

Nguyễn Khánh Hà

Rèn Kĩ NĂNG SỐNG cho HỌC SINH

Kĩ năng làm chủ bản thân

SACHHOC.COM



NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

Nguyễn Khánh Hà

Rèn KĨ NĂNG SỐNG cho **HỌC SINH** Kĩ năng làm chủ bản thân

(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.

Tác giả

Phần một

KHÁI NIỆM CƠ BẢN

I. LÀM CHỦ BẢN THÂN LÀ NHƯ THẾ NÀO?

1. Làm chủ bản thân là như thế nào?

- Làm chủ bản thân là khi bạn quyết định hành động hoặc không hành động đều phụ thuộc vào sự tự nhận thức của bạn. Làm chủ bản thân là khả năng vận dụng nhận thức về cảm xúc của chính bạn để luôn ứng xử linh hoạt và hành động đúng đắn. Nó còn có nghĩa là khả năng kiểm soát được những phản ứng cảm tính của bạn trước những trường hợp và con người cụ thể. Chẳng hạn ai đó rủ bạn quay bài để có thành tích cao trong học tập, bạn sẽ tự nhủ: Không được, làm như vậy là gian lận, không trung thực với thầy cô giáo và các bạn khác. Hoặc có một nhóm bạn rủ bạn đi đánh nhau để thể hiện bản lĩnh, bạn sẽ thấy đó là một việc vô bổ, chẳng đem lại lợi ích gì, trái lại còn làm cơ thể mình bị những tổn thương không đáng có...
- Một số cảm xúc gây ra nỗi sợ hãi khiến bạn bị tê liệt và mù mịt đến mức không biết làm gì cho phải. Mọi người ai cũng có những nỗi sợ hãi của mình, tất cả đều do tâm lý không vững vàng, không đủ quyết tâm để theo đuổi mục tiêu đã đề ra. Hãy vượt qua những nỗi sợ hãi của mình để bước tiếp tới thành công. Dù bạn làm gì, đi đâu hay ở bất cứ nơi nào thì bạn hãy luôn nhớ rằng, chỉ cần bạn sống tốt thì mọi người sẽ ủng hộ bạn. Một khi bạn hiểu và có được cảm giác thoải mái với những cảm xúc của mình, bạn sẽ tự biết hành động nào là phù hợp nhất. Nếu không biết tạo dựng cho mình cảm giác thoải mái và sự tự tin, lúc nào cũng

cảm thấy ngại ngùng khi tiếp xúc với người lạ, nhất là đám đông thì bạn sẽ không bao giờ đi đến thành công được.

- Để làm chủ bản thân một cách hiệu quả, bạn phải biết điều chỉnh suy nghĩ, cảm xúc và hành động của mình sao cho đúng mức, hoà hợp giữa tình cảm và lí trí. Tình cảm tức là trái tim của bạn nghĩ gì về bản thân mình, bạn thích và đam mê điều gì. Lí trí là lẽ phải, là những gì mà bản thân bạn phải hướng theo, bạn có khả năng, điểm mạnh, điểm yếu nào, bạn nên làm điều đúng đắn nào...
- Đôi khi, chỉ trong một tích tắc, nếu buông xuôi thì bạn sẽ đánh mất bản thân mình. Bạn sẽ làm những điều xấu mà bạn không muốn làm hoặc không kiểm chế được. Ví dụ như bạn sẽ trốn học đi chơi game cho có “đồng minh” vì trong đám bạn thân của bạn có mấy đứa đều làm như vậy; bạn sẽ ăn cắp tiền của bố mẹ vì có bạn bè xúi giục; bạn sẽ bắt nạt hoặc đánh các bạn yếu hơn vì ghét bạn đó hoặc để tỏ ra mình có sức mạnh...
- Làm chủ bản thân là một quá trình cần phải kiên trì, không ngừng nghỉ. Chúng ta sinh ra đều giống nhau, nhưng khi trưởng thành và lớn lên thì trở thành những con người khác nhau, người thì thành công, người thì thất bại, người thì cao thượng, người thì tầm thường... Kết quả đều do chính bạn quyết định. Do đó, nếu không làm chủ được bản thân thì bạn sẽ không làm được gì cả.

2. Những nguyên tắc cơ bản của kĩ năng làm chủ bản thân

- (1) Tìm giải pháp để đối phó với tình huống khó khăn và đẩy thử thách.
- (2) Cô lập hành vi và cảm xúc tiêu cực.
- (3) Chấp nhận thực tế khó khăn và khắc nghiệt của cuộc sống.
- (4) Buông bỏ sự oán giận và đổ lỗi.
- (5) Hiểu được sự tự do luôn đi kèm với trách nhiệm.
- (6) Thiết lập mục tiêu cho chính mình.

- (7) Xác định các nguyên tắc của bạn trong cuộc sống.
- (8) Ưu tiên những việc quan trọng.
- (9) Tăng cường cam kết của bạn.
- (10) Phát triển sự tự tin và lòng tự trọng.
- (11) Chấp nhận sự không hoàn hảo và phát triển dựa trên sức mạnh của bản thân.
- (12) Có sự kết nối giữa mình với những người khác.
- (13) Phát triển một tâm trí tò mò.
- (14) Thích ứng và làm việc được với những thay đổi.

Tổng thể, một cá nhân khi làm chủ được bản thân sẽ có thể nâng cao sự tự nhận thức, tự chấp nhận và tự chịu trách nhiệm về cuộc sống của họ. Các cá nhân sẽ nhận ra rằng họ là một phần của một hệ thống. Họ biết rằng họ sẽ có thể đóng góp và tạo được sức ảnh hưởng thông qua ý tưởng sáng tạo của họ. Làm chủ bản thân sẽ giúp mọi người hiểu rằng, cuộc sống có đầy đủ các cơ hội để mở rộng tầm nhìn và kỹ năng của chúng ta, cho đến khi chúng ta thành công.

Làm chủ bản thân sẽ giúp cá nhân phát triển kỹ năng và hành vi để giúp họ đối phó với hoàn cảnh khó khăn, cho phép một cá nhân hiểu được điểm mạnh, điểm yếu để làm chủ những cảm xúc của mình.

3. Các biện pháp làm chủ bản thân

- Hãy suy nghĩ trước mỗi chọn lựa dù lớn hay nhỏ trong ngày và trong đời, biết dừng khi thấy mình lạc lối.
- Hãy từ chối một cuộc hẹn hò hay một lời mời mọc khi chúng ta cảm thấy bất an.
- Dừng một cuộc trò chuyện vô bổ hay dừng xem chương trình truyền hình kể cả khi nó đang hồi gay cấn để học bài hay thực hiện một bốn phận cần thiết.

- Tập suy nghĩ, tập thói quen phân tích lợi – hại khi làm hay nói một điều gì.
- Tạm thời ngừng lại những hành vi cụ thể đang chịu ảnh hưởng tai hại bởi những cơn xúc động nhất thời.
- Tập điềm tĩnh để có thể nhận thấy bản thân và kiểm soát mình tốt hơn. Sự điềm tĩnh sẽ ngăn không cho nguồn nghị lực của chúng ta bị phân tán và tiêu hao một cách vô ích.
- Tập cho mình chịu đựng những điều trái ý, những thiếu thốn, chấp nhận những điều không thuận lợi, tập tính kiên trì, làm việc đến cùng với tinh thần trách nhiệm, dù sự việc xảy ra không như dự tính hay mong muốn.

II. HƯỚNG DẪN THỰC HÀNH MỘT SỐ KỸ NĂNG LÀM CHỦ BẢN THÂN

- Vượt qua nỗi sợ hãi.
- Kiểm soát sự tức giận.
- Kiểm soát căng thẳng (stress).
- Vượt qua những khó khăn trong cuộc sống (những điều trái ý, những điều không thuận lợi, không như dự tính hay mong muốn của mình).
- Điều chỉnh hành vi cho phù hợp.
- Thiết lập mục tiêu cho chính mình.

1. Vượt qua nỗi sợ hãi

** Điều gì thường khiến bạn sợ hãi?*

Nối khuôn mặt sợ hãi tới những điều khiến bạn sợ hãi hoặc viết thêm vào ô trống những điều đó.

Một số dạng sợ hãi đặc biệt, hình thành từ các khái niệm hoặc đồ vật, động vật nhất định thường được gọi là ám ảnh.

Ma

Thạch sùng

Chuột

Bóng tối

Phim kinh dị

Phải thừa
nhận thói
xấu của mình

Thi học kì
bị điểm kém

Phải rời xa
bố mẹ

Tiền chủng

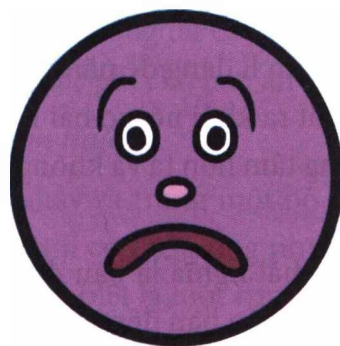
Bị người
khác từ chối

Bị thầy giáo
ghét

Bố mẹ bị ốm

Bị đe dọa

Bị bạn bè
tẩy chay



Một số loại ám ảnh phổ biến là sợ nhện, sợ máu, sợ độ cao, sợ không gian kín, sợ nói trước công chúng, sợ thi cử...

*** Phản ứng của cơ thể khi sợ hãi**

- Tim đập nhanh.
- Huyết áp tăng.
- Cơ bắp căng cứng.
- Các giác quan trở nên nhạy cảm hơn.
- Con người giãn nở (để ánh sáng đi vào nhiều hơn).
- Tăng tiết mồ hôi.

*** Vượt qua nỗi sợ hãi bằng cách nào?**

Khi đối mặt với một nỗi lo sợ nào đó, người ta thường có xu hướng quay lưng trốn tránh để giải toả tâm lí đang đè nặng trong lòng. Nhưng giải pháp đó chỉ giúp ta tạm thời thoát ra khỏi nỗi sợ hãi mà thôi, còn trên thực tế nỗi lo sợ đó luôn hiện hữu trong tâm hồn ta và khống chế những hành động, suy nghĩ trong tương lai.

Nếu bạn sống trong sợ hãi nghĩa là bạn đã không sống một cách đích thực. Sự sợ hãi không bao giờ dẫn bạn đến những bước tiếp theo trong cuộc đời, đồng thời làm mất đi cơ hội khám phá những điều mới lạ. Nỗi sợ hãi cũng khiến bạn không dám hành động.

Sợ hãi có thể có lí do chính đáng nhưng cũng có thể do hoang tưởng. Phản ứng thông thường của chúng ta trước sợ hãi là trốn chạy. Điều này khiến ta thấy thoải mái hơn và tạm thời giảm được tác động của nỗi sợ, nhưng bản chất của vấn đề vẫn chưa được giải quyết. Những nỗi sợ hãi do tưởng tượng ra càng khiến vấn đề trở nên phức tạp hơn. Chúng có thể khiến ta mất kiểm soát và ảnh hưởng không tốt đến cuộc sống cũng như các mối quan hệ của ta trong cuộc sống.

Thường thì cảm giác sợ thất bại còn tồi tệ hơn cả việc thực sự bị thất bại. Khi chúng ta không chịu cố gắng, đó đã là một thất bại. Một đứa trẻ mới tập đi có thể bị ngã liên tục, nhưng đó không phải là nó thất bại mà là nó đang

học hỏi. Nếu để mất tinh thần, chúng sẽ không bao giờ làm được những điều mình mong muốn.

Khi nỗi sợ hãi xuất hiện, phản xạ của ta chậm hẳn lại và bản lĩnh vốn có lúc ấy dường như cũng tan biến đi đâu cả. Lúc ấy, nỗi sợ hãi xâm chiếm cả tâm trí, ta lập tức phụ thuộc vào nỗi sợ, sống với cảm giác đó và để nỗi sợ đó điều khiển, chi phối hoạt động của bản thân.

*** Các bước để vượt qua nỗi sợ hãi**

a. Phân tích nỗi sợ hãi của mình

- *Khi gặp nguy hiểm thực sự*

Nếu một con sói đi vào khu cắm trại của bạn, bạn sẽ cảm thấy choáng váng, tim bạn sẽ đập thình thịch và bộ não của bạn sẽ khiến bạn la hét: “Ôi, một con sói!” Vì sợ hãi, bạn sẽ buông tất cả mọi thứ đang làm và hành động để bảo vệ mình, tìm mọi cách để giữ cho bạn an toàn, thoát khỏi nguy hiểm.

- *Khi không có nguy hiểm thực sự*

Khi một con quái vật nhảy ra trong một bộ phim đáng sợ, bạn có thể trải nghiệm các phản ứng vật lý cơ thể giống như khi phát hiện thấy có con sói trong khu cắm trại. Sự khác biệt là một con sói thì có thể làm tổn thương bạn, còn con quái vật trong phim là vô hại.

Cơ thể bạn không hiểu sự khác biệt đó nhưng bạn thì có thể thưởng thức một bộ phim kinh dị bởi vì bạn biết sự khác biệt giữa một con quái vật vô hại trong phim và sự nguy hiểm thực sự của một con sói. Và bạn có thể học để phân biệt giữa sợ hãi về thể chất và sợ hãi thực sự.

Nỗi sợ hãi của bạn trong tương tác xã hội là sự sợ hãi gần như hoàn toàn vật lý, không phải là nỗi sợ thực thể. Chẳng hạn, bạn có thể sợ rằng bạn sẽ làm hay nói điều gì đó làm phật ý người khác, làm những người đó sẽ không thích bạn, hoặc có thể đánh giá bạn không hay. Bạn sẽ cảm thấy xấu hổ. Người khác có thể cười vào mũi bạn. Nhưng sau đó bạn sẽ vượt qua. Cuộc trò chuyện sẽ chuyển sang một chủ đề khác. Người khác sẽ tha thứ cho sự lúng túng của bạn và sẽ sớm quên nó hoàn toàn.

Hãy nhìn thẳng vào nỗi sợ hãi để bước qua. Hãy hít thở thật sâu, bình tĩnh đối mặt với nỗi sợ hãi của bản thân, nhắc nhở mình rằng đó chỉ là nỗi sợ hãi về thể chất, rằng thất bại không phải là chuyện lớn, bạn có thể vượt qua.

Tương tác xã hội có thể không thực sự làm tổn thương bạn (ngay cả khi bạn mắc sai lầm).

b. Suy nghĩ tích cực

Dừng để những suy nghĩ tiêu cực vây quanh bạn. Hãy tự nói với bản thân mình rằng, bạn có thể làm được và mọi thứ sẽ ổn cả thôi. Mỗi khi bạn cảm thấy mình đang có xu hướng suy nghĩ tiêu cực, hãy dừng lại và nghĩ đến điều tốt đẹp hơn theo chiều hướng tích cực. Chẳng hạn, bạn sợ hãi khi bị tiêm, hãy nghĩ rằng mình đang chơi với một trò chơi mới.

c. Suy nghĩ hài hước

Tìm cách suy nghĩ hài hước khi cảm thấy hồi hộp, sợ hãi, bạn sẽ dễ dàng vượt qua. Khi bạn cảm thấy lo sợ, tim đập thình thịch, lòng bàn tay ướt đẫm mồ hôi, hãy nghĩ đến một điều gì đó khiến bạn cười. Chẳng hạn như tưởng tượng cảnh chú gấu trúc hắt xì hơi, hay một lời châm biếm hài hước nào đó. Khi nở nụ cười, bạn sẽ quên đi tất cả.

d. Hãy cố gắng thử thêm lần nữa

Nếu bạn thất bại, đừng từ bỏ hay lẩn trốn. Hãy thử thêm lần nữa. Không được chần chừ, vì càng chần chừ thì bạn càng sợ và không thể nào tiếp tục công việc. Nếu bạn bỏ cuộc ngay lần đầu tiên, bạn sẽ luôn luôn sợ hãi. Chiến thắng chỉ đến khi bạn vượt qua được nỗi sợ hãi.

e. Hãy hành động

Cách tốt nhất để giảm sợ hãi và xây dựng tính tự tin là hành động. Khi hành động, bạn sẽ tích lũy được kinh nghiệm và tri thức. Lần thực hiện đầu tiên, mọi thứ đều là điều khó nhất. Hãy bắt đầu với những bước nhỏ và xây dựng lòng tự tin của bạn cho đến khi bạn có thể kiểm soát được cảm giác sợ thất bại.

g. Tập thể dục

Các nghiên cứu cho rằng, tập thể dục có hiệu quả như một loại thuốc chống lo sợ hàng đầu:

- Nó giải phóng các hoá chất trong não, làm thư giãn và cải thiện tâm trạng.
- Nó làm giảm lượng hoóc-môn stress trong cơ thể.
- Nó cải thiện sự cân bằng nội tiết tố tổng thể.

2. Kiểm soát sự tức giận

Tức giận là một cảm xúc bình thường, nhưng khi thường xuyên để cơn giận dữ vượt khỏi tầm kiểm soát của bản thân thì có thể để lại hậu quả nghiêm trọng cho các mối quan hệ, cho sức khoẻ và tâm trạng của bạn. Cần hiểu rõ về những lí do thực sự khiến bạn tức giận và các công cụ quản lí sự tức giận, như thế bạn có thể học cách giữ bình tĩnh trong cuộc sống.

a. Điều gì thường khiến bạn cảm thấy tức giận?

- Bị người khác quát tháo.
- Bị người khác mắng oan.
- Bị xúc phạm thân thể.
- Bị xúc phạm danh dự.
- Bị xâm phạm tài sản.
- Bị đối xử bất công.
- Bạn sẵn có tính khí nóng nảy.

*** Ghi tiếp những điều từng khiến bạn tức giận:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

b. Các bước kiểm soát tức giận

- **Hít thở sâu:** Chấp nhận cơn giận dữ, đừng phản ứng gì vội.
- **Tĩnh táo:** Xác định rõ là mình đang bị tức giận vì cái gì.
- **Loại bỏ những suy nghĩ tiêu cực:** Khi nổi giận bạn thường đánh mất sự tự chủ. Hãy tự nhủ rằng: “Cái này không đáng cho mình giận hoặc bận tâm, mình có thể tự xử lý vấn đề của mình.” Hãy nghĩ, nếu bạn chỉ biết tức giận, bạn sẽ bỏ lỡ rất nhiều niềm vui, nhiều sự ngạc nhiên thú vị mà cuộc sống đem lại cho mình.
- **Học cách tha thứ:** Trong cuộc sống, bạn cần biết tha thứ cho những người từng làm bạn phật ý. Cần nhớ rằng, bất cứ ai cũng đều có thể phạm sai lầm và chỉ có sai lầm mới có thể giúp con người học được cách sống sao cho tốt hơn, từ đó tha thứ, độ lượng với lỗi lầm, thiếu sót của người khác.
- **Mỉm cười với bản thân:** Hãy mỉm cười với bản thân và đừng nghiêm trọng hoá mọi vấn đề. Khi bạn thấy cơn giận bốc lên đầu và chỉ muốn đá thật mạnh vào cái gì đó, hãy tưởng tượng xem trông bạn sẽ ngớ ngẩn như thế nào trong việc thể hiện những hành động “không bình thường” vì cơn giận đã làm cho bạn mất trí.
- **Thư giãn:** Nếu bạn học cách bình tĩnh, bạn sẽ nhận ra rằng không cần phải căng thẳng làm gì và bạn sẽ ít tức giận hơn.
- **Tạo dựng sự tin tưởng:** Người dễ tức giận thường là người hay hoài nghi, nghĩ rằng những người khác sẽ làm điều gì đó với mục đích làm phiền, gây trở ngại, thậm chí làm hại mình ngay cả khi điều đó chưa xảy ra. Nếu bạn biết tin tưởng người khác, bạn sẽ ít nổi giận với họ hơn. Khi họ làm điều gì đó sai trái, hãy hiểu rằng họ không gây ra một cách có chủ ý vì một âm mưu thâm hiểm nào đó.
- **Lắng nghe:** Việc hiểu lầm dễ gây cảm giác bức bối và mất lòng tin vào người khác. Hãy chịu khó lắng nghe người khác nói, bạn sẽ dễ dàng tìm ra hướng giải quyết vấn đề mà không hề có sự bức dọc chen vào.

3. Kiểm soát căng thẳng (stress)

a. Căng thẳng (stress) là gì?

Căng thẳng (stress) là trạng thái mệt mỏi của một người khi người đó cảm thấy bị quá sức chịu đựng (vì công việc, học hành hoặc một chuyện gì đó) và không còn khả năng giải quyết bất cứ chuyện gì.

b. Các dấu hiệu của sự căng thẳng

Các dấu hiệu của stress bao gồm những bất bình thường về thể chất, thần kinh và quan hệ xã hội. Cụ thể là sự kiệt sức, tự dưng thèm ăn hoặc bỏ ăn, đau đầu, khóc, mất ngủ hoặc ngủ quên. Stress còn đi kèm với cảm giác bất an, giận dữ hoặc sợ hãi.

c. Cơ thể bạn sẽ phản ứng như thế nào khi bị căng thẳng?

** Phản ứng tức thì*

- Tại hệ thần kinh trung ương, sự phân xét suy nghĩ cũng như trí nhớ gia tăng.
- Con ngươi của mắt mở rộng để thu nhận nhiều ánh sáng, nhìn rõ ràng hơn mọi sự vật xảy ra ở xung quanh.
- Hai lá phổi tăng cường nhịp thở để thu lượm nhiều oxi cho nhu cầu của các cơ quan và cơ bắp.
- Chất glycogen dự trữ ở gan được chuyển thành glucosơ, chất béo dự trữ được động viên để cung cấp năng lượng cho các nhu cầu của cơ thể.
- Tim tăng nhịp đập, bơm nhiều máu chứa dưỡng khí và glucosơ để tiếp sức cho các cơ quan tăng cường hoạt động. Huyết áp tăng nhẹ. Máu sẽ được động viên nhiều hơn tới các bộ phận cần hoạt động như cơ bắp và giảm đi ở các bộ phận không có vai trò hoạt động như dạ dày, ruột.
- Lò sản xuất hồng cầu là lá lách sẽ tung ra nhiều tế bào máu để chuyên chở dưỡng khí và glucosơ cho các bộ phận cần hoạt động để đối đầu với stress.

- Bộ phận tiêu hoá như dạ dày, ruột tạm thời ngừng hoạt động để nhường máu và các chất dinh dưỡng cho các bắp thịt.

Trên đây là những phản ứng tức thì để bảo vệ cơ thể. Chúng sẽ chấm dứt trong vòng vài ba phút sau khi căng thẳng được giải quyết ổn thoả. Mọi sinh hoạt, tâm trạng của con người sẽ trở lại bình thường như không có gì xảy ra.

*** *Bạn thường nhận thấy những tín hiệu cơ thể nào rõ nhất khi bị căng thẳng?***

-
.....
.....
-
.....
.....
-
.....
.....
-
.....
.....

*** *Những tác hại cho sức khoẻ khi bị căng thẳng liên tục hoặc kéo dài***

- Trí óc sẽ bị tổn thương. Khả năng nhận xét giảm, trí nhớ rối loạn, dễ giận dữ, tâm trạng mệt mỏi, cơ thể suy nhược, có thể rơi vào trạng thái trầm cảm, lo lắng, hay khóc, mất ngủ, giảm khả năng tập trung.
- Huyết áp và nhịp tim thường trực lên cao khiến cho tim mệt mỏi, tính đàn hồi của mạch máu giảm dẫn tới bệnh tim mạch.
- Dạ dày không có đủ máu nuôi dưỡng, sự tiêu hoá bị rối loạn, niêm mạc bao tử tổn thương, dẫn tới loét bao tử, ăn không tiêu, giảm cân.
- Hệ miễn dịch suy yếu, sức đề kháng với các bệnh giảm sút, dễ nhiễm trùng, cảm cúm.

- Căng thẳng khiến bạn không thể tập trung vào học tập.
- Căng thẳng gây đau đầu, mệt mỏi, tinh thần kém minh mẫn, chất lượng học tập không cao.
- Căng thẳng khiến chúng ta hay cáu gắt, khó chịu với người xung quanh.
- Căng thẳng nhiều dẫn tới suy nghĩ tiêu cực, bi quan.

Theo các chuyên gia, cơ thể con người không phải sinh ra để chịu đựng những căng thẳng mãn tính, đẩy đưa trong những kỉ niệm xấu, những lo sợ và bức bối. Vì vậy, mọi người nên giới hạn stress và nếu có lo âu, căng thẳng thì nên điều trị để được sống trong sự khoẻ mạnh cả về thể chất và tâm hồn.

d. Điều gì đã khiến bạn cảm thấy căng thẳng?

(Đánh dấu vào ô trống trước những điều làm cho bạn cảm thấy căng thẳng hoặc viết thêm vào chỗ trống những căng thẳng bạn đã trải qua.)

- ☐ Phải làm nhiều bài tập mà thấy không có đủ thời gian để thực hiện.
- ☐ Cảm giác có lỗi vì không hoàn thành công việc bố mẹ giao.
- ☐ Có những thay đổi lớn trong gia đình.
- ☐ Mâu thuẫn với bạn bè hoặc anh chị em.
- ☐ Phải đối mặt với một kì thi khó khăn.
- ☐ Bị người thân ngược đãi.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

e. Một số cách đơn giản giúp giảm bớt căng thẳng

- Luôn bình tĩnh trước mọi việc, nhìn mọi việc một cách tích cực hơn.
- Can đảm nói “không” trước áp lực của người khác, nhất là của bạn bè.



- Chia sẻ, giải toả với người thân khi thấy mệt mỏi, khủng hoảng, buồn, bất an... để thấy nhẹ nhõm hơn.
- Tìm nghe những bản nhạc êm dịu hoặc những âm thanh vui nhộn của thiên nhiên.
- Tập các bài thể dục thư giãn khiến bạn cảm thấy tự tin và dễ chịu hơn.
- Gặp gỡ những người bạn yêu quý có thể giúp bạn thoát khỏi những suy nghĩ lo lắng và làm cho bạn vui vẻ hơn.
- Hãy giúp đỡ người khác. Kết quả nghiên cứu cho thấy những việc làm tốt, dù nhỏ, chẳng hạn như quyên góp từ thiện... cũng giúp cải thiện tâm trạng và giảm căng thẳng.
- Đừng tự tạo áp lực cho mình. Những người luôn tự tin, chủ động trong các kì thi đều đạt thành tích cao hơn người khác. Vì vậy, hãy đặt ra cho mình một mục tiêu phù hợp với khả năng của bạn. Nếu quá kì vọng vào kết quả thì khi không đạt được những điều đó, bạn sẽ càng chán nản và áp lực càng nặng nề hơn mà thôi.
- Hãy cười nhiều hơn. Không nên quan trọng hoá vấn đề, và hãy cố gắng cải thiện khả năng đối mặt với những tình huống căng thẳng bằng cách nhìn vào khía cạnh hài hước của mọi vấn đề.
- Nếu trời đẹp thì hãy nằm dài ra bãi cỏ và ngược nhìn lên bầu trời, vì điều đó cho phép những hình ảnh và suy nghĩ tích cực xâm chiếm tâm trí. Đợi đến khi lấy lại được sự tự chủ để có thể xem xét vấn đề từ góc độ suy nghĩ tích cực hoặc đơn giản hơn.

- Cố ép mình ngồi xuống, uống một li nước, chú tâm vào hơi thở cũng có tác dụng rất tốt, giúp bạn có lại sự tự chủ.
- Hãy dừng ngay những việc mà bạn cho là quá nặng nề với bạn. Đừng để những việc đó làm cho bạn càng thêm đuối sức. Hãy nghỉ ngơi và thư giãn.
- Hãy hít vào thật sâu và dừng lại 6 giây trước khi thở ra. Lặp lại nhiều lần cho đến khi bạn cảm thấy đầu óc trở nên minh mẫn hơn. Sau đó hãy ngồi xuống chiếc ghế và tận hưởng không khí trong lành của tự nhiên để nó mang đến cho bạn cảm giác thoải mái.

4. Vượt qua khó khăn

a. Hãy nói những ngôn từ tích cực

Hãy bắt đầu bằng những câu nói khẳng định khả năng và niềm tin của bạn:

- Tôi hiểu rằng, sẽ có những giai đoạn rất khó khăn trong cuộc đời mỗi người, nhưng tôi đều cố gắng vượt qua.
- Tôi có đủ khả năng để vượt qua mọi khó khăn của tôi.
- Tôi sẵn sàng đương đầu với mọi nghịch cảnh, thử thách, vì tôi biết rằng rồi chúng cũng sẽ qua.
- Tôi học được những bài học vô giá từ trong nghịch cảnh.
- Tôi đủ mạnh mẽ để biến những khó khăn, nghịch cảnh thành cơ hội.

b. Tin rằng mình sẽ làm được

Khi cuộc đời trở nên khắc nghiệt với bạn, trừ khi bạn yếu đuối, nếu không, nó sẽ không thể hoàn toàn quật ngã bạn.

Bạn cũng sẽ có lúc phải trải qua những tình cảnh bất lợi, thất vọng triền miên. Chìa khoá để bạn vượt lên và chiến thắng là khi bạn nhận ra rằng, nghịch cảnh là một phần tất yếu của cuộc sống. Khi bạn dám đối mặt và vượt qua được những nghịch cảnh, bạn sẽ chợt nhận ra mình đã trưởng

thành hơn rất nhiều. Hãy nhớ rằng, đôi khi trong cuộc sống này, một số thứ mất đi là để những điều tốt đẹp hơn có thể xuất hiện. Hãy tin tưởng vào điều đó, và tin rằng mất một điều gì đó không phải là quá tệ mà đôi khi chính điều này lại mang đến cho ta cơ hội mới.

“Nếu không có những niềm vui chiến thắng hay gặp những nỗi buồn tận cùng của thất bại trong cuộc sống, bạn sẽ không bao giờ hiểu được những phẩm chất thật sự của bạn và hiểu được người khác.”

(Keith D. Harrell)

Muốn thành công nghĩa là phải mạo hiểm chấp nhận thất bại. Nếu bạn lúc nào cũng sợ hãi và chọn cho mình phương án an toàn nhất thì bạn khó có thể tìm được cho mình những cơ hội mới mẻ để khám phá con đường thành công của chính mình.

Để phát huy hết tiềm lực của bản thân, bạn phải có một thái độ sẵn sàng chịu trách nhiệm trước mọi quyết định của mình, một khi bạn đã quyết dẫn thân vào mạo hiểm. Bạn có thể giảm thiểu mức độ rủi ro xuống bằng cách tuân theo ba bước sau:

Chuẩn bị kĩ càng.

Lên kế hoạch chi tiết.

Tin tưởng vào quyết định của mình.

Việc cân nhắc, suy nghĩ thận trọng, thấu đáo, có niềm tin vào chính mình, làm việc một cách khoa học, cộng với chút ít mạo hiểm đồng nghĩa với việc bạn đang đặt những viên đá kiên cố để xây nền móng vững chắc, nâng bạn từng bước vươn tới thành công.

c. Mở rộng tầm nhìn

Hãy nỗ lực tìm kiếm những hình mẫu tiêu biểu trong cuộc sống mà bạn hằng ao ước. Có hàng ngàn tấm gương trên thế giới này về những con người đã chịu đựng cuộc sống vô cùng khó khăn. Họ đã để lại những bài học quý báu cho bạn trong công cuộc tìm kiếm cuộc sống riêng cho mình. Bạn có thể tìm kiếm những câu chuyện của họ qua các phương tiện truyền thông

đại chúng, phim ảnh và sách báo. Chỉ cần có cái nhìn lạc quan, bạn sẽ vượt qua được tất cả.

d. Làm những điều bạn yêu thích mỗi ngày

Ai cũng có những công việc hết sức yêu thích. Những công việc này có thể giúp ta vượt qua những thời điểm khó khăn. Chẳng hạn, âm nhạc luôn giúp ta tìm ra cách giải quyết mọi rắc rối. Việc lắng nghe các bản nhạc êm dịu làm tâm hồn ta tĩnh lặng và tạo động lực thúc đẩy cần thiết để ta có được cuộc sống riêng với mục tiêu, lòng nhiệt tình và sự khiêm tốn. Hoặc chỉ cần chọn làm những việc đơn giản khiến cho bạn cảm thấy hạnh phúc, thì điều đó sẽ giúp tâm tính bạn trở nên dễ chịu hơn, tạo năng lượng cho bạn và giúp bạn có động lực thúc đẩy bản thân vượt qua những khó khăn trong cuộc sống hằng ngày của mình.

e. Đề nghị được giúp đỡ người khác

Hãy làm việc cùng trẻ em hoặc người cao tuổi, hay những người khác đang cần sự giúp đỡ, cho dù có thể bạn cũng đang gặp khó khăn riêng. Điều này sẽ làm cho bạn cảm thấy mình là người hữu ích và là một phần không thể thiếu của một cộng đồng rộng lớn hơn. Việc tự cô lập mình sẽ khiến bạn trở nên tê liệt về mọi phương diện. Vì vậy, hãy hoà đồng và trở nên bao dung hơn cho dù điều đó chỉ diễn ra trong thời gian ngắn. Việc giúp đỡ người khác sẽ giảm thiểu được sự buồn phiền, tình trạng mất phương hướng và mang đến cho bạn cùng những người được bạn giúp niềm hi vọng theo cách có ý nghĩa sâu sắc nhất.

g. Tập thể dục

Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng việc vận động cơ thể sẽ giải phóng các chất giúp con người cảm thấy dễ dàng đối phó với áp lực và sự mất mát hơn. Chỉ cần một cuộc đi dạo đơn giản hoặc một bài tập thể dục nhẹ nhàng là có thể mang tới cho bạn những điều kì diệu, giúp tâm tính của bạn trở nên phấn chấn và mục tiêu của bạn trở nên rõ ràng.

h. Tha thứ cho bản thân

Đừng tự trách bản thân quá nhiều nếu có những điều bạn không đạt được theo ý muốn. Hoàn cảnh của bạn có thể đã thay đổi đột ngột, nhưng nếu bạn có thể tìm thấy những cơ hội mới trong chính sự bế tắc đó, bạn sẽ vượt qua được và tìm thấy một cuộc sống mới thậm chí đáng yêu hơn rất nhiều. Hầu hết các thử thách đều mang lại những khả năng tiềm ẩn mới mẻ diệu kì mà chúng ta không thể biết trước. Nếu bạn tự cho phép mình bước qua những gì đã xảy ra và tạo cơ hội cho bản thân tìm kiếm một cuộc sống hoàn toàn mới mẻ, bạn sẽ cảm thấy mọi việc đang diễn ra đều có lí do riêng của nó và sau đó bạn có thể theo đuổi hướng đi mới.

i. Tạo dựng phạm vi hỗ trợ giúp đỡ cốt yếu

Trong lúc bạn đang rối bời thì khó có thể nghĩ ra cách gì vượt qua được khó khăn đó. Càng cố vượt một mình có khi bạn lại càng lún sâu hơn. Tạo dựng một nhóm gồm các chuyên gia, gia đình và bè bạn – những người luôn sẵn sàng trợ giúp bạn khi cần lời khuyên, hỗ trợ tài chính, thời gian, tinh thần và cảm xúc là vô cùng cần thiết trong suốt những thời điểm bạn gặp khó khăn.

Hãy tâm sự với họ, họ sẽ tư vấn cho bạn nhiều cách để gỡ rối hơn. Sau đó tổng hợp lại xem cách nào hay nhất, thậm chí là kết hợp các ý tưởng lại. Như vậy, bạn sẽ có cách vượt qua khó khăn tối ưu nhất.

Phần hai

THỰC HÀNH KĨ NĂNG LÀM CHỦ BẢN THÂN

CẦN ĐỂ PHÒNG, TRÁNH RƠI VÀO NHỮNG CÁI BẦY:

1. Để người khác quyết định thay mình

Cố đáp ứng kì vọng của người khác không chỉ gây căng thẳng cho bạn, mà còn hạn chế khả năng của chính bạn nữa. Bạn là người duy nhất có đủ quyền hạn, trách nhiệm, nghĩa vụ đặt ra và thực hiện hoài bão của mình. Đôi khi, điều bạn muốn rất khác so với điều bố mẹ hay những người xung quanh muốn bạn làm, nhưng nếu đó là tương lai bạn khao khát từ tận đáy lòng, hãy dũng cảm đối mặt với khó khăn và thực hiện nó. Đừng cố gắng trở thành một người khác hay là bản sao của ai đó.

2. Sợ hãi

Có một vài điều trong thế giới này làm chúng ta lo sợ, nhưng hầu hết nỗi sợ hãi đều là không hợp lí. Nếu bạn biết mình muốn thử cái gì đó thì hãy thử nó. Nếu bạn sợ thất bại không dám thử thì hãy hiểu rằng thành công là quá sức với bạn. Thất bại cho chúng ta những bài học kinh nghiệm vô giá để không bị thất bại lần sau. Chỉ khi bỏ cuộc thì bạn mới thật sự thất bại mà thôi. Những việc không đạt được kết quả tốt, không như mình mong muốn sẽ là những bài học quý báu trong cuộc sống. Đôi khi, những việc bạn tưởng như không theo ý muốn lại trở nên tốt đẹp hơn, tùy vào cách nhìn nhận của bạn đối với “thành công”. Bạn mơ ước có được điều gì đó, nhưng cuối cùng lại là điều khác đến với bạn, nếu điều đó làm bạn hạnh phúc thì đó cũng

chính là thành công. Khi mục đích ban đầu của bạn không còn phù hợp, đừng ngần ngại thay đổi cho phù hợp với thực tế.

3. Hoài nghi chính mình

Không ai không tự nghi ngờ chính mình, kể cả những người thông minh, xuất sắc nhất. Nhưng bạn không thể để sự nghi ngờ đó luẩn quẩn trong đầu mình mãi được. Hãy tự nói với mình: “Tôi đủ mạnh mẽ và thông minh để làm điều này. Tôi sẽ tiếp tục đi trên con đường của mình”.

4. Ghen tị với thành công của người khác

Khi người khác thành công, bạn nên vui vẻ. Nếu họ có thể làm được thì bạn cũng có thể làm được. Thành công của người khác không bao giờ làm giảm cơ hội thành công của bạn, mà trái lại, nó sẽ thúc đẩy bạn tiến về phía trước.

5. Mọi móc khuyết điểm của người khác

Thay vào đó, bạn nên tìm những điều tốt và hoàn hảo của bản thân bạn và người khác. Nếu bạn bỏ qua khuyết điểm hay những điều làm bạn bức mình của người khác mà thay vào đó là khen ngợi họ, bạn sẽ nhanh chóng xây dựng được một mối quan hệ tốt và những căng thẳng trong cuộc sống của bạn cũng bớt đi nhiều. Tuy nhiên, khen ngợi không phải là nịnh hót, mà bạn nên dành những lời khen chân thành cho những người xung quanh.

6. Không lắng nghe ý kiến của người khác

Chỉ những kẻ ngốc mới tin rằng chỉ một mình mình là đủ sáng suốt trong mọi vấn đề. Đừng để cái “tôi” của bạn ngăn mọi việc trở nên tốt đẹp hơn. Nếu ai đó cho bạn lời khuyên, hãy nhận lấy. Bạn không phải là siêu

nhân. Bạn không thể làm mọi thứ một mình. Nếu mọi người muốn giúp, hãy để họ giúp bạn. Hãy hoà nhập với cộng đồng. Hãy lắng nghe ý kiến của họ và nhìn cách họ làm mọi thứ, bạn có thể học được điều gì đó. Nếu không, bạn cũng có thể dạy họ điều gì đó.

7. Cố làm hài lòng mọi người

Làm tốt một việc nghĩa là bạn làm tốt nhất bằng khả năng của mình, không quan trọng ai đánh giá thế nào. Bạn không thể làm hài lòng tất cả mọi người, nhưng bạn có thể cố gắng làm tốt nhất có thể trong phạm vi của mình.

8. Ngại thay đổi

Cố né tránh sự thay đổi là vô nghĩa, là lãng phí thời gian và năng lượng sống của mình.

9. Thiếu kiên nhẫn, nản chí

Hầu hết người ta không thất bại vì không đủ giỏi, không thể thành công hay không thể chiến thắng, mà đều thất bại vì thiếu kiên nhẫn và nhanh chóng bỏ cuộc trước khi thời cơ đến. Nếu việc gì đó là quan trọng đối với bạn, hãy theo đuổi nó cho đến khi bạn thành công.

10. Cảm thấy mình nợ nần ai đó

Bạn không nợ nần bất cứ ai, bất cứ thứ gì trong cuộc sống này. Bắt đầu từ khi bạn được sinh ra thì cuộc đời bạn hoàn toàn phụ thuộc vào bạn. Những người khác cũng không nợ nần gì bạn. Nếu bạn muốn điều gì đó thì bạn chỉ nợ thứ đó với chính bản thân mình mà thôi.

11. Lặp lại sai lầm

Bạn vấp phải sai lầm lần đầu – chấp nhận được. Nhưng nếu bạn lặp lại sai lầm đó lần thứ hai thì không ổn chút nào. Nếu bạn cứ lặp đi lặp lại sai lầm ấy thì đó là vấn đề cần xem xét nghiêm túc, bởi nếu không, bạn sẽ khó có thể đi đến thành công.

- Bạn đã từng rơi vào chiếc bẫy nào? Nếu chưa thì bạn là một người thật tuyệt vời. Nếu đã đối mặt với những tình huống đó thì bạn đã tìm cách thoát ra khỏi nó như thế nào? Hãy viết ra những trải nghiệm của bạn:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Phần ba

ĐỌC TRUYỆN VÀ THỰC HÀNH KĨ NĂNG

KIỂM SOÁT HÀNH ĐỘNG CỦA BẢN THÂN

HAI CON KHỈ VÀ HŨ RƯỢU

Hai con khỉ đang cùng nhau dạo chơi trong rừng. Bỗng Khỉ Đen hít hít hai cánh mũi.

– Mùi gì mà thơm thế nhỉ? – Nó hỏi Khỉ Vàng và nhìn quanh nhưng không thấy gì. – Khịt khịt! Thơm quá đi mất! – Nó tiếp tục hít mũi. – Đây rồi! Hoá ra mùi thơm là từ cái hũ này.

Nó chạy tới bên một cái hũ được bịt kín và gọi Khỉ Vàng tới.

– Chà, thơm quá! Cái gì mà hấp dẫn thế nhỉ? – Nó nói với Khỉ Vàng.

Khỉ Vàng ghé mũi vào miệng hũ hít lấy hít để.

– Rượu. Đây đích thị là rượu!

– Rượu là cái gì? – Khỉ Đen tròn xoe mắt hỏi.

– Rượu là thức uống của con người. Mùi thơm thế này chắc là loại rượu ngon lắm đây! – Khỉ Vàng phán.

– Thế thì còn chần chờ gì nữa mà không uống?

– Uống vào sẽ say, mà say thì không biết trời đất gì nữa đâu.

– Thế thì đã sao?

– Nguy hiểm lắm, bởi vì say mà lăn kên ra đây, nhớ gặp người đến thì vô cùng nguy hiểm.

– Thì chỉ mở ra để ngủ thôi.

– Chỉ ngủ thôi đấy nhá!

Khi hũ rượu được mở ra, một mùi thơm ngào ngạt bốc lên làm Khi Đen thèm rở cả rãi. Nó nói:

– Từ bé tới giờ tớ chưa bao giờ được ngủ thứ nước thơm ngon tuyệt đỉnh thế này. Hay ta thử nếm một tí đi. Mút một ngón tay thôi cũng được, xem nó ngon đến mức nào.

Thấy Khi Vàng hơi do dự, Khi Đen mở phắt hũ rượu ra và thọc ngón tay vào rồi đưa lên miệng mút chùn chụt.

– Ngon thế không biết! Giá mà được uống no nê thì còn gì bằng! – Nó nài nỉ Khi Vàng.

– Đã bảo chỉ nếm thôi cơ mà. Nếm rồi thì mau đi thôi kẻo còn nấn ná ở đây ngộ nhớ gặp người đến thì chạy đâu cho thoát.

– Rượu ngon không chê vào đâu được, bỏ đi thì tiếc lắm. Hay là uống thêm chút nữa đi, không việc gì đâu.

– Uống thêm ngộ nhớ say lăn đùng ra đấy thì sao! – Vừa nói Khi Vàng vừa nắm tay Khi Đen lôi đi tuồn tuột.



– Say cái gì mà say. Cậu cứ việc mà đi. Tớ phải uống thêm tí đã. Bỏ đi uống lắm.

Nói rồi Khỉ Đen giật tay ra, chạy trở lại bên hũ rượu. Nó uống lấy uống để, vừa uống vừa “khà” rất khoái trá. Khỉ Vàng chạy lại can ngăn:

– Thôi đừng uống nữa! Đừng uống nữa!

Khỉ Đen bỏ ngoài tai những lời của Khỉ Vàng, nghiêng cả cái hũ ra mà tợp. Nó còn đẩy Khỉ Vàng ngã lăn kênh ra để khỏi phải ngăn nó. Rồi nó bê cả hũ tu ừng ực. Nó chệnh choạng, vừa đi vừa hát: “Chưa... có bao giờ... đẹp như... hôm nay...”, rồi lăn ra đất mà ngáy như sấm. Bỗng một người đàn ông xuất hiện. Ông ta nhìn hũ rượu lăn lóc dưới đất, rồi nhìn thấy Khỉ Đen nằm đó ngáy thì giận sôi lên.

– Trời ạ, có hũ rượu ngon đem ủ ở đây để thết bạn mà lũ khỉ cũng phá mất!

Ông ta túm lấy Khỉ Đen, trối gô lại rồi lấy roi quất lấy quất để vào mông nó, vừa quất vừa nói:

– Này thì say... này thì đẹp...

Rồi ông ta nhốt nó vào một chiếc cũi sắt. Khỉ Vàng trốn sau một gốc cây chứng kiến hết mọi chuyện. Nó rất thương bạn mà không biết phải làm sao.

(Theo Quà tặng cuộc sống)

Lời khuyên

Cần kiểm soát được những phản ứng cảm tính để có hành động đúng đắn trước những tình huống, nhưng cảm dỗ có thể gây họa cho bản thân.

TRẮC NGHIỆM

A. Đánh dấu vào câu trả lời đúng nhất:

1) Khi gặp bình rượu thơm ngon, vì sao Khỉ Vàng khuyên Khỉ Đen đừng uống?

- ☐ Vì nó không thích rượu.
- ☐ Vì nó sợ Khỉ Đen say rượu sẽ đánh nó.
- ☐ Vì nó sợ Khỉ Đen say rượu ngủ lảo ra sẽ gặp nguy hiểm.

2) Trong câu chuyện trên, Khỉ Đen đã mắc sai lầm gì?

- ☐ Dễ bị cám dỗ.
- ☐ Không lắng nghe ý kiến người khác.
- ☐ Không kiểm soát được những phản ứng cảm tính nhất thời của bản thân.
- ☐ Tất cả các ý trên.

B. Câu chuyện trên cho em bài học gì về việc không làm chủ được bản thân? Hãy ghi ra ý kiến của em:

.....

.....

.....

.....

.....

CON LỬA VÀ CÁI BÓNG

Một con lửa đang chờ hàng cho một ông chủ bỗng lảo ra chết vì quá tức. Ông chủ lảo bầm:

– Trời ạ, sao mày lại lăn ra chết vào đúng lúc này không biết? Tao thì đang cần chờ hàng gấp. Lấy ai chở cho tao bây giờ?

Vừa hay có một anh thanh niên dắt một con lừa đi tới. Ông chủ hỏi thuê con lừa, anh thanh niên bảo:

– Tôi đồng ý cho ông thuê, nhưng con lừa này rất cứng đầu, ngoài tôi ra nó chẳng chịu nghe lời ai cả và cũng không ai dắt được nó đi. Nếu muốn ông phải trả thêm cả tiền công cho tôi dắt nó nữa. Tất cả là ba quan tiền.

Vì đang cần gấp nên ông chủ đành đồng ý và chất hàng lên lưng con lừa. Đến trưa, họ đi qua một vùng đất khô cằn, trời nóng như đổ lửa, họ không thể đi tiếp, đành dừng lại để nghỉ. Ông chủ lúc này đã thấm mệt, mồ hôi tuôn ra như tắm, nhìn quanh quẩn không thấy ở đâu có lấy một bóng cây. Mắt ông bỗng sáng lên khi phát hiện ra cái bóng con lừa chính là chỗ trú nắng tuyệt vời. Rồi ông đến ngồi núp dưới bóng nó, bỏ bình nước ra uống. “Huỵch!” Anh thanh niên bỗng chốc lao đến xô ông ta ra để tranh lấy chỗ mát. “Cái nhà anh này, anh làm cái trò gì vậy?” – Ông chủ vừa ngạc nhiên, vừa tức giận quát lên.

– Ông hay nhỉ. Nó là con lừa của tôi đương nhiên tôi phải được trú dưới bóng của nó chứ! – Anh thanh niên cũng quát lại.

– Tôi đã trả tiền thuê nó rồi mà?

– Khi ông thuê con lừa, ông có nói sẽ thuê cái bóng của nó đâu. Ông hãy tránh ra chỗ khác!

– Á à, đúng là đồ lật lọng!



Vừa nói ông chủ vừa túm áo anh thanh niên rồi cả hai lao vào nhau đấm đá túi bụi...

Con lừa hoảng sợ bỏ chạy, kéo theo luôn cả đống hàng trên lưng. Sau một hồi đánh nhau, ngẩng lên chẳng thấy lừa đâu, ông chủ than vãn:

– Trời ơi! Thế là mất tất cả rồi! Tại sao mình lại ngu xuẩn đi tranh chấp cả cái bóng con lừa để làm gì kia chứ?

– Con lừa là cả cơ nghiệp của tôi. Vậy mà... – Anh thanh niên nhăn nhó kêu lên.

(Theo *Quà tặng cuộc sống*)

Lời khuyên

Cần hiểu rõ được lí do làm cho bạn tức giận để kiểm soát được nó, tránh gây họa cho người khác và cũng tự gây họa cho bản thân.

TRẮC NGHIỆM

A. Đánh dấu vào câu trả lời đúng nhất:

1) Điều gì đã khiến ông chủ thực sự tức giận?

- ☐ Con lừa của ông bị chết, không chở được hàng cho ông.
- ☐ Anh thanh niên đòi nhiều tiền thuê lừa.
- ☐ Anh thanh niên tranh chấp với ông cái bóng của con lừa.
- ☐ Ông bị anh thanh niên lừa lấy hết hàng.

2) Ai là người không làm chủ được cảm xúc trong câu chuyện trên?

- ☐ Con lừa.
- ☐ Anh thanh niên.
- ☐ Ông chủ.
- ☐ Cả ông chủ và anh thanh niên.

B. Nếu em là nhân vật ông chủ, em sẽ xử sự như thế nào để không có kết cục như vậy?

- ☐ Bình tĩnh nói lí lẽ để anh thanh niên hiểu sự vô lí của anh ta.
- ☐ Tha thứ cho hành vi của anh thanh niên và nhường chỗ trú nắng cho anh ta.
- ☐ Tha thứ cho hành vi của anh thanh niên sau khi nói phải trái để anh ta hiểu và rủ anh ta cùng trú nắng dưới bóng con lừa.

KHỈ VÀNG ĐEO KÍNH

Sáng nay, Khỉ Vàng tự đứng nhìn cái gì cũng mờ không rõ chút nào. Đang đói, nó nhìn sang bên kia bờ suối thấy một đồng vàng vàng. Ngỡ là chuối, nó cầm đầu cầm cổ chạy sang, tay hươ lấy hươ để. Thì ra toàn những lá là lá. Tức mình, nó dụi mắt mấy cái, miêng lầu bầu: “Chẳng lẽ mắt mình kém đến thế rồi sao? Nhìn lá khô lại thành ra chuối. Tức chết đi được!”

Nó càng dụi, mắt càng mờ tịt. “Phen này đành nhịn đói mất. Kiểm gì mà ăn với đôi mắt kém nhèm này?” Khỉ Vàng đang than thở, bỗng một chú Thỏ Trắng đi tới.

– Này chị Khỉ Vàng! Sao mà dụi mắt ghê thế? Bụi bay vào à?

– Ai thế nhỉ?

– Là em đây! Thỏ Trắng đây. Chị không nhận ra em sao?

– Cô Thỏ Trắng đấy à? Không hiểu sao mắt tôi hôm nay kém nhèm quá, chẳng nhìn thứ gì ra thứ gì cả. Khi nãy nhìn đồng lá vàng lại cứ tưởng đồng chuối mới chết chứ. Giờ lại còn không nhận ra cô nữa. Gay quá!

– Lo gì chị. Em sẽ mua giúp chị cái kính đeo vào là ổn thôi mà.

Hôm sau, Thỏ mang kính đến cho Khi. Khi mừng rỡ cảm ơn Thỏ rồi rít.

“Từ giờ thì không lo nữa rồi. Mình sẽ nhìn rõ mọi thứ, nhưng đeo thế nào nhỉ? Mình quên mất không hỏi Thỏ Trắng xem cách đeo như thế nào. Thôi thì cứ thử đại vậy, kiểu gì chả nhìn được!”. Rồi nó loay hoay đeo kính lên đầu, vào tai, rồi vào cổ, cả mông nữa, nhưng mắt vẫn không nhìn thấy gì.

Khi thử đi thử lại cả ngày trời, vẫn những chỗ đó mà không thấy khác hơn. “Thế này là sao? Đúng là đồ Thỏ Trắng lừa đảo! Đây thì kính này! Đây thì kính này!...” Lòng giận sôi lên, nó vừa hét choe choé, vừa bẻ gãy vụn chiếc kính làm nhiều mảnh rồi ném đi.

(Theo Quà tặng cuộc sống)

Lời khuyên

Khi làm việc gì mà ta chưa biết rõ, ta cần lắng nghe ý kiến của người khác, suy xét kĩ càng và cẩn thận sự việc để tránh những sai lầm đáng tiếc.

TRẮC NGHIỆM

A. Đánh dấu vào câu trả lời đúng nhất:

- 1) Theo em, nguyên nhân nào khiến Khi Vàng đã đeo kính vào mà vẫn không nhìn rõ hơn được?
 - ☐ Vì chất lượng của kính không tốt.
 - ☐ Vì mắt của Khi Vàng đã quá kém.
 - ☐ Vì Khi Vàng không hỏi kĩ Thỏ Trắng nên đã đeo kính không đúng chỗ.
- 2) Nguyên nhân nào khiến Khi Vàng tức giận bẻ gãy vụn chiếc kính?
 - ☐ Vì bị Thỏ Trắng lừa đảo.

☐ Vì thiếu suy xét kĩ càng để hiểu rõ sự việc.

☐ Vì cả giận mất khôn.

B. Em đã lần nào mắc sai lầm do hấp tấp, thiếu suy xét chưa? Nếu có, em đã xử lý tình huống như thế nào và rút ra bài học gì sau đó?

.....

.....

.....

.....

.....

CON CÁO VÀ BÁC NÔNG DÂN

Một con cáo chọc tức bác nông dân bằng cách đi phá hoại cánh đồng ngô của bác. Bực mình quá, bác nghĩ ngay ra cách bắt cáo phải trả giá đắt.

Bác lấy ít xơ gai tẩm dầu rồi buộc vào đuôi cáo và châm lửa đốt. Cáo cuống cuống chạy ngay vào cánh đồng ngô đã già chỉ còn chờ bác nông dân thu hoạch.

Thế là bác chỉ còn cách vừa chạy theo cáo vừa than thở vì đã bị cháy trụi mất cả cánh đồng ngô.



(Ngụ ngôn Aesop)

Lời khuyên

Trong lúc nóng giận, cần cố gắng kiểm soát những hành động của mình, bởi nếu bạn gây tổn thương cho bất cứ ai thì cũng là gây tổn thương cho chính mình. Hãy bình tĩnh suy xét trước khi bạn quyết định hành động.

TRẮC NGHIỆM

1. Cách trả thù cáo của bác nông dân đã gây ra hậu quả gì?

- ☐ Làm cho cáo hoảng sợ chạy mất tăm.
- ☐ Làm cho cáo hoảng sợ và xin bác tha mạng.
- ☐ Làm cho cáo cuống cuống chạy vào cánh đồng ngô và làm cháy cả cánh đồng ngô của bác.

2. Nếu là bác nông dân, em có xử sự như vậy không? Nêu rõ lí do.

.....

.....

3. Em đã thù ghét ai chưa? Em có trả thù họ không? Có thì như thế nào? Không thì tại sao?

.....

.....

KHỈ SOI GƯƠNG

Qua chấn song cửa sổ, một con khỉ nhìn thấy nó trong gương, liền kêu lên:

– Giời ơi! Sao lại có con vật xấu xí thế kia. Cái trán nhăn nhúm, đôi mắt tròn lắc lảo, bộ răng chìa ra, đáng ghét nhất là cách đi đứng leo trèo trông gian dối, vụng trộm làm sao!

Khỉ gọi Vẹt đến rồi chỉ vào gương nói:

– Chú cứ chê anh xấu. Kia còn có con vật xấu gấp vạn lần anh.

Vẹt cười và bảo:

– Anh không biết ai trong gương thật à?

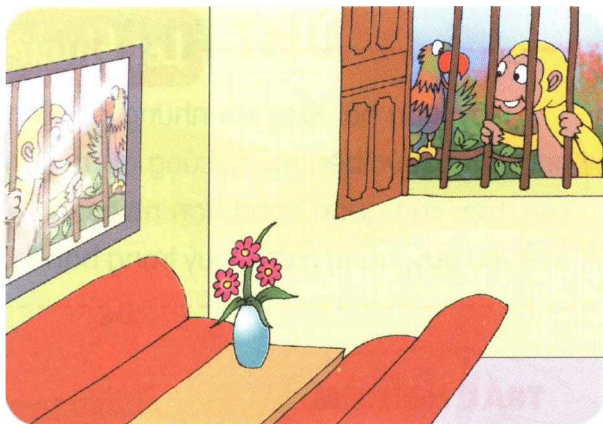
– Ai nào?

– Chính anh đó! Cái gương đã giúp anh nhìn thấy anh đấy.

Biết con vật xấu xí trong gương kia không ai khác mà chính là mình, Khỉ buồn phiền, vật vã suốt ngày hôm ấy.

Hôm sau, rồi vài hôm sau nữa, Khỉ vẫn ngắm mình trong gương.

Nhưng rồi ngắm đi ngắm lại, Khỉ thấy mình cũng đâu có đến nỗi. Một cơ thể cường tráng nhanh nhẹn, đôi tay vạm vỡ, hai mắt tinh anh, đặc biệt là cái trán đầy nếp nhăn gợi sự ưu tư từng trải... Vậy thì tại sao mà mình phải đau khổ nhỉ?



(Phỏng theo truyện ngụ ngôn *Khỉ soi gương*)

Lời khuyên

Hãy luôn hài lòng với những gì mình có và cố gắng để hoàn thiện hơn. Hình thức bên ngoài cũng quan trọng nhưng tâm hồn và đời sống tinh thần còn quan trọng hơn nhiều. Dù trong hoàn cảnh nào cũng cần biết yêu quý, nâng niu và quý trọng bản thân.

TRẮC NGHIỆM

1. Khỉ buồn phiền, vật vã suốt cả ngày vì điều gì?

- ☐ Vì bản thân ốm nặng, khó qua khỏi.
- ☐ Vì không có ai chơi cùng.
- ☐ Vì nhìn trong gương thấy mình xấu xí.

2. Theo em, sau đó điều gì khiến Khỉ không buồn nữa?

- ☐ Vì bản thân hết ốm.
- ☐ Vì có nhiều bạn chơi cùng.
- ☐ Vì phát hiện ra những điều hay của bản thân.

3. Em hãy nhận xét xem Khỉ có biết quý trọng bản thân không. Nếu có thì như thế nào? Nếu không thì tại sao? Hãy nêu ý kiến của em:

.....

.....

.....

.....

HỌC CÁCH THA THỨ

CĂM GHÉT ĐẾN CHẾT

Có hai người vốn rất căm ghét nhau tình cờ lại cùng nhau đi trên một chuyến đò, một người ngồi ở mũi, một người ngồi trên mạn đò.

Thình lình, trời trở bão. Khi đò sắp chìm, người ngồi trên mạn đò hỏi ông lái xem đò sẽ chìm phía nào trước. Khi biết rằng mũi sẽ chìm trước, anh ta bảo: "Chết đối với tôi cũng chẳng sao vì tôi sẽ được chứng kiến kẻ thù chết trước mình."

(Truyện ngụ ngôn Việt Nam)



Lời khuyên

Khoan dung, bỏ qua lỗi lầm và thiếu sót của người khác sẽ giúp ta trút được gánh nặng tinh thần và tự giải thoát mình khỏi những tác hại mà oán thù có thể gây ra. Nếu không thể tha thứ cho họ được thì hãy học cách quên đi chuyện cũ để mau chóng chữa lành vết thương trong lòng mình.

TRẮC NGHIỆM

1. Theo em, cách xử sự của người ngồi ở mạn dò có lợi hay có hại cho bản thân anh ta? Lợi như thế nào? Hại như thế nào? Hãy viết ra ý kiến của em:

.....

.....

.....

.....

2. Nếu em là nhân vật ngồi ở mạn dò, em sẽ làm gì trong hoàn cảnh đó?

.....

.....

.....

MĂNG TRE

Sau những trận mưa tầm tã, bên khóm tre già đã bị chặt cụt, đất bỗng nứt ra, một búp măng ló đầu lên, đội lá mục, phá vỡ con đường bọn mối đang đắp. Lũ mối chạy tán loạn, la toáng lên:

– Ôi làng nước ơi! Có kẻ cướp, kẻ cướp!

Lũ bọ xít chêm vào:

– Ừ, mùi của nó hôi quá đi mất!

Mấy cái nấm dại chụm đầu vào nhau bàn tán:

– Cây chẳng ra cây! Cành chẳng ra cành! Nó là giống gì vậy?

Nhái bén tỏ vẻ hiểu biết:

– Hãy nhìn kĩ mà xem.

Đầu nó nhọn hoắt như lưỡi mác, chắc nó đang ủ những mưu đồ nham hiểm!

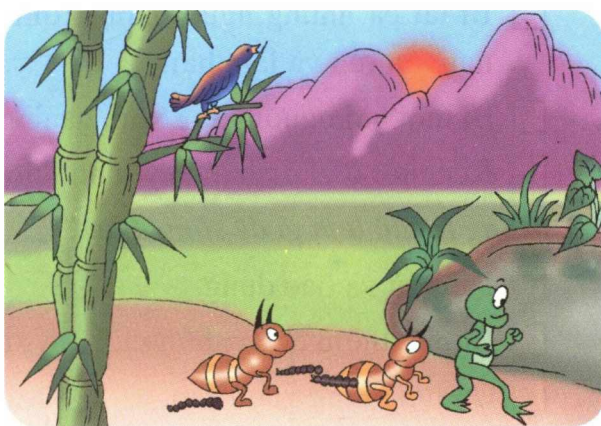
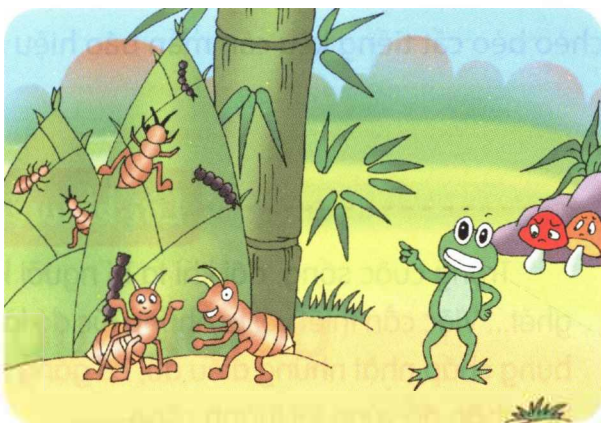
Thế là cả bọn hùa vào nghiền rửa măng tre, cầu mong cho măng bị thui chột mà chết đi. Rồi lũ tịt¹, lũ kiến bầu đến cắn và thi nhau hút nhựa măng. Nhái bén ngược mắt nhìn ngon măng ngày một lớn, nói kháy:

– Hừ, leo cao sẽ ngã đau!

Mấy cái nấm thấp lè tè ghen tức:

– Nó lớn nhanh như thế, chắc là bị bệnh!

Mặc những lời đàm tiếu và những lời nghiền rửa, búp măng cứ lừng lững vươn cao. Và mưa rào đã



¹ Loại bọ nhỏ màu đen hay bám ở bẹ măng.

giúp măng đẩy trôi hàng nghìn con kiến, con tịt xuống vũng ao tù. Vươn lên đủ độ cao, ngọn măng bắt đầu nảy cành, ra lá. Một cây tre non tơ, xanh mướt in hình trên nền trời thu trong trẻo. Cây tre hiền từ và bao dung mỗi ngày một thêm xanh tốt. Không thềm chấp những lời nói xằng bậy của lũ vật bé mọn kia, cây tre vẫn quanh năm toả rộng lá cành chắn gió che mưa cho chúng. Và sớm sớm, đầu chót vót trên ngọn tre cao, chim chèo bẻo cất tiếng kêu cần mẫn báo hiệu một ngày mới bắt đầu.

(Theo *truyenngan.com*)

Lời khuyên

Trong cuộc sống, đôi khi ta bị người khác nói xấu, gièm pha, ganh ghét... Việc cần thiết với ta những lúc đó là mở lòng bao dung, không để bụng chấp nhặt những điều đó, cố gắng phát huy những thế mạnh của bản thân để vươn tới thành công.

TRẮC NGHIỆM

1. Trong câu chuyện trên, búp măng tre đã ở trong hoàn cảnh như thế nào?

- ☐ Bị tất cả những người hàng xóm chê bai, ghen tức, đàm tiếu, nguyên rủa và làm hại.
- ☐ Bị một vài người hàng xóm ganh ghét.
- ☐ Bị người ở gần nhất có ý định làm hại.

2. Măng tre đã làm gì để sống được?

- ☐ Hiền từ và bao dung.
- ☐ Không thềm chấp những lời nói xằng bậy của lũ vật bé mọn.
- ☐ Cứ lừng lững vươn cao.
- ☐ Tất cả những điều trên.

3. Nếu chẳng may em bị bạn bè xử sự ở tình huống như búp măng tre trong câu chuyện trên, em sẽ làm thế nào để vượt qua mà không gây tổn hại cho bản thân và bạn bè?

.....

.....

.....

.....

.....

VƯỢT QUA NỖI SỢ

THỎ VÀ CÁ SẤU

Thỏ đang gặm cỏ ở bờ sông. Cá Sấu ở dưới nước trông thấy, giả vờ như không biết, nằm im không động đậy, chờ Thỏ đến gần.



Cá Sấu vươn mình đón Thỏ vào miệng, nhưng chưa nuốt vội. Nó ngậm Thỏ giữa hai hàm răng dài và nhọn hoắt rồi hút gió vào kêu “vo vo” làm Thỏ sợ chết khiếp.

Thỏ rất hoảng nhưng cố trấn tĩnh và nghĩ cách thoát thân. “Làm thế nào cho Cá Sấu há miệng ra là mình sẽ chạy thoát?” Nghĩ rồi, Thỏ lấy chân gõ vào hai hàm răng Cá Sấu và nói:

– Này Cá Sấu, hút gió thế ta thấy vừa mát vừa vui tai. Cứ làm tiếp đi, nhưng đừng có mà cười đấy nhé. Vì ta sợ nhất tiếng cười của mi.

Nghe Thỏ nói thế, vì muốn Thỏ sợ hơn nữa nên Cá Sấu há toác miệng mà cười “Ha! Ha! Ha!”. Lập tức, Thỏ co cẳng phóng vọt khỏi miệng Cá Sấu rồi chạy vút vào rừng. Cá Sấu vừa tức vừa tiếc ngẩn ngơ, bụng bảo dạ lần sau bắt được Thỏ sẽ nuốt chửng ngay. Nhưng Thỏ chỉ đại có một lần và sau đó không bao giờ đi kiếm ăn một mình nữa.



(Theo Truyện cổ tích Việt Nam)

Lời khuyên

Khi gặp hiểm nguy, cần bình tĩnh vượt qua nỗi sợ hãi của mình để nghĩ cách thoát hiểm nhanh nhất. Nếu không thoát được cũng phải bình tĩnh để gọi người trợ giúp, tránh hoảng loạn vì như thế ta sẽ không thể thoát hiểm được.

TRẮC NGHIỆM

1. Khi bị Cá Sấu đớp và ngậm trong miệng, tâm trạng của Thỏ đúng với ý nào dưới đây?

- ☐ Rất bình tĩnh, không một chút sợ hãi.
- ☐ Rất hoảng và sợ chết khiếp.
- ☐ Run bắn lên.

2. Sau đó, Thỏ đã làm gì?

- ☐ Ra sức giãy giụa trong miệng Cá Sấu.
- ☐ Hét toáng lên.
- ☐ Cố trấn tĩnh và nghĩ cách thoát nạn.

3. Thỏ đã làm thế nào để thoát nạn?

- ☐ Bình tĩnh.
- ☐ Vượt qua nỗi sợ.
- ☐ Nhanh trí nghĩ cách lừa Cá Sấu.

BẦY THỎ

Trong một khu rừng sâu xanh mát và yên tĩnh, có một bầy thỏ đang trú ngụ.

Cứ mỗi lần có một chiếc lá rơi xuống mặt đất, phát ra âm thanh xào xạc, hay một chú sóc nhảy nhót trên cành làm gãy mất một nhánh cây non thì bấy tỏ lại giật thót cả mình và run rẩy hoảng sợ. Chúng rất nhút nhát.



Một ngày nọ, bỗng có một cơn gió to thổi qua những ngọn cây gây nên âm thanh ào ào khủng khiếp, còn những cành cây thì bị nghiêng ngả dữ dội. Bấy tỏ vô cùng hoảng sợ, chúng cố hết sức chạy thật nhanh để thoát ra khỏi khu rừng – nơi vốn là nhà của chúng.

Chúng bảo nhau:

– Tình cảnh của chúng ta mới đáng buồn làm sao. Chúng ta chẳng bao giờ được yên ổn ăn uống, lúc nào cũng phải ngủ trong sự thấp thỏm lo sợ, giật mình chỉ vì một cái bóng cây, tim đập thình thịch như muốn rơi ra ngoài mỗi lúc nghe tiếng lá rơi. Sống như thế này thì thà chết còn hơn. Chúng ta hãy cùng đến chỗ cái hồ đằng kia trầm mình tự vẫn đi thôi.

Nhưng khi chúng đến chỗ cái hồ thì thấy có rất nhiều con ếch đang chơi đùa ở đó. Lũ ếch vừa nghe thấy tiếng bước chân liền nhảy ngay xuống nước. Bấy tỏ giật mình khi nghe tiếng nước bắn tung toé, nhưng khi chúng nhìn thấy lũ ếch lặn sâu xuống đáy hồ thì một con thỏ già có vẻ thông thái nhất đã nói:

– Khoan đã nào! Hãy xem xét lại chuyện này đi. Mọi chuyện có lẽ không đến nỗi tệ như chúng ta đã nghĩ. Có lẽ chúng ta đã quá ngốc nghếch, ngốc nghếch như bọn ếch này vậy, cứ luôn sợ hãi dù thực ra chẳng có gì nguy hiểm cả. Những sinh vật này còn nhát hơn cả chúng

ta, thậm chí còn sợ cả chúng ta nữa đấy, thế mà chúng vẫn sống vui vẻ thế kia. Vì vậy, hãy vui sống trên chính mảnh đất của chúng ta và cố gắng sống can đảm hơn.

Thế là bầy thỏ lại quay trở về khu rừng của mình.



(Theo Truyện ngụ ngôn Aesop)

Lời khuyên

Sợ hãi không có gì là xấu xa, chỉ có luôn sống trong sợ hãi mà không thoát ra được mới là xấu. Nỗi sợ nào cũng có nguyên nhân và đều có thể giải quyết được, chỉ cần bạn hiểu nguyên nhân và thực sự quyết tâm vượt qua nó.

TRẮC NGHIỆM

1. Bầy thỏ trong câu chuyện trên đã sợ những gì?

- ☐ Một chiếc lá rơi xuống mặt đất phát ra âm thanh xào xạc.
- ☐ Một chú sóc nhảy nhót trên cành làm gãy mất một nhánh cây non.
- ☐ Một cơn gió to thổi qua gây nên âm thanh ào ào, làm những cành cây bị nghiêng ngả.
- ☐ Tất cả các ý trên.

2. Nguyên nhân nào khiến bầy thỏ không tự vẫn nữa?

- ☐ Vì chúng thấy mình quá gốc gác.
- ☐ Vì chúng thấy thực ra chẳng có gì nguy hiểm.

- ☐ Vì chúng thấy lũ ếch tuy nhát hơn chúng nhưng vẫn sống vui vẻ.
- ☐ Tất cả các ý trên.

3. *Hãy kể một tình huống em đã vượt qua (hoặc không vượt qua) nỗi sợ hãi và bài học rút ra sau chuyện đó:*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

VƯỢT QUA KHÓ KHĂN

KHÓ LẮM, KHÔNG LÀM ĐƯỢC

Gặp Cáo, Lợn bảo:

- Anh Cáo đấy à. Tôi đang bí quá, chẳng có gì mà ăn.
- Làm sao mà bí? – Cáo bảo, – Cỏ non, lá rừng, rong rêu đầy ra đấy.

– Khó lắm! – Lợn nản chí bảo. – Kiếm được bãi cỏ non thật không dễ.

– Thì bãi khoai, bãi sắn kia kìa. – Cáo gợi ý, – Lên mà đào bới, còn khối củ sót lại đấy thôi.

– Khổ lắm! Đào bới không khéo sứt hết môi mà vẫn đói.

– Sợ sứt môi thì xuống khe mò cua, bắt ốc hay tôm cá mà ăn! – Cáo gợi ý tiếp. – Bọn Kỳ Đà, Rái Cá no nê vì những thứ đó đấy.

– Không được đâu vì ngộ nhớ gặp Rắn... – Lợn lo.

– Vậy thì đầm Cỏ ở bên sông rộng rêu tốt rộp lên, tôi vừa mới qua đấy. – Cáo gợi ý tiếp.

– Không thể được! Qua sông thật nguy hiểm!

– Việc gì cũng “khó lắm”, “không thể được”, anh biết những từ ngữ này có ở đâu không? Ở trong từ điển của kẻ lừa dối đấy!



(Theo truyệnngan.com)

Lời khuyên

Không có việc gì là khó nếu ta có đủ nhiệt huyết và tài năng. Khi gặp khó khăn, bạn đừng vội nghĩ đến hai chữ “bỏ cuộc”, vì bỏ cuộc là bạn đã thất bại rồi đấy! Hãy suy nghĩ lạc quan và tích cực tìm giải pháp bạn sẽ giải quyết được mọi việc.

TRẮC NGHIỆM

1. Những khó khăn mà Lợn nêu ra với Cáo trong câu chuyện là gì?

- ☐ Kiếm cỏ non không dễ.
- ☐ Đào khoai sắn không khéo sẽ sứt hết môi.
- ☐ Xuống khe mò cua, bắt ốc hay tôm, cá có thể gặp Rắn.
- ☐ Qua sông kiếm rong rêu rất nguy hiểm.
- ☐ Tất cả các ý trên.

2. Theo em, thực chất những khó khăn đó Lợn có thể vượt qua được không?

a. Có. Vậy tại sao Lợn lại không dám làm mà đành nhịn đói? Lợn đã thiếu những kĩ năng gì?

b. Không. Tại sao vậy? Em hãy viết ra lí do:

THÌA MUỐI

Có một chàng trai trẻ lúc nào cũng bi quan và phàn nàn về mọi khó khăn. Đối với anh, cuộc sống chỉ có những nỗi buồn, vì thế anh cũng chẳng hứng thú gì trong học tập.

Một lần, khi chàng trai than phiền về việc mình học mãi mà không tiến bộ, người thầy im lặng lắng nghe rồi đưa cho anh một thìa muối thật đầy và một cốc nước nhỏ rồi bảo:

– Con cho thìa muối này vào cốc nước và uống thử đi.

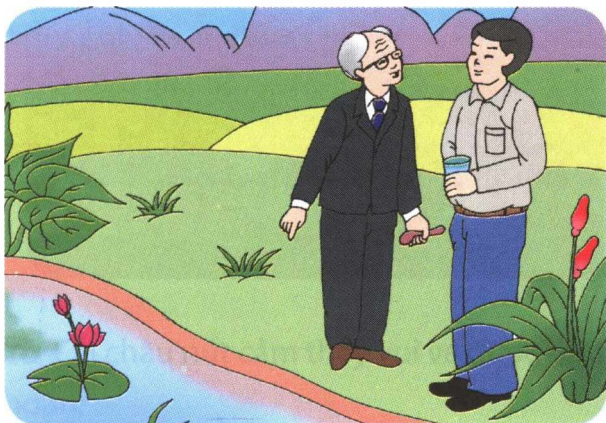


Chàng trai làm theo. “Cốc nước mặn chát!” – Chàng trai kêu lên với thầy.

Người thầy lại dẫn anh ra một hồ nước gần đó và đổ một thìa muối đầy xuống nước rồi bảo:

– Bây giờ con hãy nếm thử nước trong hồ đi!

– Nước trong hồ vẫn vậy thôi, thưa thầy. Nó chẳng hề mặn lên chút nào! – Chàng trai nói khi múc một ít nước dưới hồ lên và nếm.



Người thầy chậm rãi nói:

– Ai cũng có lúc gặp khó khăn trong cuộc sống. Những khó khăn đó giống như thìa muối này, nhưng mỗi người sẽ hoà tan nó theo một cách khác nhau. Những người có tâm hồn rộng mở giống như một hồ nước thì nỗi buồn không làm họ mất đi niềm vui và sự yêu đời. Nhưng với những người tâm hồn chỉ nhỏ như một cốc nước, họ sẽ tự biến cuộc sống của mình trở thành mặn chát và chẳng bao giờ học được điều gì có ích.

(Theo *truyenngan.com*)

Lời khuyên

Cần hiểu được rằng, khó khăn hay nghịch cảnh là một phần tất yếu của cuộc sống. Khi bạn dám đối mặt và vượt qua nó, bạn sẽ trưởng thành hơn rất nhiều.

TRẮC NGHIỆM

Theo em, người thầy đã dạy cho chàng trai trong truyện những kỹ năng gì? Hãy ghi lại những kỹ năng đó theo cách hiểu của em:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

BIẾT KHẮC PHỤC KHIẾM KHUYẾT

CÁI CHẬU NỨT

Một người có hai cái chậu lớn để đựng nước. Một trong hai cái chậu có vết nứt nên khi mang nước từ giếng về, nước trong chậu nứt chỉ còn một nửa. Cái chậu còn nguyên rất tự hào về sự hoàn hảo của mình, còn cái chậu nứt thì luôn bị cắn rứt vì không thể hoàn thành nhiệm vụ.

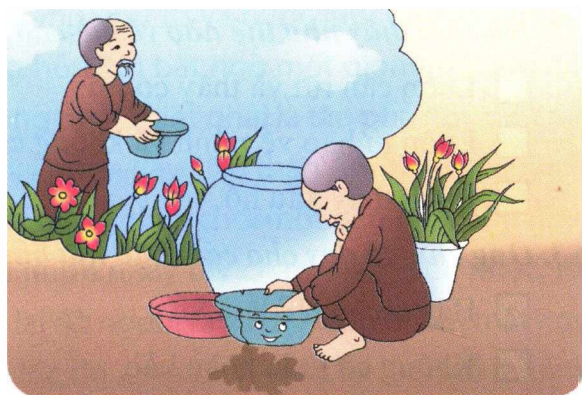


Một ngày nọ, cái chậu nứt nói với ông chủ: "Tôi thật xấu hổ về mình. Tôi muốn xin lỗi ông!"

– Người xấu hổ về chuyện gì kia chứ?

– Chỉ vì vết nứt của tôi mà ông không nhận được đầy đủ những gì xứng đáng với công sức của ông!

– Ô, không đâu, người hãy chú ý đến những luống hoa bên vệ đường mà xem. ~



Quả thật, dọc bên vệ đường là những luống hoa rực rỡ. Cái chậu nứt cảm thấy vui vẻ được một lúc, nhưng rồi nó vẫn rất băn khoăn.

– Người không thấy rằng hoa chỉ mọc bên này đường, phía của người thôi sao? Ta đã biết được vết nứt của người và đã gieo những hạt giống hoa bên vệ đường phía bên vết nứt. Trong những năm qua, người đã tưới cho chúng. Ta đã hái những bông hoa đó để trang hoàng căn nhà ấm cúng và duyên dáng như thế này đây. – Ông chủ nói.

(Theo: dacnhantam.com.vn)

Lời khuyên

Không có sự vật nào là hoàn mĩ. Đôi khi những khiếm khuyết lại ẩn chứa những điều tốt đẹp. Hãy tận dụng thật tốt khiếm khuyết của mình để làm những việc có ích.

TRẮC NGHIỆM

1. Lí do nào khiến cho cái chậu nứt không hoàn thành nhiệm vụ?

- ☐ Vì nó lười biếng, không siêng năng.
- ☐ Vì nó không được ông chủ coi trọng.
- ☐ Vì nó có vết nứt.

2. Nó cảm thấy như thế nào về điều đó?

- ☐ Luôn cắn rứt và thấy có lỗi.
- ☐ Luôn tự hào về mình và không coi ai ra gì.
- ☐ Luôn thấy xấu hổ.

3. Ông chủ đã dạy cho cái chậu nứt bài học quý giá gì?

- ☐ Hãy chăm chỉ làm việc.
- ☐ Không có gì là hoàn hảo.
- ☐ Hãy biết tận dụng khiếm khuyết của mình để làm những việc có ích.

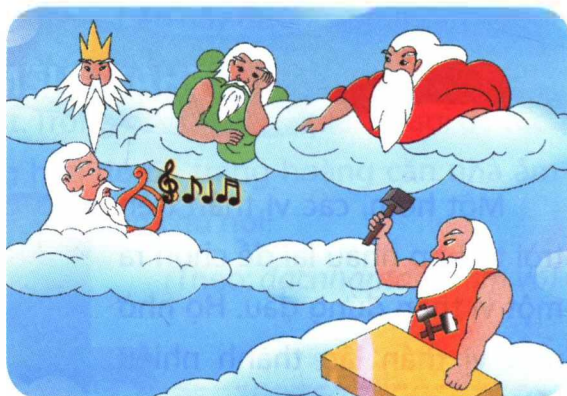
THẦN ĐIỂM TĨNH

Một hôm, các vị thần trên trời tụ họp nhau lại để chọn ra một vị thần đứng đầu. Họ nhờ một vị thần lão thành nhiều kinh nghiệm đứng ra làm trọng tài. Các thần sẽ trở hết tài để các vị thần khác phải thực sự khuất phục. Thần Sấm Sét tình nguyện ra thi thử trước tiên.



Sau một cái vẫy tay, lập tức một luồng ánh sáng rất mạnh từ trên trời giáng xuống làm đám mây đen bên dưới phát ra một tiếng nổ long trời khiến các vị thần hồn siêu phách lạc. Ngay sau đó đến lượt Thần Bão Tố thi thử sức mạnh. Ông ta ra lệnh cho mưa xuống như trút nước, ào ào như dòng thác lũ, nước chảy đến đâu thì phá huỷ và cuốn theo cây cối, nhà cửa đến đó, nhấn chìm các ngọn núi rồi tiếp tục dâng lên tận trời, khiến các vị thần hoảng hốt yêu cầu Thần Bão Tố ngừng lại. Sau một cái vẫy tay của ông ta, lập tức sóng yên gió lặng như tờ và nước lụt cũng rút đi đâu cả. Khi các vị thần chưa kịp hoàn hồn, thì bất ngờ một giọng nói êm dịu vang lên: “Sức mạnh thực sự không nhất thiết phải là tàn phá huỷ diệt mà có thể là sự êm dịu. Mời chư vị hãy nghe đây!” Nữ thần Âm Nhạc nói xong liền lấy ra một cây đàn vi-ô-lông, nhún nhảy chơi một bản nhạc rộn ràng khiến mọi người đều phấn khởi nhún nhảy tay chân theo điệu nhạc, rồi đến lúc đàn du dương réo rắt họ lại dừng người ra và dần dần nhắm mắt ngủ thiếp đi như bị thôi miên. Trong lúc đó, có một vị thần lại luôn tỏ ra bình thản khi chứng kiến các hiện tượng xảy ra. Trọng tài liền hỏi: “Ngài là ai? Thị giác và thính giác của ngài có vấn đề gì à?”, và nghe được câu trả lời: “Không. Tôi vẫn nhìn và nghe được tất cả”. Trọng tài hỏi tiếp: “Thế tại sao

ngài không xaouyến hay dao động gì khi chứng kiến những điều vừa xảy ra?” Vị thần kia liền trả lời: “Tôi cũng có trái tim và cảm xúc như các vị kia. Nhưng tôi không bị lệ thuộc hay làm nô lệ cho ai bởi tôi là Thần Điểm Tĩnh.”



Cuối cùng trọng tài tuyên bố: “Thần Điểm Tĩnh sẽ là người đứng đầu! Tuy không phô trương sức mạnh nhưng Thần đã chứng tỏ nội lực vô song khi tỏ ra tự chủ và bình tĩnh trước mọi tình huống. Đức tính này sẽ giúp Thần chế ngự mọi sức mạnh và điều khiển được chúng theo ý mình...”

(Theo Thần thoại Nhật Bản)

Lời khuyên

Sức mạnh thực sự chỉ có ở những ai làm chủ được bản thân trước bất kì tình huống hay biến cố nào. Những ai dù có quyền lực hay sức mạnh vô địch mà vẫn bị một thế lực khác chế ngự hoặc lôi cuốn thì vẫn chưa thể có sức mạnh thực sự.

TRẮC NGHIỆM

Em có nhận xét gì khi trọng tài tuyên bố “Thần Điểm Tĩnh sẽ là người đứng đầu!”? Trọng tài làm như vậy có công bằng không? Tại sao?

.....

.....

.....

.....

MỤC LỤC

Lời nói đầu	3
-------------------	---

PHẦN MỘT: KHÁI NIỆM CƠ BẢN 5

I. Làm chủ bản thân là như thế nào? 5

1. Làm chủ bản thân là như thế nào?	5
2. Những nguyên tắc cơ bản của kĩ năng làm chủ bản thân	6
3. Các biện pháp làm chủ bản thân	7

II. Hướng dẫn thực hành một số kĩ năng làm chủ bản thân 8

1. Vượt qua nỗi sợ hãi	8
2. Kiểm soát sự tức giận	13
3. Kiểm soát căng thẳng (stress)	15
4. Vượt qua khó khăn	19

PHẦN HAI: THỰC HÀNH KĨ NĂNG LÀM CHỦ BẢN THÂN 23

Cần đề phòng, tránh rơi vào những cái bẫy 23

1. Để người khác quyết định thay mình	23
2. Sợ hãi	23
3. Hoài nghi chính mình	24
4. Ghen tị với thành công của người khác	24
5. Mọi móc khuyết điểm của người khác	24
6. Không lắng nghe ý kiến của người khác	24
7. Cố làm hài lòng mọi người	25

8. Ngại thay đổi	25
9. Thiếu kiên nhẫn, nản chí	25
10. Cảm thấy mình nợ nần ai đó	25
11. Lặp lại sai lầm	26

PHẦN BA: ĐỌC TRUYỆN VÀ THỰC HÀNH KĨ NĂNG 27

Kiểm soát hành động của bản thân27

Hai con khỉ và hũ rượu	27
Con lừa và cái bóng	30
Khỉ Vàng đeo kính	33
Con cáo và bác nông dân	35
Khỉ soi gương	36

Học cách tha thứ 39

Cầm ghét đến chết	39
Măng tre	40

Vượt qua nỗi sợ 43

Thỏ và Cá Sấu	43
Bầy thỏ	45

Vượt qua khó khăn 48

Khó lắm, không làm được	48
Thìa muối	51

Biết khắc phục khiếm khuyết 53

Cái chậu nứt	53
Thần Điểm Tinh	55

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

Địa chỉ: 136 Xuân Thuỷ – 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 làm chủ bản thân

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:

ĐOÀN THANH TRANG – ĐẶNG MINH THUÝ

Kỹ thuật vi tính:

MINH LONG

Trình bày bìa:

TRỌNG KIÊN

Đôi tác liên kết:

CÔNG TY TNHH MTV TM & DV VĂN HOÁ MINH LONG

RÈN KĨ NĂNG SỐNG CHO HỌC SINH KĨ NĂNG LÀM CHỦ BẢN THÂN

Mã số: 02.02.190/450 – TK 2015

ISBN: 978-604-54-1703-4

In 3.000 cuốn, khổ 17x24cm, tại Công ty CP in Sao Việt

Địa chỉ: Số 9, ngõ 40 Ngụy Như Kon Tum, Thanh Xuân, Hà Nội.

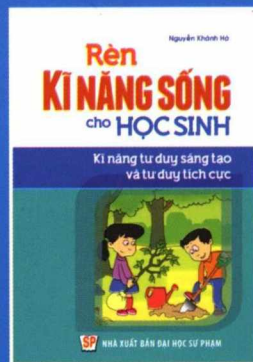
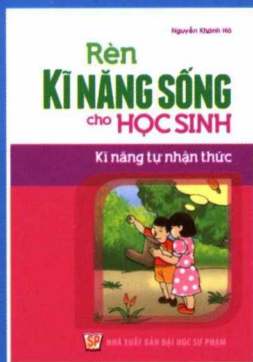
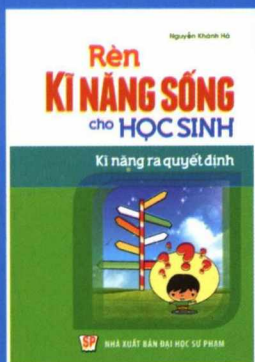
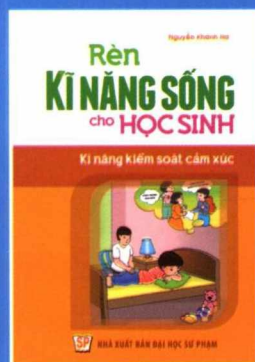
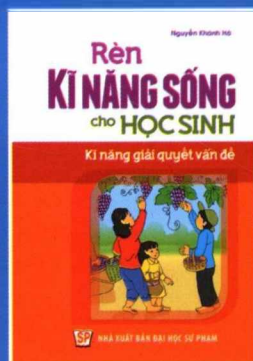
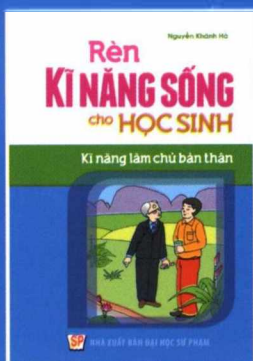
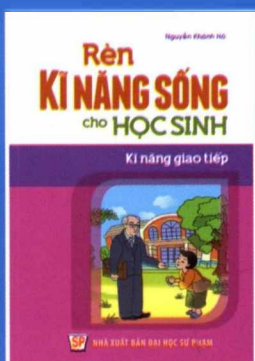
Số xác nhận ĐKXB: 106-2015/CXBIPH/190-03/ĐHSP

Giấy xác nhận ĐKXB: số 209/CXBIPH-QLXB ngày 15 tháng 01 năm 2015

Quyết định XB số 746/QĐ-NXBĐHSP ngày 7 tháng 12 năm 2015

In xong và nộp lưu chiểu quý I năm 2016.

Rèn Kĩ NĂNG SỐNG cho HỌC SINH



ISBN: 978-604-54-1703-4



8 936067 593105

Giá: 23.000 VNĐ