần”.

(Truyện ngụ ngôn Trung Quốc)



Lời khuyên

Qua câu chuyện trên, chúng ta học được hai điều. Thứ nhất, khi định làm việc gì cần suy nghĩ cẩn thận các tình huống có thể xảy ra để dễ xử lý. Thứ hai, cần hợp tác tốt với những người có liên quan để giải quyết vấn đề một cách thoả đáng nhất.

TRẮC NGHIỆM

1) Hai con rắn cần phải giải quyết vấn đề gì?

.....

.....

.....

2) Con rắn nhỏ nghĩ đến tình huống gì nguy hiểm đối với chúng?
Rắn nhỏ đã nghĩ ra cách xử lý tình huống đó như thế nào?

.....

.....

.....

3) Theo em, nếu rắn lớn không làm theo cách giải quyết của rắn nhỏ, chuyện gì sẽ xảy ra?

.....

.....

.....

SÓI VÀ DÊ

Cả đàn dê đi kiếm ăn trên đồng cỏ. Một con dê mãi chơi, đi riêng một mình, cuối cùng bị lạc đàn và bị một con sói đuổi theo sát. Vì chỉ có một mình, dê không biết làm thế nào chạy thoát khỏi sói. Dê quay lại, nói với sói:

– Anh sói, đừng nào thì anh cũng bắt được tôi. Anh có muốn có bữa ăn ngon không?

Sói liếm mép nói:

– Đây là bữa ăn ngon của ta.

Dê trả lời:

– Nhưng còn có thể ngon hơn nữa. Khi tôi nhảy múa, thịt của tôi sẽ thơm ngon hơn nhiều.

Sói tưởng thật, giục dê:



– Vậy mà nhảy múa đi.

Dê trả lời:

– Phải có ai đó thổi sáo thì tôi mới nhảy múa được. Ngài thổi sáo đi, tôi sẽ nhảy.

Sói đồng ý và thổi sáo cho dê nhảy quay cuồng. Sói thổi càng to, dê nhảy càng hăng. Nhưng chỉ vài phút sau, lũ chó săn nghe thấy tiếng huyền não liền lao ra xua đuổi sói. Dê thoát nạn.

(Truyện ngụ ngôn thế giới)

Lời khuyên

Khi làm việc gì đó cùng tập thể, hãy tập trung vào công việc, không nên tách rời tập thể. Khi gặp tình huống khó khăn, nguy hiểm, hãy bình tĩnh nghĩ cách tìm kiếm sự trợ giúp của người khác.

TRẮC NGHIỆM

1) Con dê gặp phải tình huống khó khăn gì? Vì sao nó rơi vào tình huống khó khăn đó? Theo em, đáng lẽ dê phải làm gì để không bị rơi vào tình huống khó khăn đó?

.....

.....

.....

2) Khi sắp bị sói ăn thịt, dê nghĩ ra cách gì để thoát nạn?

.....

.....

.....

3) Em hãy tưởng tượng những suy nghĩ của dê khi sắp bị sói ăn thịt.

(Gợi ý: Dê cảm thấy như thế nào? Dê có thể nghĩ ra những cách giải quyết gì: chạy trốn, gọi các con dê khác, gọi người cứu,...? Vì sao cuối cùng dê làm như vậy?)

.....

.....

.....

HIẾU LÂM

Có một con sói rất lười. Nhà của nó rất cũ và bẩn, nhưng nó không sửa chữa, quét dọn gì cả. Một hôm, có một con voi đi qua nhà sói, chẳng may chạm vào mái nhà. Cái mái đã cũ quá nên đổ sụp xuống. Voi vội vàng xin lỗi sói, rồi lập tức sửa lại cái mái nhà cho sói. Sói nghĩ thầm: “A, con voi này to lớn, nhưng rất sợ mình. Đã xin lỗi rồi lại còn sửa mái nhà cho mình nữa. Mình phải bắt nó làm một cái nhà mới cho mình. Nó sợ mình như thế, chắc phải làm ngay”. Sói hét to: “Voi kia! Mà nghĩ rằng chỉ xin lỗi



và sửa một chút như thế là xong phải không? Mà phải làm cho tao một cái nhà mới, nếu không tao sẽ đánh mày! Nhanh lên!”. Nghe sói hét, voi không nói gì cả. Nó đến gần sói, lấy vòi quắp sói thả xuống hồ nước bắn. Sau đó, voi đẽ bẹp gí nhà sói và nói: “Này, nhà mới này!”, rồi voi tức giận đi thẳng. Còn sói ngồi trong hồ nước, nghĩ: “Lạ quá! Tại sao nó vừa xin lỗi mình, lại tức giận như thế nhỉ?”. Một con quạ ở trên cây đã chứng kiến từ đầu câu chuyện, nó nói với sói: “Mày ngu ngốc lắm! Mày đã không hiểu được sự khác nhau giữa người hèn nhát và người được giáo dục tốt!”.

(Truyện ngụ ngôn Nga)

Lời khuyên

Hãy luôn cân nhắc cẩn thận khi đặt mục tiêu. Cần đánh giá đúng đối tượng và tình huống, nếu không bạn sẽ mắc sai lầm và bị thất bại.

TRẮC NGHIỆM

1) Vì sao voi sửa lại mái nhà cho sói? Theo em, hành động này cho thấy tính cách của voi như thế nào?

.....

.....

.....

2) Sói nghĩ gì về hành động của voi? Với suy nghĩ đó, sói đặt ra mục tiêu gì?

.....

.....

.....

3) Sói đã bị trừng phạt bởi mục tiêu sai lầm như thế nào?

.....

.....

.....

4) Qua câu chuyện trên, em nghĩ gì về kĩ năng đặt mục tiêu của sói và kĩ năng giải quyết vấn đề của voi?

.....

.....

.....

5) Liên hệ bản thân: Đã bao giờ em đặt mục tiêu sai lầm chưa? Em đã bị ảnh hưởng bởi điều đó như thế nào? Em đã sửa chữa sai lầm đó như thế nào?

.....

.....

.....

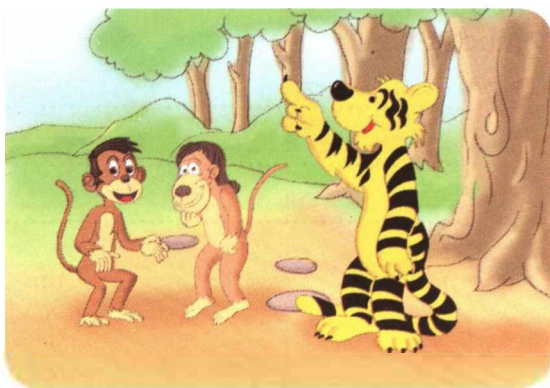
.....

ĂN GIỎ

Một hôm, họ nhà khỉ có giỏ nên mời heo và bò tới nhà ăn cỏ. Xong xuôi, chiều đến, bỗng khi thấy cọp tới hỏi:

– Vì sao nhà người có giỏ mà chẳng mời ta?

Khỉ nhỏ nhẹ đáp:



– Nhà tôi cổ bàn nhỏ mọn, nào đâu dám mời bác, xin hẹn sang năm sẽ sửa mâm cỗ đây.

Cọp nghe thế lấy làm phải bèn phe phẩy đuôi ngất ngưỡng ra về. Khi vợ hỏi khi chồng:

– Sao lại đặt điều nói khoác với bác cọp làm chi?

– Không, đó chỉ là cách khéo léo từ chối giao du với những kẻ hung dữ đó thôi.

(Truyện ngụ ngôn Trung Quốc)

Lời khuyên

Khi gặp những kẻ hung dữ bắt nạt mình, uy hiếp mình, tốt nhất không nên đối đầu ngay lập tức, vì chắc chắn sẽ thất bại. Cần tìm cách khéo léo né tránh đối đầu, sau đó tìm ra cách giải quyết hợp lý. Câu chuyện dạy chúng ta cách xử trí khéo léo trong tình huống bị uy hiếp.

TRẮC NGHIỆM

1) Khi gặp phải tình huống khó khăn gì?

.....

.....

.....

2) Khi đã làm gì để thoát khỏi tình huống khó khăn đó?

.....

.....

.....

3) Em hãy tưởng tượng, nếu khi không trả lời cộp như vậy, chuyện gì sẽ xảy ra? Liệu có cách giải quyết nào tốt hơn không?

.....

.....

.....

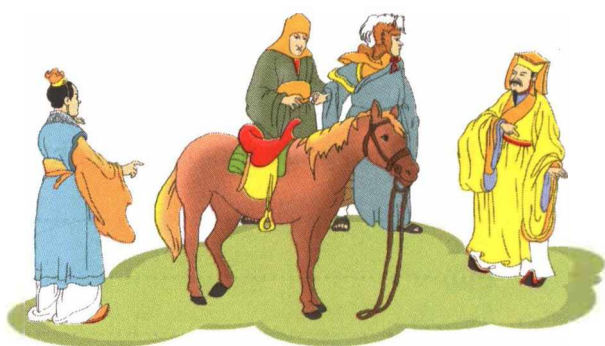
MUA XƯƠNG NGỰA

Ngày xưa, có một ông vua rất thích ngựa thiên lí. Vua đã phái người đi khắp nơi để tìm kiếm, nhưng suốt ba năm trôi qua mà vẫn không tìm được một con ngựa thiên lí nào.

Một vị đại thần tự nguyện đứng ra đảm nhiệm việc này. Ông ta tâu với vua:

- Tâu bệ hạ, bệ hạ chỉ cần giao cho thần một nghìn hai trăm lượng vàng, thần sẽ mua về cho bệ hạ một con ngựa thiên lí.

Nhà vua rất vui mừng, giao cho ông ta một nghìn hai trăm lượng vàng. Vị đại thần đi khắp nơi, hỏi thăm nhiều người, cuối cùng cũng có tin về một con ngựa thiên lí. Nhưng khi vị đại thần tìm được đến nơi thì con ngựa đã chết. Vị đại thần nghĩ, giờ mà quay về tay không thì biết ăn nói làm sao. Thế là ông ta bèn bỏ ra 500 lượng vàng để mua xương của con ngựa chết. Trở về hoàng cung, vị đại



thần râu với nhà vua rằng ông ta đã mua được ngựa thiên lí. Nhà vua rất
đổi vui mừng, sai dắt ngựa ra cho vua xem.

Vị đại thần mở một chiếc bao lấy xương ngựa ra dâng lên vua. Nhà
vua nổi giận, bảo:

- Cái trăm cân là một con ngựa sống chạy được ngàn dặm một ngày.
Khanh lại mang về một đồng xương ngựa vô dụng. Khanh định đùa giỡn
với trăm sao?

Vị đại thần bình tĩnh nói:

- Nếu người ta biết bệ hạ dám bỏ 500 lượng vàng ra để mua xương
của một con ngựa thiên lí đã chết, thì lo gì không có người mang ngựa
thiên lí đến dâng cho bệ hạ.

Nhà vua không tin lắm, nhưng cũng không trách tội vị đại thần nữa.
Tin đó được truyền đi, người ta đều tin đức vua là một người yêu ngựa
thiên lí thật sự. Chẳng bao lâu sau, nhà vua đã được dâng tặng những con
ngựa thiên lí tốt nhất.

(Truyện ngụ ngôn Trung Quốc)

Lời khuyên

Vị đại thần rất thông minh khi xử lý tình huống, biết cách xoay chuyển
vấn đề. Câu chuyện cho thấy, trong bất kì tình huống nào cũng có thể
tìm ra cách giải quyết hợp lý, nếu chúng ta nghĩ xa hơn và linh hoạt hơn.

TRẮC NGHIỆM

1) Vị quan đại thần cần phải giải quyết vấn đề gì?

.....

.....

2) Vì sao khi biết con ngựa thiên lí đã chết, vị đại thần vẫn quyết định mua xương của nó? Theo em, nếu vị đại thần không làm như vậy, kết quả câu chuyện thế nào?

.....

.....

.....

3) Vị đại thần trả lời nhà vua như thế nào, khi nhà vua tức giận vì ông ấy mang xương ngựa về cho nhà vua? Vì sao ông ấy nói như vậy?

.....

.....

.....

4) Em hãy tưởng tượng, nếu không có ai mang ngựa thiên lí đến tặng nhà vua, thì vị đại thần sẽ giải quyết tiếp vấn đề như thế nào?

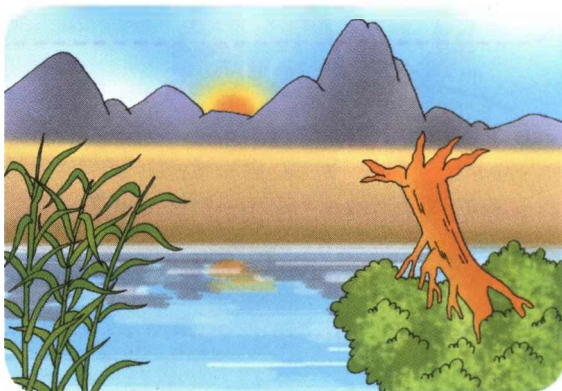
.....

.....

.....

CÂY SỒI VÀ CÂY SẬY

Một hôm, mưa bão rất to. Một cây sồi mọc ở ven sông bị gió thổi đổ xuống sông, trôi theo dòng nước. Nó nhìn thấy những cây sậy mọc ở hai bờ sông vẫn đứng vững chắc. Nó ngạc nhiên quá, hỏi cây sậy:



– Vì sao anh nhỏ bé, yếu ớt thế mà không bị gió thổi đổ, còn tôi là một cây lớn nhưng lại bị đổ?

Cây sậy trả lời:

– Anh tuy to lớn nhưng chỉ đứng một mình, còn tôi luôn luôn có hàng ngàn hàng vạn bạn bè đứng dựa vào nhau chống đỡ gió bão, nên dù gió có to hơn nữa cũng chẳng thổi đổ được chúng tôi đâu!

(Truyện ngụ ngôn Trung Quốc)

Lời khuyên

Sự hỗ trợ, đoàn kết giúp ích rất nhiều khi chúng ta gặp khó khăn.

TRẮC NGHIỆM

1) Cây sồi ngạc nhiên vì điều gì?

.....

.....

.....

2) Qua câu trả lời của cây sậy, em thấy kĩ năng tìm kiếm sự hỗ trợ có ích lợi như thế nào?

.....

.....

.....

3) Liên hệ bản thân: Trong học tập, em đã sử dụng kĩ năng tìm kiếm sự hỗ trợ như thế nào? Hãy cho ví dụ minh họa.

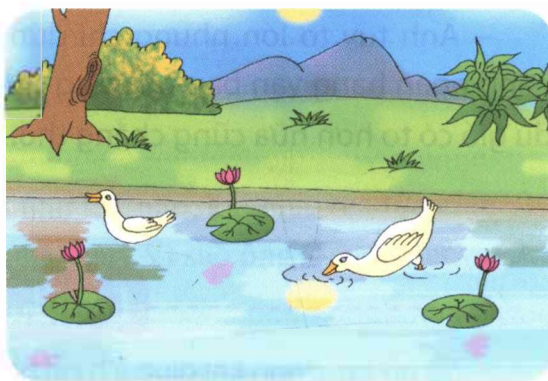
.....

.....

.....

CON VỊT NHÚT NHÁT

Một đàn vịt đang mò cá ở sông. Trời đã tối, trăng lên, ánh trăng lấp lánh trên mặt nước. Một con vịt tưởng ánh trăng lấp lánh đó là cá, nên nhảy xuống bắt, nhưng tất nhiên, chẳng bắt được con cá nào. Những con vịt khác nhìn thấy thế cười ầm ĩ, chế nhạo con vịt kia. Từ đó, con vịt ấy trở nên nhút nhát, sợ người khác cười mình, thậm chí nhìn thấy rõ con cá bơi trong nước cũng không dám bắt. Nó không kiếm được thức ăn, càng ngày càng gầy, cuối cùng bị chết đói.



(Truyện ngụ ngôn thế giới)

Lời khuyên

Bạn không nên vì những lời bình phẩm của người khác mà đánh mất giá trị của mình. Đừng sợ người khác cười, hãy tự tin thể hiện giá trị bản thân..

TRẮC NGHIỆM

1) Vì sao con vịt bị những con vịt khác chế nhạo?

.....

.....

.....

2) Sau tình huống ấy, con vọt tự đánh giá bản thân nó thế nào?
Điều đó dẫn đến hậu quả như thế nào?

.....

.....

.....

3) Câu chuyện cho chúng ta bài học gì về việc đánh giá đúng giá trị bản thân?

.....

.....

.....

4) Liên hệ bản thân: Em có hay sợ người khác cười mình không? Em thường sợ như vậy ở trong tình huống nào? Theo em, vì sao em sợ như vậy? Nỗi sợ đó có thể xóa bỏ không? Em định xóa bỏ như thế nào?

.....

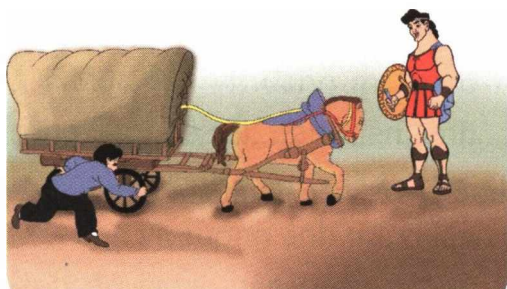
.....

.....

THẦN HERCULES VÀ NGƯỜI ĐÁNH XE

Một anh nông dân đánh xe đi trên một con đường quê lầy lội sau một cơn mưa lớn. Hai con ngựa không thể kéo nổi chiếc xe chở hàng nặng qua khỏi đám bùn sâu, và cuối cùng phải đứng hẳn lại khi bánh xe đã lún đến giữa trục.

Anh nông dân leo xuống và đứng bên cạnh xe nhìn nhưng chẳng làm gì để đưa chiếc xe lên. Anh chỉ biết đứng nhìn và nguyền rủa cái số xui xẻo của



mình và kêu la xin thần Hercules đến cứu giúp. Bỗng dung thần Hercules hiện ra thật, nói với anh ta:

“Anh hãy đặt vai mình vào bánh xe mà đẩy, rồi thúc ngựa kéo đi. Anh tưởng cứ đứng đó nhìn và than van là anh có thể đưa được chiếc xe ra đó sao? Thần sẽ không giúp anh nếu anh không biết cố gắng tự cứu lấy mình.”

Nghe vậy, anh nông dân liền đặt vai vào bánh xe, vừa đẩy vừa thúc cho ngựa kéo, chiếc xe từ từ tiến lên. Chẳng bao lâu anh nông dân đã có thể vui vẻ dong xe và rút ra được một bài học kinh nghiệm.

(Truyện ngụ ngôn thế giới)

Lời khuyên

Khi chúng ta gặp vấn đề khó khăn, trước hết hãy tự mình nghĩ ra cách giải quyết, không nên trông đợi vào người khác.

TRẮC NGHIỆM

1) Anh nông dân gặp phải khó khăn gì?

.....

.....

.....

2) Khi gặp khó khăn như vậy, anh nông dân đã làm gì để giải quyết khó khăn?

.....

.....

3) Khi em gặp khó khăn, em thường tự nghĩ cách giải quyết hay nhờ người khác giúp đỡ? Theo em, cách nào tốt hơn?

.....

.....

.....

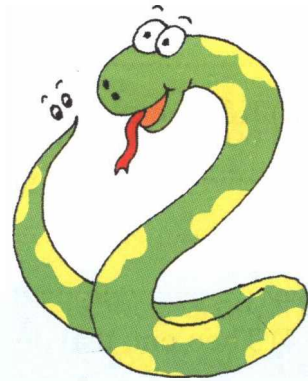
ĐẦU RẮN VÀ ĐUÔI RẮN

Một hôm, đầu rắn và đuôi rắn cãi nhau. Đuôi rắn nói:

– Hằng ngày cậu đều đi trước tớ, thật là không công bằng. Hôm nay tớ muốn đi trước.

Đầu rắn trả lời:

– Sao có thể như vậy được? Nhiệm vụ của tớ là phải đi trước.



Rồi đầu rắn tiến lên phía trước. Nhưng đuôi rắn không đồng ý. Nó cố gắng quấn vào thân cây, làm cho đầu rắn không sao nhích lên được. Đầu rắn không còn cách nào khác, đành phải nhường cho đuôi rắn đi trước. Rốt cục, đuôi rắn đi chưa được bao xa thì cả con rắn đã bị rơi xuống một cái hố.

(Truyện ngụ ngôn thế giới)

Lời khuyên

Sự hiếu thắng có thể dẫn người ta đến kết cục đáng buồn. Hãy rèn luyện thái độ kiên định và giảm bớt hiếu thắng, bạn sẽ thành công.

TRẮC NGHIỆM

1) Theo lẽ thường, đầu rắn đi trước hay đuôi rắn đi trước?

.....
.....
.....

2) Vì sao đuôi rắn đi trước? Nó đã dùng cách gì để cho đầu rắn không đi trước được?

.....
.....
.....

3) Kết cục của câu chuyện như thế nào?

.....
.....
.....

4) Theo em, thái độ của đuôi rắn là kiên định hay hiếu thắng? Vì sao em nghĩ như vậy? (Hãy vận dụng lí thuyết kĩ năng kiên định để giải thích).

.....
.....
.....

KIẾN VÀ CHIM BỒ CÂU

Trời nắng nóng, kiến đi tìm nước uống. Kiến đi đến bờ sông, đang tìm cách uống nước thì bị trượt chân rơi xuống dòng nước xiết và bị cuốn trôi.



Kiến sắp chết đuối đến nơi. May sao, chim bồ câu đang đậu trên cành cây gần đó, nhìn thấy vậy, bèn mổ lấy một chiếc lá và thả xuống dòng nước đúng chỗ kiến đang ngập lặn. Kiến cố gắng leo lên chiếc lá và trôi dạt an toàn vào bờ.

Ít lâu sau, một kẻ đi săn rình bắt chim bồ câu. Anh ta nấp sau gốc cây, giương súng ngắm bắn chim. Chim bồ câu đậu trên cành, không hề hay biết nguy hiểm đang rình rập. Kiến nhìn thấy cảnh đó, lẳng lặng leo lên chân kẻ săn chim và cắn thật đau. Kẻ săn chim giật mình vì đau, đánh rơi súng. Chim bồ câu nghe thấy tiếng động, biết có nguy hiểm, vội bay đi mất. Chim thoát nạn.

(Truyện ngụ ngôn thế giới)

Lời khuyên

Khi người khác gặp khó khăn, bạn giúp người khác giải quyết khó khăn của họ, đó là điều rất tốt. Trong cuộc sống, chúng ta có thể gặp nhiều khó khăn khác nhau, do đó nếu có thể hãy sẵn lòng giúp đỡ người khác, lúc nào đó lại có người giúp chúng ta.

TRẮC NGHIỆM

1) Kiến đã gặp nguy hiểm như thế nào?

.....

.....

.....

2) Khi kiến gặp nguy hiểm, chim bồ câu đã giúp đỡ kiến như thế nào?

.....

.....

.....

3) Kiến đã giúp đỡ lại chim bồ câu như thế nào?

.....

.....

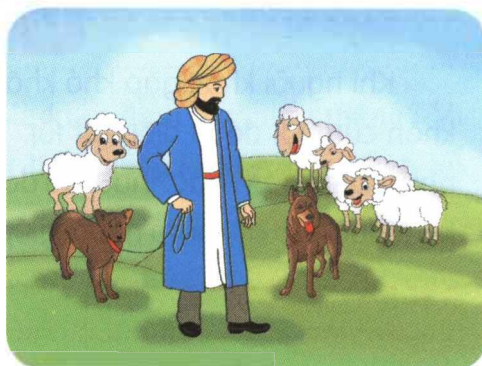
.....

BẦY CỪ VÀ NHỮNG CON SÓI

Có một người chăn cừu quyết định đưa đàn cừu của mình lên sống ở phía bắc. Lúc đầu, khí hậu rất thích hợp cho đàn cừu, nên chúng sống rất phồn phơ, thoải mái. Cũng chính vì thế mà lũ cừu trở lên lười biếng.

Rồi mùa đông đến, nhiệt độ xuống rất thấp, khiến lũ cừu không thể chịu đựng nổi, nhiều con đã chết rét. Người chăn cừu rất lo lắng.

Anh ta suy nghĩ mãi, rồi đưa ra một giải pháp có vẻ liều lĩnh: thả vài con sói vào bầy cừu. Lúc này, bầy cừu cảm thấy tính mạng của chúng đang bị đe dọa nên không ngừng chạy trốn sự truy đuổi của bầy sói. Chính sự vận động ấy đã giúp chúng chống lại cái rét, và số cừu chết ít hơn trước đây khá nhiều.



(Truyện ngụ ngôn thế giới)

Lời khuyên

Đối với một số tình huống rắc rối, việc lựa chọn giải pháp khác thường đôi khi lại tỏ ra hiệu quả hơn những giải pháp thông thường. Điều quan trọng là chúng ta cần mạnh dạn áp dụng các giải pháp khác nhau để giải quyết vấn đề, không nên chỉ phụ thuộc vào thói quen sẵn có.

TRẮC NGHIỆM

1) Vấn đề mà người chặn cừu gặp phải là gì?

.....

.....

.....

2) Em hãy suy nghĩ xem, nếu gặp tình huống như thế, thông thường người ta sẽ làm gì?

.....

.....

.....

3) Người chặn cừu trong câu chuyện đã làm gì để giải quyết vấn đề?

.....

.....

.....

4) Theo em, cách giải quyết của người chặn cừu có hợp lí không? Liệu có thể dẫn đến vấn đề khó khăn khác không? Hãy giải thích ý kiến của em.

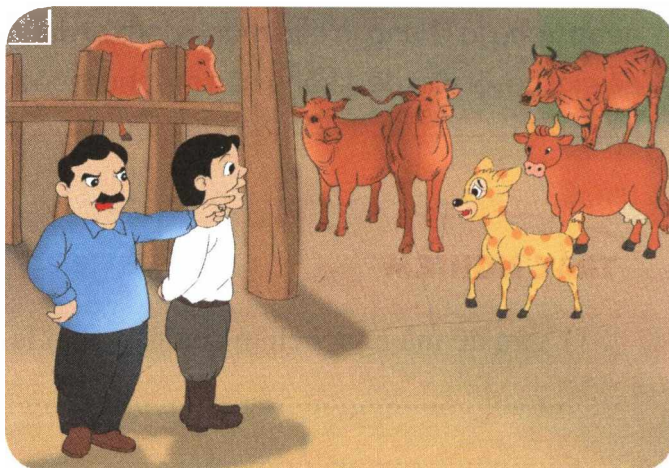
.....

.....

.....

CON HƯƠNG TRONG CHUỒNG BÒ

Có một con hương đang dạo chơi trong rừng, không cẩn thận lạc vào một thôn làng đông người sinh sống. Một con chó săn phát hiện ra, liền sủa dữ dội và xông về phía hương. Hương sợ hãi quay đầu bỏ chạy. Trong lúc cuống quýt, nó chạy



vào sân nhà một người nông dân. Không còn chỗ nào có thể nương náu được, hương đành phải cầu xin đàn bò trong chuồng:

– Các bạn ơi, xin hãy cứu tôi! Xin cho tôi được trốn vào giữa các anh.

Một con bò tốt bụng bảo:

– Ôi, anh bạn thật không may! Sao anh lại chạy vào đây trốn? Trốn ở đây thì khác gì tự chui đầu vào rọ?

Hương đáp:

– Chỉ cần các anh cho tôi trốn ở đây, tôi sẽ có cơ may chạy thoát.

Lát sau, tiếng sủa của chó săn xa dần, nhưng hương lại chưa chịu bỏ đi.

Buổi chiều, người chăn gia súc đến cho gia súc ăn, nhưng không phát hiện ra hương. Hương mừng rỡ nghĩ mình cuối cùng cũng được an toàn, liền quay sang đàn bò để cảm ơn. Một con bò nhắc nhở nó:

– Anh còn không đi mau đi. Dù bọn tôi có muốn che chở cho anh thì cũng có lúc chúng tôi không làm gì được.

Nhưng hươu không nghe lời. Nó cảm thấy chuồng bò là một nơi thật ấm áp và an toàn, nó không muốn đi ngay. Nhưng đến tối, người chủ nhà đi vào chuồng bò kiểm tra từng thứ một. Ông ta phát hiện ra hươu đang trốn trong đó, liền gọi người đến bắt hươu.

(Truyện cổ tích thế giới)

Lời khuyên

Mỗi tình huống đều có thời điểm của nó. Khi bạn đã giải quyết được vấn đề khó khăn, nên quan sát và đánh giá xem cách giải quyết của mình còn phù hợp không, hay phải cần đến một cách giải quyết mới cho tình huống mới.

TRẮC NGHIỆM

1) Mở đầu câu chuyện, hươu gặp phải tình huống rắc rối gì? Nó làm gì để thoát khỏi tình huống đó?

.....
.....
.....

2) Vì sao cuối cùng hươu vẫn bị bắt? (Gợi ý: Hươu cho rằng đã hết nguy hiểm và không tìm cách giải quyết hoàn toàn vấn đề của mình.)

.....
.....
.....

3) Theo em, đáng lẽ hươu nên làm gì thì sẽ không bị người chủ nhà bắt?

.....
.....
.....

LỖ HỔNG TRONG NƯỚC

Ngày xưa có một chàng trai giàu có. Một hôm anh đi ra giếng nước trong làng và gặp một cô gái xinh đẹp. Từ đó, ngày nào anh cũng ra giếng gặp cô. Một thời gian sau anh muốn cưới cô, nhưng cô gái nói:

– Em sẽ lấy anh với điều kiện, anh phải tạo được một lỗ hổng trong nước.

Chàng trai kêu lên:

– Nước lỏng, làm sao tạo được lỗ hổng trong đó? Em đặt điều kiện như thế thì không bao giờ có chồng đâu!

Cô gái vẫn không thay đổi ý kiến. Cô nói:

– Nếu anh thật sự yêu em, anh sẽ nghĩ ra cách tạo được một lỗ hổng trong nước.

Chàng trai nghĩ mãi nhưng không thể nghĩ ra cách tạo được một lỗ hổng trong nước. Anh rất buồn. Đến mùa đông, chàng trai lại ra giếng. Bỗng anh nhận thấy nước trong giếng đã đóng băng. Anh lấy cái gậy khoét một lỗ hổng trên băng rồi gọi cô gái đến và nói:

– Em nhìn kìa! Anh tạo được một lỗ hổng trong nước rồi đấy!



Ngày hôm đó, hai người làm lễ cưới và họ sống với nhau rất hạnh phúc.

(Nguồn Internet)

Lời khuyên

Tính kiên định, quyết tâm thực hiện mục tiêu đã đề ra là một phẩm chất rất cần thiết để đạt đến thành công. Khi bạn gặp khó khăn và chưa thể giải quyết, hãy kiên trì và quyết tâm hướng đến mục tiêu.

TRẮC NGHIỆM

1) Cô gái nghĩ ra yêu cầu gì để thử thách chàng trai?

.....
.....
.....

2) Chàng trai có nghĩ ngay ra cách giải quyết không, hay anh ấy phải chờ đợi một thời gian?

.....
.....
.....

3) Chàng trai thể hiện kĩ năng kiên định như thế nào?

.....
.....
.....

4) Em có phải là người kiên định không? Vì sao em nghĩ như vậy?

.....
.....
.....

5) Hiện tại em có mục tiêu gì mà em quyết tâm thực hiện đến cùng?

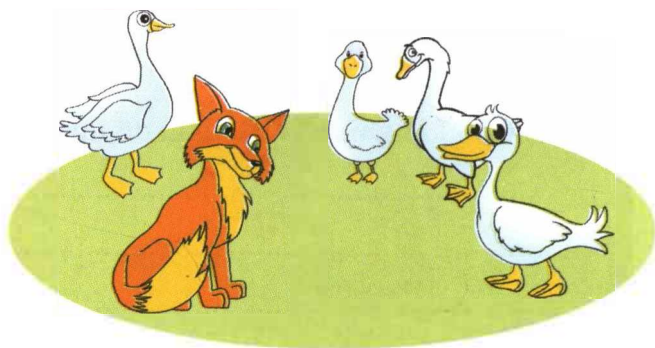
.....

.....

.....

CON CÁO VÀ ĐÀN NGỔNG

Một hôm, cáo bỗng thấy mình đứng giữa một đàn ngỗng cái. Nó không tin vào mắt mình nữa. Con ngỗng nào cũng béo tròn, thật ngon lành. Bọn ngỗng van xin cáo đừng ăn thịt chúng, nhưng cáo không nghe. Lúc đó chị ngỗng già nhất đàn nói:



– Bác cáo ơi, bác muốn ăn thịt chúng tôi phải không? Đó cũng là lẽ thường tình thôi...

Những con ngỗng khác sừng sốt kêu lên:

– Bà ấy nói gì? Bà ấy bị mất trí rồi.

Ngỗng già nói:

– Bác cáo ạ, trước khi ăn thịt chúng tôi, xin bác cho chúng tôi được cầu nguyện trước khi chết. Cầu nguyện xong, chúng tôi sẽ xếp hàng để bác chọn xem thích ăn thịt ai trước.

Cáo bằng lòng:

– Được thôi, nhưng nhanh nhanh lên.

Ngỗng già bắt đầu cầu nguyện trước tiên. Chị ta kêu, kêu mãi. Rồi chị ngỗng thứ hai cầu nguyện, lại kéo dài rất lâu. Rồi chị ngỗng thứ ba... Cứ thế, hết chị ngỗng nọ đến chị ngỗng kia, hết bài kinh nọ đến bài kinh kia. Cáo đợi mãi mệt quá, đành phải bỏ đi.

(Truyện cổ tích thế giới)

Lời khuyên

Hãy luôn tìm kiếm sự hỗ trợ, đặc biệt khi gặp nguy hiểm. Nhiều khi giải pháp tốt nhưng thiếu sự hỗ trợ thì cũng không thể thành công.

TRẮC NGHIỆM

1) Chị ngỗng già nghĩ ra cách gì để khỏi bị cáo ăn thịt?

.....

.....

2) Chị ngỗng đã vận dụng kỹ năng giải quyết vấn đề và tìm kiếm sự hỗ trợ như thế nào? Em hãy phân tích điều đó.

.....

.....

3) Liên hệ bản thân: Ở trường học, những hoạt động nào của em cần đến sự hỗ trợ của thầy cô và các bạn? Hãy kể ra những hoạt động đó và phân tích hiệu quả của kỹ năng tìm kiếm sự hỗ trợ thông qua các hoạt động ấy.

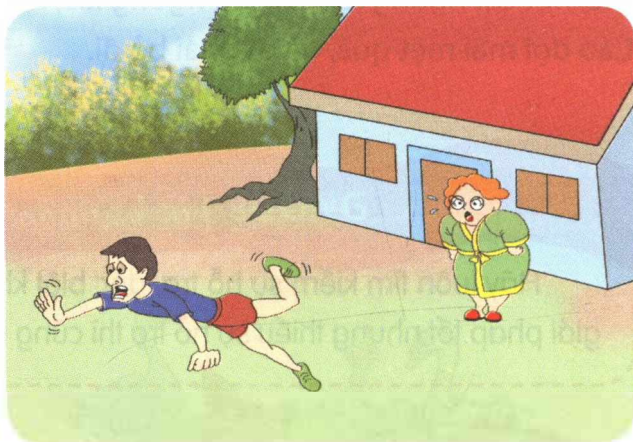
.....

.....

.....

KẺ TRỘM GẶP BÀ GIÀ

Vào một đêm trời tối đen như mực, một tên trộm quyết định đột nhập vào nhà của một bà già. Hắn trèo lên nóc nhà, ghé tai nghe xem mọi người đã ngủ cả chưa. Bà già khó ngủ đã phát hiện ra tiếng động trên nóc nhà. Đoán có kẻ trộm định vào nhà, bà già giả vờ gọi to con trai đang ngủ say như chết:



– Con trai ơi, hòm tiền con cất trên gác xép có an toàn không đấy?

Tên trộm nghe thấy thế mừng lắm, nghĩ rằng lấy trộm ở gác xép dễ như chơi. Hắn nhẹ nhàng nhảy từ nóc nhà xuống, bởi hắn nghĩ ngay phía dưới nóc nhà là gác xép. Nhưng thực ra nhà đó không có gác xép, nên tên trộm rơi ngay xuống sàn nhà, đau quá kêu ầm lên. Con trai bà già nghe thấy tiếng kêu đã thức dậy, cùng bà già bắt tên trộm đưa ra công an.

(Nguồn Internet)

Lời khuyên

Khi gặp nguy hiểm, chúng ta cần bình tĩnh nghĩ cách thoát khỏi nó, và luôn luôn tìm kiếm sự cứu trợ từ những người khác.

TRẮC NGHIỆM

1) Bà già gặp tình huống nguy hiểm như thế nào?

.....

.....

.....

2) Bà đã nghĩ ra cách thoát khỏi nguy hiểm như thế nào? (Gợi ý: Phân tích kỹ năng giải quyết vấn đề và kỹ năng tìm kiếm sự hỗ trợ.)

.....

.....

.....

3) Liên hệ bản thân: Hãy tưởng tượng một tình huống: Trên đường em đi học về, bỗng một kẻ xấu chặn em lại, định cướp xe đạp của em. Em sẽ làm gì?

.....

.....

.....

ĐẠI BÀNG VÀ CHIM SẾ

Ở khu rừng nọ có một con đại bàng huênh hoang hợm hĩnh. Gặp bất cứ con chim nào, đại bàng cũng khoe khoang rằng nó là chúa tể của các loài chim, rằng nó khoẻ nhất, kêu to nhất, bay cao nhất.

Một hôm, đại bàng tập hợp tất cả các loài chim lại và lên giọng thách thức:

– Hỡi các loài chim, trong các người có kẻ nào dám độ sức kêu to, ăn nhiều, bay cao cùng ta không nào?

Cả bầy chim sợ hãi nhìn nhau chẳng dám ho he một tiếng. Thấy thế đại bàng càng được thể:

– Ta bắt chấp tất cả các ngươi đây.

Lúc ấy, một chú sẻ con bèn lên tiếng:

– Bác đại bàng ơi, thi ăn nhiều, kêu to với bác thì chúng em chẳng dám rồi, nhưng thi bay cao với bác thì em cũng thử một lần xem sao.



Cả đại bàng lẫn các loài chim khác đều sửng sốt ngoảnh lại nhìn chim sẻ nhưng nó không hề nao núng.

Cuộc thi bắt đầu. Đại bàng vỗ cánh bay lên. Khi đã bay cao hơn cả những ngọn cây cao nhất, đại bàng liền gọi:

– Ê, sẻ con ở đâu rồi?

Lúc ấy sẻ bay trên đầu đại bàng, đáp:

– Em đây, bác cứ yên tâm, em không bỏ cuộc đâu.

Đại bàng cố sức bay cao lên nữa. Khi cao hơn cả những đỉnh núi mù sương, đại bàng lại cất tiếng gọi:

– Thế nào, sẻ con, vẫn theo ta được đấy chứ?

Chim sẻ lại bay lên trả lời:

– Vâng, em vẫn cố theo bác đây. Chừng bác mệt rồi hay sao mà bay chậm thế?

– Đời nào...!

Đại bàng nói hỏn hển rồi bay ngược lên cao, cao mãi, lần này đại bàng đã ở trên cả những đám mây trắng xoá. Nó tin là sẻ con chẳng thể nào bay lên tầng cao này được. Đôi cánh đã mỏi rã rời. Cổ và đầu nặng trĩu, đại bàng nói chẳng ra hơi.

– Sẻ con đã chịu thua ta rồi chứ?

– Chưa đâu, em vẫn ở trên đầu bác đây này. – Giọng sẻ con vẫn lanh lảnh.

Đại bàng quyết không chịu thua chim sẻ, nó lấy hết sức tàn rướn lên cao nhưng không được nữa. Từ trên cao nó rơi thẳng xuống vực như một hòn đá vảy. Khi ấy, sẻ con chỉ việc xoè cánh ra từ từ hạ xuống giữa các loài chim đang nóng lòng chờ tin cuộc độ sức. Chúng không hiểu sẻ con có mưu mẹo gì mà thắng được đại bàng vốn bay cao nhường ấy. Chỉ có mỗi một con sẻ con khác là trông thấy lúc cuộc thi bắt đầu, sẻ con đã đậu ngay trên lưng đại bàng. Thì ra đại bàng đã mất công chở chim sẻ trên lưng mà không biết. Mỗi lần đại bàng cất tiếng hỏi, sẻ con lại từ lưng đại bàng bay lên đáp lời, thành thử nó chẳng mất tí sức nào. Bằng trí thông minh và lòng dũng cảm, sẻ con đã thắng đại bàng kiêu ngạo và to lớn hơn nó gấp nghìn lần.

(Truyện ngụ ngôn Nga)

Lời khuyên

Khi mình cố sức mạnh hơn người khác, chớ nên kiêu ngạo khoe khoang. Sức mạnh cơ bắp nhiều khi không hiệu quả bằng sự thông minh, khéo léo tìm ra giải pháp xử lí vấn đề. Đại bàng vì không hiểu điều này nên đã thua chim sẻ.

TRẮC NGHIỆM

1) Vì sao chim sẻ quyết định thi bay cao với đại bàng?

.....

.....

.....

.....

2) Chim sẻ đã làm thế nào để thắng được đại bàng?

.....

.....

.....

MỤC LỤC

Lời nói đầu	3
-------------------	---

PHẦN MỘT: KHÁI NIỆM CƠ BẢN 5

1. Vấn đề là gì?	5
2. Thế nào là giải quyết vấn đề?	5
3. Các bước giải quyết vấn đề	6
4. Thực hành	8
5. Một số biện pháp để phát triển kĩ năng giải quyết vấn đề	8

PHẦN HAI: ĐỌC TRUYỆN VÀ THỰC HÀNH KĨ NĂNG 17

Hươu và cáo.....	17
Ba chú lợn con	19
Chú thỏ thông minh.....	21
Tại sao mèo rửa mặt sau khi ăn?	23
Người trồng nho và các con	25
Gió và mặt trời	27
Lo trước chắc ăn.....	28
Quạ uống nước	32
Hồ li mưu trí.....	34
Rắn chuyển chỗ ở.....	36

Sói và dê.....	38
Hiếu lẫm.....	40
Ăn giỗ.....	42
Mua xương ngựa	44
Cây sồi và cây sậy.....	46
Con vịt nhút nhát.....	48
Thần Hercules và người đánh xe	49
Đầu rắn và đuôi rắn	51
Kiến và chim bồ câu	52
Bầy cừu và những con sói.....	54
Con hươu trong chuồng bò.....	56
Lỗ hổng trong nước.....	58
Con cáo và đàn ngỗng.....	60
Kẻ trộm gặp bà già.....	62
Đại bàng và chim sẻ	63

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

Rèn KĨ NĂNG SỐNG cho HỌC SINH

Kĩ năng giải quyết vấn đề

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc: TS. NGUYỄN BÁ CƯỜNG

Chịu trách nhiệm nội dung:

Tổng biên tập: GS. TS. ĐỖ VIỆT HÙNG

Chịu trách nhiệm bản quyền nội dung:

CÔNG TY TNHH MTV TM & DV VĂN HOÁ MINH LONG

Biên tập nội dung:

ĐẶNG MINH THÚY

Kỹ thuật vi tính:

MINH LONG

Trình bày bìa:

TRỌNG KIÊN

Đối tác liên kết:

CÔNG TY TNHH MTV TM & DV VĂN HOÁ MINH LONG

ISBN: 978-604-54-1700-3

In 3.000 cuốn, khổ 17x24cm, tại Công ty Cổ phần In Sao Việt

Địa chỉ: Số 9/40 phố Ngụy Như Kon Tum, Thanh Xuân, Hà Nội

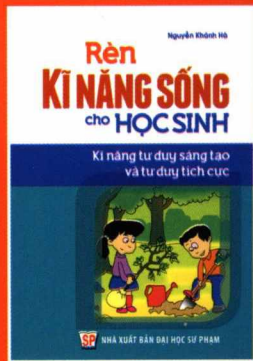
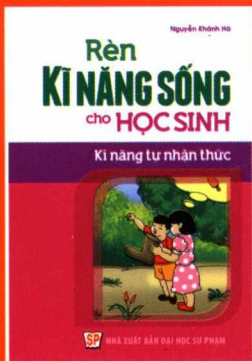
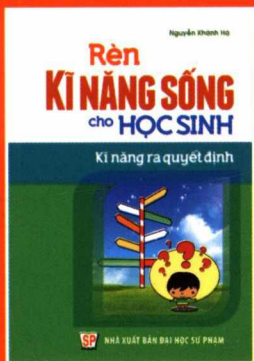
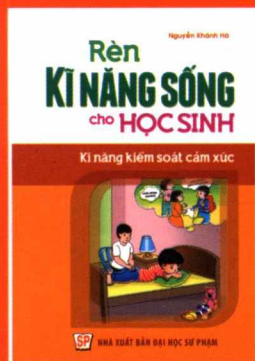
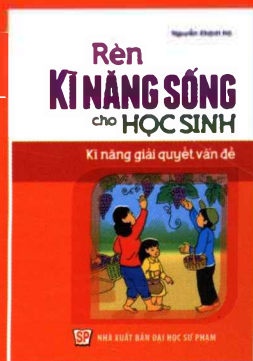
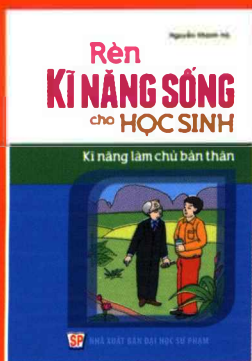
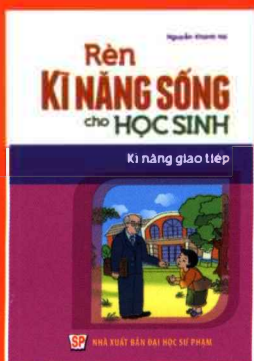
Cơ sở in: KCN Thạch Thất, Quốc Oai, Hà Nội

Đăng kí KHXB số: 106-2015/CXBIPH/193-03/ĐHSP ngày 15/1/2015

Quyết định xuất bản số: 742/QĐ-NXBĐHSP ngày 07/12/2015

In xong và nộp lưu chiểu Quý I năm 2016.

Rèn Kĩ NĂNG SỐNG cho HỌC SINH



ISBN: 978-604-54-1700-3



8 936067 159324 2

Giá: 23.000 VNĐ