

Nguyễn Khánh Hà

Rèn Kĩ NĂNG SỐNG cho HỌC SINH

Kĩ năng tư duy sáng tạo
và tư duy tích cực

SACHHOC.COM



NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

Nguyễn Khánh Hà

Rèn KĨ NĂNG SỐNG cho HỌC SINH

Kĩ năng tư duy sáng tạo
và tư duy tích cực

(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 kĩ năng cần thiết để hoà nhập với cộng đồng. Rèn kĩ 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 kĩ năng sống góp phần giáo dục toàn diện cho học sinh. Kĩ 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 kĩ năng sống cho học sinh đòi hỏi một quá trình lâu dài và liên tục.

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

KĨ NĂNG TƯ DUY TÍCH CỰC

I. TƯ DUY TÍCH CỰC VÀ CUỘC SỐNG

Câu chuyện 1:

Tờ giấy trắng và dấu chấm đen

Có một tờ giấy trắng với một dấu chấm đen ở giữa. Khi nhìn tờ giấy đó, có người chê bai:

– Tờ giấy trắng thật xấu vì có dấu chấm đen.

Nhưng có người lại bảo:

– Không có vấn đề gì, 99% tờ giấy là màu trắng, chỉ có 1% là màu đen mà thôi.



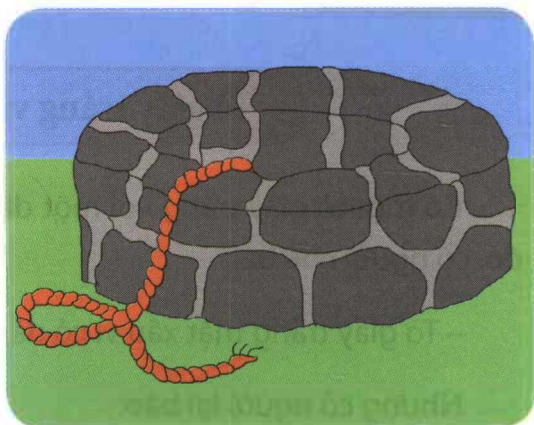
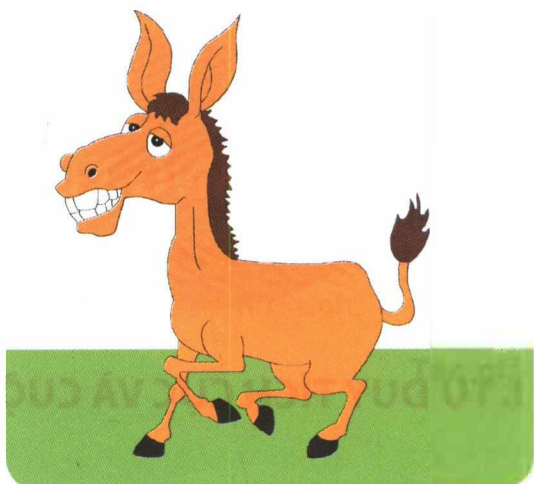
Câu chuyện 2:

Con lừa

Một ngày nọ, con lừa của một ông chủ trang trại sảy chân rơi xuống một cái giếng. Người chủ trang trại quyết định: Con lừa đã già nên cũng không cần phải tìm cách cứu nó. Vấn đề cần thiết là phải lấp cái giếng lại

để tránh nguy hiểm cho người và vật khác.

Ông nhờ vài người hàng xóm sang giúp. Họ xúc đất và đổ vào giếng. Lúc đầu, con lừa kêu la thảm thiết. Nhưng sau đó, người ta không nghe thấy tiếng kêu của nó nữa. Ông chủ trang trại nhìn xuống giếng và vô cùng sửng sốt. Mỗi khi bị một xèng đất đổ lên lưng, con lừa lắc mình cho đất rơi xuống và bước chân lên trên. Cứ như vậy, đất đổ xuống, lừa lại bước lên cao hơn. Chỉ một lúc sau, mọi người nhìn thấy chú lừa xuất hiện trên miệng giếng và lóc cóc chạy ra ngoài.

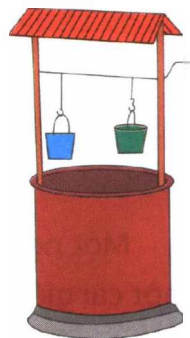


Câu chuyện 3:

Hai cái thùng trong giếng

Có hai cái thùng được dùng để lấy nước trong một cái giếng. Cả hai chiếc thùng đều có cùng cuộc hành trình, nhưng mỗi chiếc thùng lại có những câu chuyện khác nhau.

Một ngày nọ, chúng gặp nhau khi một chiếc thùng đang được kéo lên khỏi giếng và một chiếc thùng đang



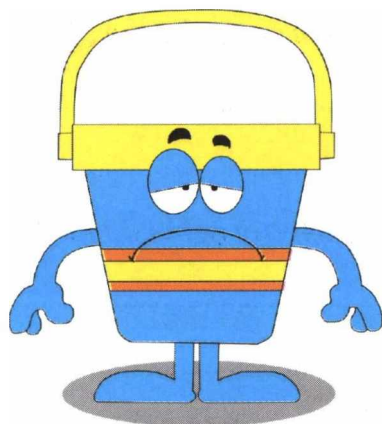
được thả xuống giếng. Một chiếc thùng đang mỉm cười, còn chiếc thùng kia thì cau mày nhăn nhó.

Chiếc thùng tươi cười cất tiếng hỏi:

– Sao trông bạn có vẻ buồn vậy?

Chiếc thùng cau có trả lời:

– Tôi mệt mỏi và thấy cuộc đời thật là chán ngắt. Cứ mỗi khi đi từ dưới giếng lên, tôi luôn đầy ắp nước. Nhưng mỗi khi đi từ miệng giếng xuống, tôi lại trống rỗng, không còn một giọt nước nào.



Ngừng một lát, chiếc thùng cau có hỏi:

– Bạn cũng giống như tôi, đi lên thì đầy nước, đi xuống lại cạn sạch. Vậy mà sao lúc nào trông bạn cũng tươi cười thế? Tôi thấy phát bực vì thấy bạn cứ tươi cười trong khi cuộc sống của chúng ta chán ngắt thế này.

Chiếc thùng tươi cười đáp lời:

– Bạn ạ! Cả hai chúng ta đều cạn khô và trống rỗng khi đi xuống, nhưng rồi lại đầy ắp nước khi đi lên. Tôi rất vui vì điều đó và tôi thấy rất yêu công việc của mình.



Bạn suy nghĩ gì về các nhân vật trong ba câu chuyện trên?

.....

.....

Bạn thích cách suy nghĩ của những nhân vật nào?

.....

.....

Cách suy nghĩ của những nhân vật đó có gì đặc biệt?

.....

.....

Cách suy nghĩ của những nhân vật đó đã giúp ích gì cho họ?

.....

.....

Những nhân vật nào có cách suy nghĩ không có ích cho họ?

.....

.....

1. Người có thái độ tích cực là người như thế nào?

Người có thái độ tích cực có những phẩm chất cơ bản sau:

- Luôn nhìn thấy mặt tốt của tình huống.
- Tích cực tìm những giải pháp cho vấn đề.
- Dành thời gian để trân trọng cuộc sống.
- Hạnh phúc với những gì mình có.
- Có trách nhiệm với mọi hành động của mình.
- Hiểu sự cần thiết của việc lắng nghe người khác.
- Thường không phàn nàn, than phiền.
- Biết thưởng thức cuộc sống.

“Tôi không thể thay đổi được hướng gió, nhưng tôi có thể điều chỉnh cánh buồm của tôi để đến được nơi tôi đã định.”

Jimmy Dean



2. Tư duy tích cực là gì?

Tư duy tích cực (suy nghĩ tích cực) là thái độ nhận thức tình huống theo cách xây dựng. Nó không có nghĩa là bỏ qua sự tiêu cực.

Suy nghĩ tích cực là một khả năng bẩm sinh, một phần do sự thay đổi nhận thức trong thời thơ ấu.



Trong thời

thơ ấu, chúng ta nhận được sự hướng dẫn đơn giản về cảm xúc. Chẳng hạn như: “Nếu tôi đi dự một bữa tiệc sinh nhật, tôi sẽ được hạnh phúc. Nếu tôi bị đau răng, tôi sẽ buồn.” Sau 5 tuổi, những hướng dẫn này trở nên phức tạp hơn và tiếp tục trong suốt thời thơ ấu. Kết quả là, trẻ em bắt đầu hiểu rằng tâm trí của một người là

tách biệt với thực tế, vì vậy suy nghĩ của một người có thể ảnh hưởng đến cách cảm nhận của họ.

Suy nghĩ tích cực có hiệu quả nhất khi một người gặp những sự kiện mới trong cuộc sống, chẳng hạn như: bắt đầu một công việc mới, học một giáo viên mới hoặc ngày đầu tiên đi học,...

Suy nghĩ tích cực sẽ khiến bạn cảm thấy dễ chịu hơn, trái lại ý nghĩ tiêu cực làm cho bạn cảm thấy tồi tệ hơn. Chẳng hạn, khi lớp học có cô giáo mới, học sinh nghĩ tiêu cực cho rằng: “Cô giáo mới sẽ rất nghiêm khắc và chúng tôi sẽ không được chơi đùa thoải mái.” Trong khi đó, học sinh có tư duy tích cực lại nghĩ: “Cô giáo mới sẽ rất vui tính và đọc truyện cho chúng tôi nghe.”

Một số người cố gắng dùng sự xao nhãng để đối phó với nỗi lo lắng. Để đối phó với nỗi sợ hãi khi bị bác sĩ tiêm, có bạn đã nghĩ rằng đó là một khoảng thời gian hạnh phúc, chẳng hạn như được ăn kem; có bạn lại tưởng tượng như đang được chơi với một món đồ chơi mới.



3. Lo lắng là gì?

• Lo lắng là một cảm xúc thông thường, nó giúp chúng ta đối phó với tình huống khó khăn, thách thức, nguy hiểm.

• Lo lắng là thứ thường thấy – có những lúc chúng ta cảm thấy lo lắng, căng thẳng.

• Tuy nhiên, lo lắng sẽ trở thành một vấn đề khi nó khiến bạn không thể tận hưởng cuộc sống bình thường, nó ảnh hưởng đến việc học tập, làm việc và các mối quan hệ gia đình, tình bạn hoặc đời sống xã hội của bạn. Đây là khi sự lo lắng khiến bạn mất kiểm soát.



4. Cảm giác lo lắng

Khi lo lắng, cơ thể chúng ta tự chuẩn bị một số hình thức hoạt động thể chất, thường được gọi là phản ứng “chiến đấu”. Khi đó, chúng ta có thể nhận thấy một số thay đổi vật lý như:

- Khó thở;
- Tức ngực;
- Chóng mặt hoặc choáng váng;
- Đánh trống ngực;
- Đau cơ, đặc biệt là đầu và cổ;
- Muốn đi vệ sinh;
- Run rẩy;



CHÓNG MẶT



RUN RẦY

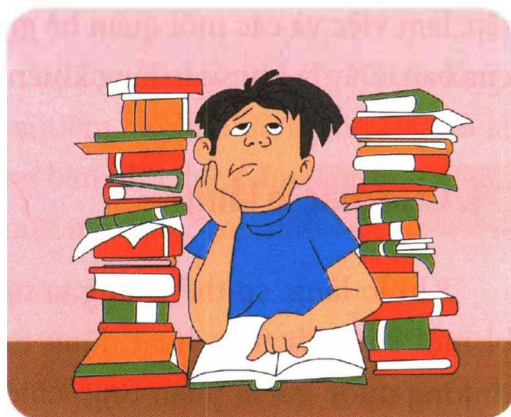
- Đổ mồ hôi;
- Khô miệng;
- Khó nuốt;
- Mờ mắt;
- Cảm thấy mệt mỏi.



5. Một số lí do khiến con người cảm thấy lo lắng

- Phải đối mặt với một kì thi khó khăn.
- Nói điều gì đó với ai đó khiến họ có thể không thích.
- Phải đến một nơi mới mẻ nào đó hoặc làm điều gì đó đáng sợ.

Khi cảm giác khó chịu trên cơ thể đi, cơ thể chúng ta trở lại bình thường và cuối cùng chúng ta sẽ cảm thấy dễ chịu hơn.



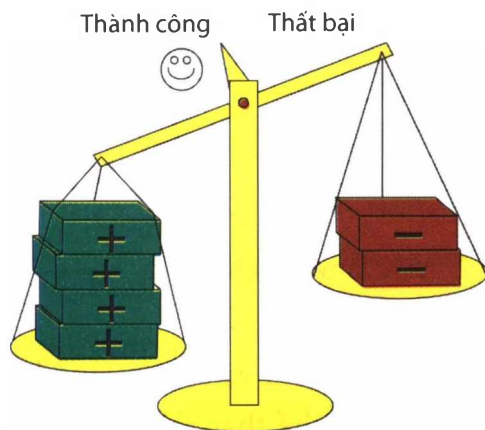
6. Ý nghĩ lo lắng

Đôi khi, có thể không có một lí do rõ ràng nào khiến bạn cảm thấy lo lắng. Chúng ta có thể nghĩ rằng:

- Mọi thứ sẽ bị sai, bị hỏng hoặc không như mong muốn.
- Chúng ta sẽ không thành công.
- Chúng ta sẽ không thể đối phó với khó khăn.

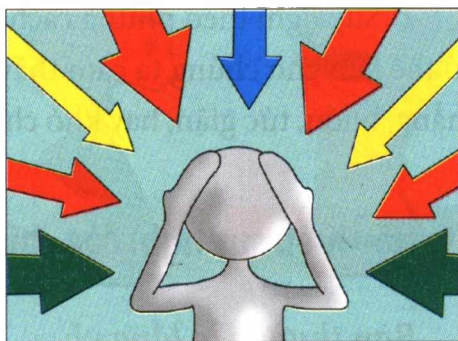


Cuộc sống có vẻ như là một nỗi lo lắng lớn khi tâm trí bạn chứa đầy những suy nghĩ tiêu cực và lo ngại. Chúng ta dường như không thể ngăn chặn những ý nghĩ đó, chúng ta thấy khó tập trung và khó suy nghĩ thấu đáo. Những suy nghĩ tiêu cực và lo ngại sẽ làm cho cơ thể có những cảm giác tồi tệ hơn.



7. Hãy ngừng làm những điều khiến bạn cảm thấy lo lắng

Lo lắng là cảm giác khó chịu, vì vậy chúng ta phải tìm cách làm cho bản thân cảm thấy tốt hơn. Chúng ta có thể tránh được tình huống làm cho ta lo sợ hoặc khó khăn. Chúng ta có thể ngừng làm những điều khiến chúng ta lo lắng.



Chúng ta càng ngăn chặn hoặc tránh điều này, chúng ta càng ít lo lắng, dễ dàng đối mặt với nỗi sợ hãi và vượt qua chúng.

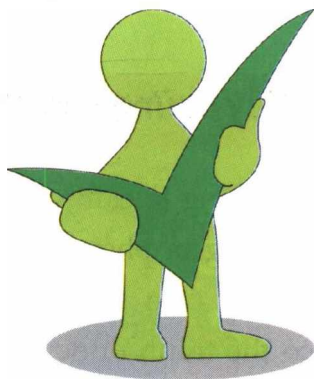
8. Nhận thức nỗi lo lắng là gì?

Nhận thức dựa trên ý tưởng rằng: Chúng ta cảm thấy thế nào và chúng ta trở nên ra sao là do cách chúng ta nghĩ. Hãy nhìn vào mối liên hệ giữa:



Có rất nhiều vấn đề lo lắng liên quan đến cách chúng ta nghĩ. Bởi vì chúng ta có thể thay đổi cách nghĩ, học cách kiểm soát những cảm xúc lo lắng của bản thân:

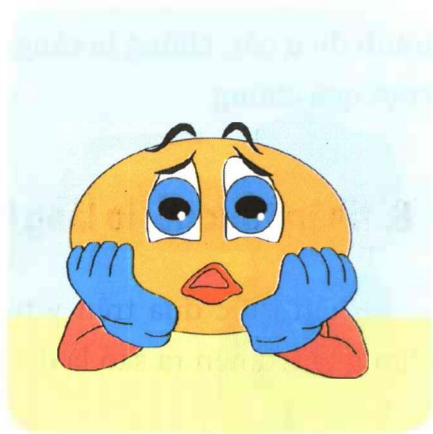
- Suy nghĩ theo những cách tích cực hơn có thể giúp chúng ta cảm thấy dễ chịu hơn.
- Suy nghĩ theo những cách tiêu cực hơn có thể làm cho chúng ta cảm thấy sợ hãi, căng thẳng, buồn, tức giận, hay khó chịu.



9. Hãy hiểu suy nghĩ của chính bạn

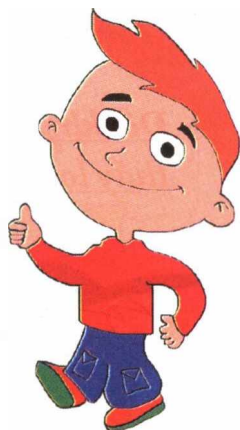
Bạn thường lo lắng vì:

- Suy nghĩ theo cách tiêu cực và nghiêm trọng;
- Cho rằng những điều xấu dễ dàng xảy ra;
- Tập trung vào những thứ bị sai hỏng;
- Tự cho rằng bản thân không thể đối phó với khó khăn;
- Quá mong đợi vào thành công.



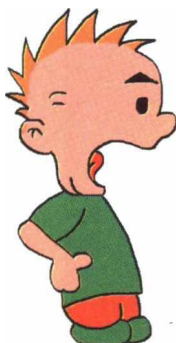
Suy nghĩ thiết thực và vui vẻ sẽ giúp bạn:

- Xoá bỏ những cách nghĩ tiêu cực.
- Khám phá mối liên hệ giữa suy nghĩ, cảm xúc và việc làm của bản thân.
- Kiểm tra các bằng chứng cho suy nghĩ của mình.
- Phát triển các kỹ năng mới để đối phó với sự lo lắng của mình.



Tất cả chúng ta đều có những lúc cảm thấy lo lắng, sợ hãi, căng thẳng. Điều này là bình thường và thường có lí do. Nó có thể là:

- Đi tới một nơi chốn mới hoặc làm một cái gì đó khác với trước đây;
- Tranh luận với một người bạn;
- Tham gia cuộc thi thể thao hoặc âm nhạc...



Vào những lúc khác, có thể bạn hết sức lo lắng hoặc thường xuyên cảm thấy lo lắng. Bạn khó mà biết được lí do tại sao mình lại cảm thấy lo lắng và bạn có thể nhận thấy rằng những cảm xúc đó ngăn cản hành động cụ thể của bạn.

Vào những lúc đó, nỗi lo lắng chiếm hết tâm trí bạn và NGĂN CẢN bạn làm những điều bạn thực sự muốn làm.

Khi điều này xảy ra, bạn cần phải kiểm soát và tìm cách đánh bại sự lo lắng của bản thân.

- Nếu cảm thấy lo lắng về việc phải đến trường, bạn có thể không đến trường và ở nhà vì bạn cảm thấy thoải mái hơn khi ở nhà.
- Nếu cảm thấy lo lắng về việc nói chuyện với người khác, bạn có thể tránh ra ngoài và ở một mình.

10. Chúng ta có thể làm những gì?

Đôi khi, cách chúng ta suy nghĩ khiến cho chính chúng ta cảm thấy lo lắng. Chúng ta:



- Nghĩ rằng mình sẽ thất bại.
- Chú ý đến những thứ sẽ bị sai sót hoặc hỏng.
- Có ý nghĩ bi quan hoặc tiêu cực về những điều đã làm.
- Nghĩ rằng bản thân không thể đối phó được.

Nếu thay đổi cách nghĩ, chúng ta có thể cảm thấy bớt lo lắng.

Bạn hãy học cách nhận thức về:

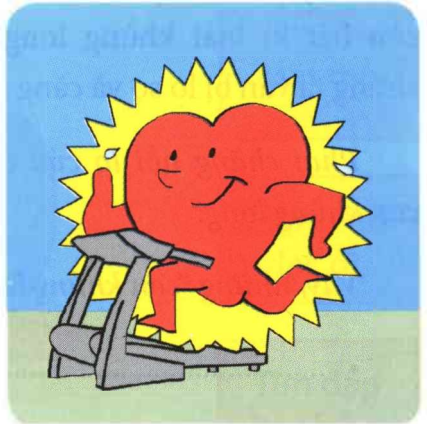
- Những suy nghĩ lo lắng và cảm xúc của bản thân;
- Mối liên hệ giữa suy nghĩ, cảm xúc và hành động của bản thân;
- Cách suy nghĩ hữu ích hơn giúp bạn cảm thấy bớt lo lắng;
- Cách kiểm soát cảm xúc lo lắng;
- Cách đối mặt và vượt qua những vấn đề của bản thân.

Khi thấy một điều gì đó đáng sợ hoặc có những suy nghĩ đáng sợ, cơ thể chúng ta sẽ chuẩn bị một số hình thức hành động:



Chạy trốn hoặc ở lại chiến đấu và bảo vệ chính mình.

Để làm được điều này, cơ thể bạn sẽ tạo ra một số chất hoá học. Những chất hoá học này khiến cho tim bạn đập nhanh hơn để bơm máu đi khắp cơ thể, đến tận các cơ bắp. Các cơ bắp cần oxy và vì vậy chúng ta bắt đầu hít thở nhanh hơn để cung cấp nhiên liệu cần thiết cho các cơ bắp.



Điều này giúp chúng ta trở nên rất tỉnh táo và có thể tập trung vào các mối đe dọa.

Máu được dồn lên não từ những bộ phận trong cơ thể (bụng) và từ các mạch máu xung quanh cơ thể.

Các chức năng cơ thể khác đóng lại. Chúng ta không cần phải ăn vào những thời điểm như thế này và do đó, bạn có thể nhận thấy miệng trở nên khô và rất khó nuốt.

Cơ thể lúc này đang làm việc rất vất vả. Nó bắt đầu nóng lên.

Để hạ nhiệt, cơ thể bắt đầu đổ mồ hôi và đẩy máu vào các mạch máu trên bề mặt của cơ thể, dẫn đến một số người bị đỏ mặt.

Đôi khi cơ thể có thể mất quá nhiều oxi, dẫn đến một số người cảm thấy yếu ớt, đầu quay cuồng hoặc chân tay run rẩy.

Các cơ tiếp tục được chuẩn bị cho hành động (chạy trốn hoặc chiến đấu), bắt đầu đau và con người có thể nhận thấy việc đau đầu và cứng khớp.

May mắn thay, ở thời đại chúng ta không còn bất kì loài khủng long nào nữa, nhưng chúng ta vẫn bị lo sợ và căng thẳng.

Phải chăng nỗi lo của chúng ta là những con khủng long?

Vậy, những “con khủng long” của bạn là gì?

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



11. Những tín hiệu của cơ thể trước nỗi lo lắng

Khi cảm thấy lo lắng, bạn có thể nhận thấy một số thay đổi trong cơ thể của mình.

Cảm thấy như
sắp ngất xỉu

Đỏ mặt/ Mặt
nóng bừng

Đau đầu

Miệng khô

Mắt mờ

Họng
ngẹn lại

Giọng nói
lạc đi

Bụng
cồn cào

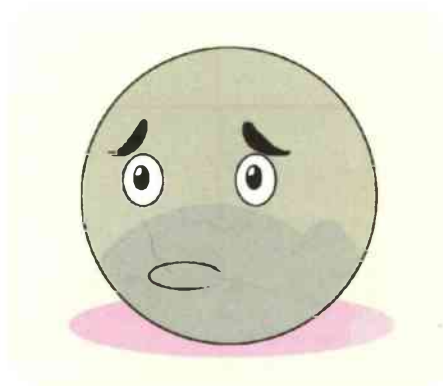
Tim đập
nh nhanh hơn

Bàn tay đổ
mồ hôi

Khó thở

Chân tay
run rẩy

Muốn đi
vệ sinh



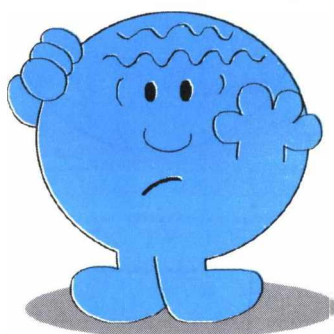
Bạn nhận thấy những tín hiệu cơ thể nào rõ nhất?

-
-

12. Những thứ khiến bạn cảm thấy lo lắng

Nổi khuôn mặt lo lắng với những điều làm cho bạn cảm thấy lo lắng. Nếu những thứ làm bạn lo sợ không được nêu tên trong danh sách này, hãy viết thêm vào các ô trống.

Tới một nơi mới	Nhện
Rắn	Bóng tối
Nói chuyện với bạn bè	Gặp những người mới
Làm đúng bài tập	Bị ốm
Thi học kì	Phải rời xa bố mẹ
Tiền chủng	Đi khám bác sĩ
Làm việc gì đó trước mặt những người khác	Bố mẹ bị ốm



13. Nhật kí những ngày lo lắng

Bạn hãy viết vào bảng để hoàn thành nhật kí, ghi lại những cảm xúc lo lắng hoặc sợ hãi của bạn.

Ngày, giờ	Điều gì đã diễn ra?	Bạn đã cảm thấy thế nào?	Bạn đã nghĩ gì?

14. Những hoạt động thể chất của bạn

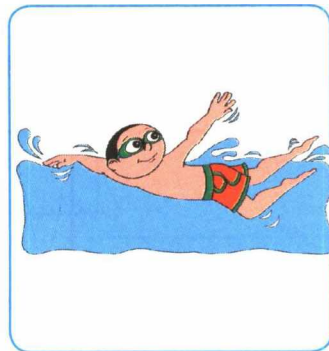
Bạn yêu thích những hoạt động nào?



Đạp xe đạp



Chạy



Bơi lội



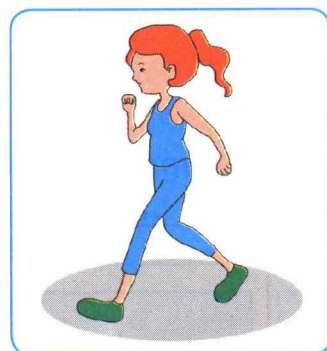
Trượt patin



Trượt ván



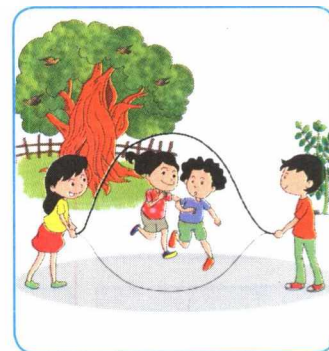
Nhảy



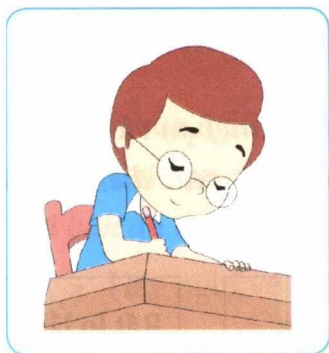
Đi bộ



Dắt chó đi dạo



Chơi ở công viên



Học bài



Dọn dẹp nhà cửa



Trồng cây

Nếu những hoạt động bạn yêu thích chưa được nêu ở đây, hãy viết thêm vào những ô trống.

15. Nhật kí “kiểm soát hơi thở”

Bước 1: Trước khi bắt đầu, hãy kiểm tra cảm xúc của bạn và tự đánh giá xem bạn đang lo lắng ở mức nào. Khoanh tròn vào mức điểm (từ 1 đến 10) đúng nhất với bạn.

Thư giãn hoàn toàn		Hơi lo lắng			Khá lo lắng			Rất lo lắng	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Bước 2:

- ☐ Bây giờ hãy hít một hơi thật sâu.
- ☐ Nín thở, đếm đến 5.
- ☐ Thở ra thật chậm.
- ☐ Khi thở ra hết, hãy tự nghĩ đến “Thư giãn”.

Hãy hít thở sâu và làm lại điều đó một lần nữa. Nhớ là thở ra thật từ từ. Làm lại một lần nữa, và sau đó một lần nữa.



Bước 3: Hãy đánh giá cảm giác hiện tại của bạn. Khoanh tròn vào mức điểm (từ 1 đến 10) đúng nhất với bạn.

Thư giãn hoàn toàn		Hơi lo lắng			Khá lo lắng			Rất lo lắng	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Nếu sau khi thư giãn, bạn vẫn không thấy có sự khác biệt thì cũng đừng lo lắng. Bạn thực hành càng nhiều thì sẽ càng thấy cách luyện hít thở sẽ giúp ích được cho mình.



16. Nơi thư giãn đặc biệt

Hãy suy nghĩ về nơi thư giãn của bạn và vẽ hoặc mô tả nó. Đó có thể là một nơi bạn đã thực sự đến hoặc là hình ảnh bạn hình dung ra, hoặc là nơi bạn đã thấy trong giấc mơ của mình.

- Hãy nghĩ về màu sắc và hình dạng của sự vật.

- Hãy tưởng tượng về âm thanh – tiếng chim hải âu, tiếng lá xào xạc, tiếng sóng xô bờ cát...

- Hãy nghĩ về mùi hương – mùi của lá cây, mùi muối biển, mùi bánh nướng...

- Hãy tưởng tượng mặt trời đang sưởi ấm lên lưng bạn hoặc ánh trăng sáng chiếu qua những tán cây.

Đây là nơi thư giãn đặc biệt của bạn. Hãy thực hành cách sử dụng nơi thư giãn của bạn:

- Chọn một khoảng thời gian yên lặng, khi bạn không bị quấy rầy.
- Nhắm mắt lại và tưởng tượng hình ảnh của mình.
- Miêu tả, hình dung thật nhiều chi tiết rõ ràng.
- Khi nghĩ về hình ảnh nơi thư giãn đặc biệt của mình, chú ý xem bạn đã trở nên bình tĩnh và thoải mái như thế nào.
- Hãy tận hưởng nơi thư giãn đó và đi đến đó bất cứ khi nào bạn cảm thấy lo lắng.

Hãy nhớ thực hành!

Bạn thực hành càng nhiều thì sẽ càng dễ dàng tưởng tượng ra những hình ảnh nơi thư giãn của mình và càng nhanh trở lại bình tĩnh.



17. Cảm xúc

Bạn sẽ tìm ra một số cách để kiểm soát cảm xúc lo lắng của bản thân. Hãy viết các cách thức đó ra.

- Các bài tập thể dục giúp tôi thư giãn là:

- Các hoạt động thư giãn của tôi là:

- Trò chơi trí não mà tôi có thể sử dụng khi tôi đang lo lắng là:

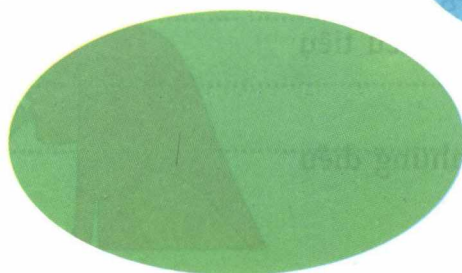
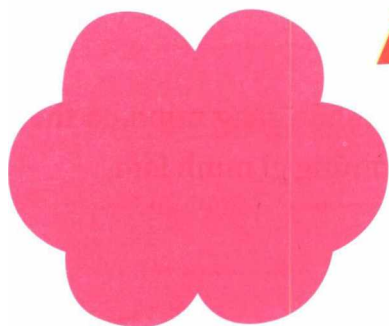
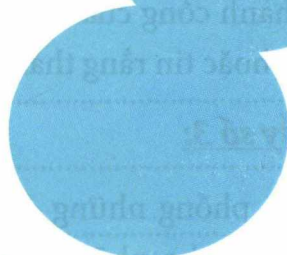
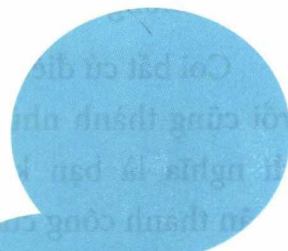
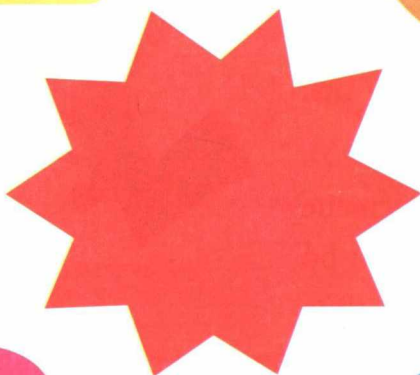
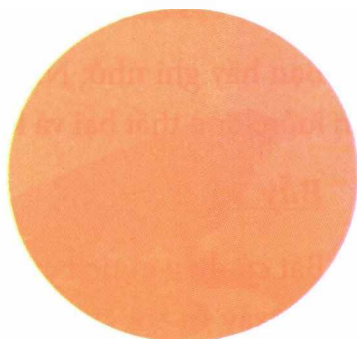
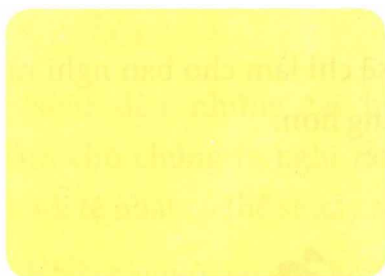
- Những bài tập nhằm thay đổi cách suy nghĩ mà tôi có thể sử dụng là:

- Nơi thư giãn của tôi là:

18. Những ý nghĩ lo lắng của tôi

Hãy nhớ: Việc thở có kiểm soát có thể nhanh chóng giúp bạn kiểm soát được cảm xúc của mình.

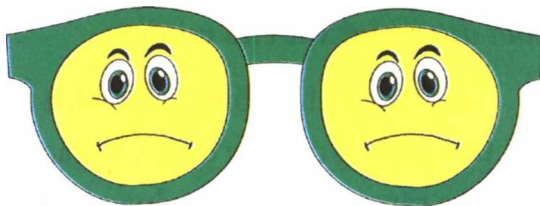
Hãy viết tình huống khiến bạn lo lắng. Khi nghĩ về việc phải đối mặt với tình huống đó, hãy điền vào các khung màu những ý nghĩ của bạn với ý tưởng rằng có một cuộc đua của các suy nghĩ trong tâm trí bạn.



19. Những cái bẫy ý nghĩ

Bẫy số 1:

Chiếc kính tiêu cực chỉ cho phép bạn nhìn thấy những điều tiêu cực.

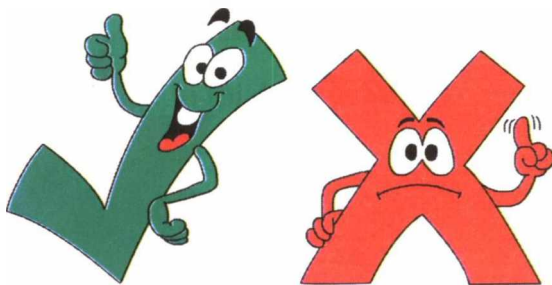


Chiếc kính tiêu cực tìm ra những thứ bị sai sót hoặc không tốt.

Bạn hãy ghi nhớ: Những điều tiêu cực sẽ chỉ làm cho bạn nghĩ rằng bạn luôn luôn thất bại và khiến cho bạn lo lắng hơn.

Bẫy số 2:

Bất cứ điều gì tích cực hay tốt đẹp xảy ra rồi cũng thành thứ bỏ đi nên những thứ tích cực sẽ không thể có.

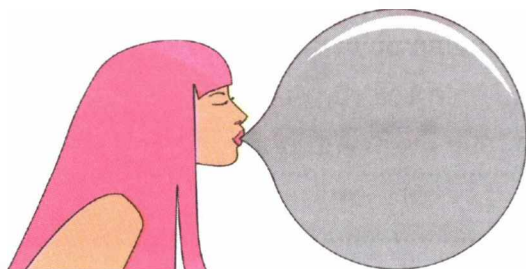


Coi bất cứ điều gì tích cực rồi cũng thành những thứ bỏ đi nghĩa là bạn không thừa nhận thành công của mình, không bao giờ chấp nhận rằng mình có thể đối phó hoặc tin rằng thành công có được là do những gì mình làm.

Bẫy số 3:

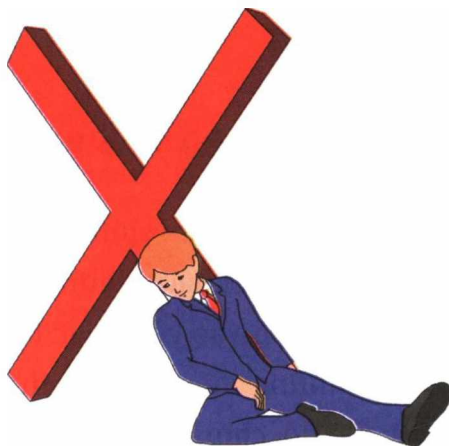
Thổi phồng những điều tiêu cực và làm cho những điều tiêu cực trở nên lớn hơn.

Từ đó bạn thấy những điều tiêu cực sẽ đáng sợ hơn.



Bẫy số 4:

Làm cho chúng ta mong đợi những điều sai sót sẽ xảy ra. Và chúng ta sẽ cảm thấy lo lắng hơn.



Cái bẫy số 5:

Nghĩ đến những tai hoạ sẽ làm cho chúng ta nghĩ rằng điều tồi tệ nhất có thể sẽ xảy ra.

Những người có cơn hoảng loạn thường nghĩ như thế và tưởng tượng rằng họ sẽ bị bệnh nặng và chết.



Bạn đã từng rơi vào chiếc bẫy nào?

.....

.....

.....

.....

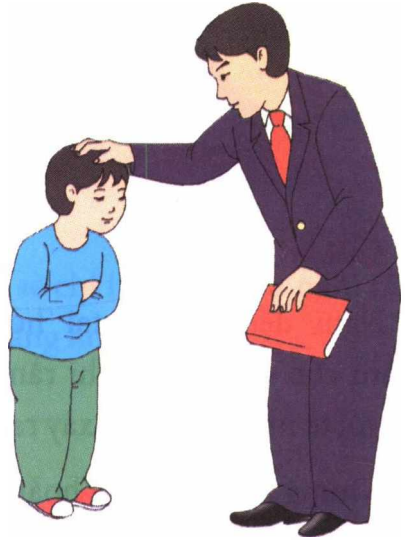
.....

II. THỰC HÀNH KĨ NĂNG TƯ DUY TÍCH CỰC

1. Phân tích tình huống

Một số bạn từ khi sinh ra đã vốn lạc quan hơn người khác. Nhưng phần lớn chúng ta dễ rơi vào cảm giác buồn khổ khi gặp những việc không như mong muốn. Do đó, chúng ta cần xây dựng sự lạc quan bằng cách thực hành.

Có một số tình huống mà các bạn thường gặp phải và cảm thấy rất buồn khổ. Chẳng hạn như: Các thầy cô giáo ghét tôi; Tôi học kém môn Toán; Bạn bè cư xử không tốt với tôi...

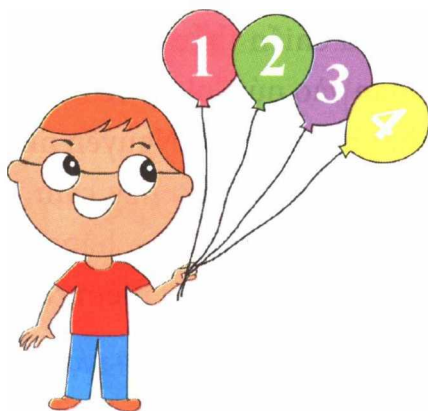


Hãy thử phân tích một số tình huống thường gặp:



- Bạn A ghét tôi. Nghe có vẻ như bạn đang cảm thấy bị bạn A từ chối và bị tổn thương. Hãy nghĩ rằng bạn A thích bạn. Hãy nhớ rằng bạn là một người rất đáng yêu và tuyệt vời. Không có vấn đề gì nếu bạn A hoặc bất cứ ai khác nói gì hoặc làm gì. Hãy nghĩ rằng A có thể đang có một vấn đề nào đó nên không thể làm hoặc chơi với bạn.

- Tôi không học giỏi môn Toán. Bạn hãy thử chăm chỉ học hành và dành thêm thời gian cho môn học này. Bạn cũng cần hiểu rằng không ai giỏi tất cả mọi thứ. Và bạn hãy nghĩ về khả năng của mình trong các môn học khác, ví dụ như môn Lịch sử, Ngoại ngữ... Điểm số những môn học này của bạn cũng khá cao phải không?



- Tôi thật vụng về, tôi không thể trượt patin giỏi như bạn Minh. Khi bắt đầu học một cái gì đó mới mẻ, ai cũng gặp phải khó khăn. Hãy nhớ lại lần đầu tiên bạn tập đi xe đạp. Bạn đã cố gắng vượt qua những khó khăn ban đầu và đã đi xe thành thạo. Vậy thì bạn cũng có thể trượt patin nếu bạn tập luyện chăm chỉ.



2. Sử dụng hình ảnh trực quan

Khi thi đấu, rất nhiều vận động viên thành công đã tưởng tượng mình chiến thắng trước khi cuộc đua hoặc trận đấu bắt đầu. Họ xem “một bộ phim sống động trong tâm trí của mình, trong đó họ chơi xuất

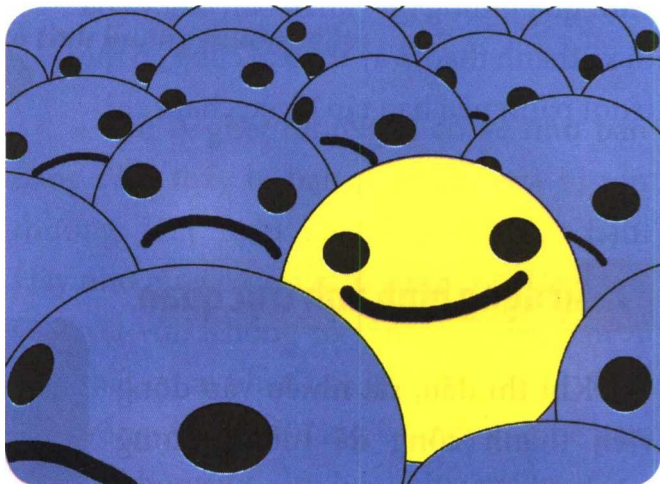


sắc và chiến thắng”. Khi những ý tưởng, hình ảnh trở nên rõ ràng, họ nhấn vào nút “play” về mặt tinh thần và cơ thể, làm cho giấc mơ của họ thành hiện thực. Nguyên nhân khiến cho điều này có hiệu quả là: Trong khi tưởng tượng, hãy cảm thấy những cảm giác bạn sẽ kinh nghiệm trong quá trình đó – bằng cách làm cho trực quan của bạn phong phú hơn với những “kỉ niệm cảm giác”.

Hãy thử luyện tập một số thói quen mới:

- Ngồi thoải mái, nhắm mắt lại và nghĩ về một thời gian bạn đã làm một cái gì đó thực sự tốt. Bạn cảm thấy thế nào vào thời điểm đó – những gì bạn cảm nhận, suy nghĩ, nhìn thấy và nghe thấy? Bạn là ai và bạn có phản ứng như thế nào?

- Suy nghĩ về một cái gì đó mà bạn thấy khó khăn, ví dụ như thi viết chính tả. Sau đó, bạn tưởng tượng mọi điều sẽ diễn ra tốt đẹp và bạn đóng một bộ phim hoàn hảo về sự kiện này. Trong kì thi chính tả, bạn sẽ biết tất cả các câu trả lời và viết chúng ra dễ dàng, mỉm cười khi viết, nhận được điểm tốt và ăn mừng. Và khi đến các kì kiểm tra thật sự, bạn có thể xem lại những hình ảnh này. Điều này sẽ chỉ có hiệu quả khi bạn đã ôn tập tốt, nhưng nó sẽ hỗ trợ cho việc chuẩn bị tâm lí trước kì thi của bạn.



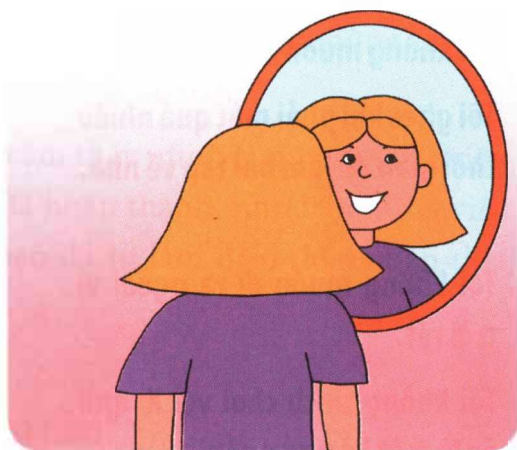
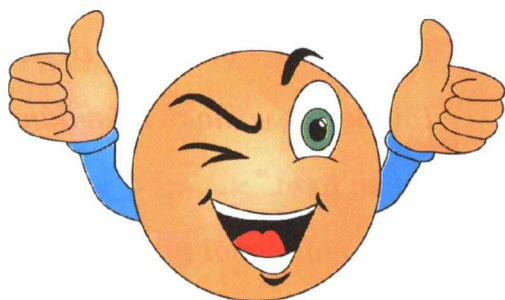
3. Tự tin về bản thân và luôn nói điều khẳng định

Hãy luôn kiểm soát lời độc thoại nội tâm của mình. Đây là những lời nói bạn liên tục lặp lại với chính bản thân trong tâm trí, chẳng hạn như: “Tôi rất kém môn Toán”, “Tôi sẽ không bao giờ vượt qua các kì thi.” Thay vì độc thoại một cách tiêu cực, bạn hãy nói thành lời: “Tôi có thể có một thời gian khó khăn để hiểu Toán học, nhưng tôi sẽ tiếp tục cố gắng và tiếp cận với những người khác để được giúp đỡ, như cô giáo của tôi, cha mẹ và những học sinh khác...”

Hãy nói “Tôi có thể làm điều đó”, đừng nên nói: “Tôi không thể làm điều đó.”

Khẳng định là những từ tích cực hay cụm từ mà bạn lặp lại chính mình để nâng cao lòng tự trọng của bạn hoặc làm cho bạn cảm thấy tốt hơn về điều gì đó. Ví dụ: “Tôi bình tĩnh và tự tin” hoặc “Tôi rất ổn” hoặc “Tôi đẹp từ trong ra ngoài”. Bằng cách nói những điều tích cực về bản thân, bạn sẽ học được cách tin vào những điều bạn đang nói.

Đây là một số câu khẳng định bạn có thể thử ở nhà với mọi người trong gia đình. Chọn một trong những khẳng định và nhắc lại mỗi ngày với chính mình một vài lần trước gương. Lúc đầu, bạn có thể cảm thấy điều này có phần “ngớ ngẩn”, nhưng dần dần, sự tự tin của bạn sẽ tăng lên.



Ngoài ra, còn có một số cách nói khác nữa mà bạn có thể thử áp dụng:

“Tôi chấp nhận bản thân mình như tôi vốn là.”

“Tôi đặc biệt, độc đáo và có giá trị.”

“Tôi sâu sắc và hoàn toàn đáng yêu.”

“Tôi an toàn.”

“Tôi là một người tuyệt vời”.

So sánh sự khác biệt giữa những câu nói trong hai cột dưới đây. Bạn hãy tự chọn cho mình cách nói tích cực trong những tình huống cụ thể.

Tôi không thể làm điều đó.

Tôi không muốn đi học.

Tôi ghét khi phải mất quá nhiều thời gian để làm bài tập về nhà.

Tôi không muốn đi ra ngoài vì trời rét.

Tôi không thích chơi với X, anh ấy là một kẻ ngớ ngẩn.

Tôi sẽ dành thời gian để thử làm việc này.

Ngày hôm nay tôi muốn ở nhà.

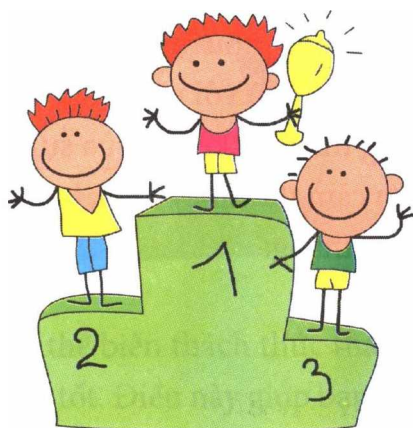
Tôi thích hoàn thành bài tập về nhà vì sau đó tôi có nhiều thời gian để vui chơi.

Tôi muốn ở trong nhà để được ấm áp.

Những người bạn tôi thích chơi cùng là Tú và Lan.

4. Nghĩ về thành công của mỗi ngày

Mỗi ngày trước khi đi ngủ, trong bữa ăn hoặc trong khi đi bộ sau bữa ăn tối, bạn hãy nghĩ về thành công của mình trong ngày hôm đó. Sự thành công có thể là một cuộc trò chuyện tuyệt vời, một thành tích ở trường, một cái gì đó đáng tự hào, một tình huống mà bạn đã giúp một người nào đó,...

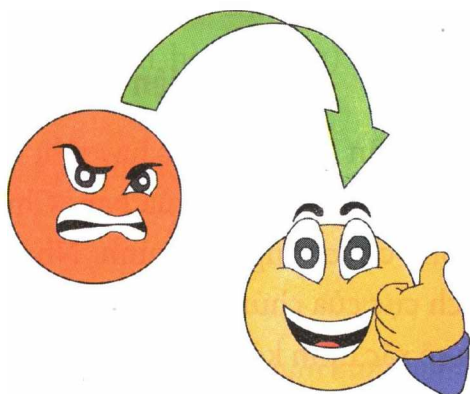


Bạn hãy tập trung vào những thành tích của mình chứ đừng nghĩ về sự thất bại. Hãy mong đợi sự thành công, tìm kiếm thành công và ăn mừng thành công của mình, bạn sẽ thành công hơn, tự tin hơn. Tất nhiên bạn cũng cần phải học từ những sai lầm và thất bại của mình, nhưng không được dừng lại ở đó.

Những thành công sẽ khiến bạn cảm thấy mình là một người chiến thắng. Hãy nghĩ về những điều bạn đã hoàn thành, nhớ lại những việc đó với niềm tự hào. Hãy nhớ rằng bạn đã tự làm điều đó và bạn thật tuyệt vời.

5. Thực hiện quy tắc “Không phàn nàn”

Đó là một quy tắc đơn giản, bạn không được phép phàn nàn, trừ khi bạn đã xác định được một hoặc hai giải pháp hợp lý để hoá giải việc đó và biến những lời phàn nàn thành cơ hội.



6. Cảm thấy mình may mắn chứ không phải bị căng thẳng

Giống như người lớn, đôi khi bạn phải đối phó với rất nhiều căng thẳng, và căng thẳng là kẻ thù của sự lạc quan. Khi bạn cảm thấy may mắn, bạn không thể bị căng thẳng.



7. Tìm niềm vui trong cuộc sống

Xem phim hài hước, nói cười và đọc những câu chuyện vui... Chỉ có mỉm cười và tiếng cười mới có thể giúp thay đổi tinh thần của bạn và làm cho bạn cảm thấy vui vẻ.



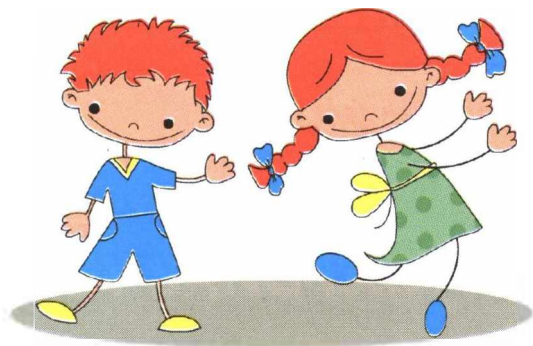
8. Làm quen với “Công thức tích cực”

Sự kiện + Phản ứng tích cực = Kết quả

Phản ứng tích cực hay tiêu cực về một sự kiện đã xảy ra trong cuộc sống là sự lựa chọn của bạn. Chúng ta không thể kiểm soát các sự kiện trong cuộc sống của mình. Nhưng chúng ta có thể kiểm soát phản ứng tích cực của chúng ta đối với các sự kiện và phản ứng tích cực của chúng ta sẽ xác định kết quả mà ta nhận được.

Công thức này sẽ giúp bạn phát triển sự kiểm soát. Thông qua niềm tin và hành động, bạn có ảnh hưởng tới cuộc sống của chính mình.

Hãy tin rằng bạn không phải là nạn nhân của hoàn cảnh mà là một anh hùng trong câu chuyện đầy cảm hứng của riêng mình. Bạn có thể biến thách thức thành cơ hội và biến đổi các sự kiện xấu thành kết quả tốt. Điều này giúp bạn lạc quan và tin rằng ngày tốt nhất của bạn là phía trước chứ không phải phía sau bạn.



9. Chuyển ý nghĩ tiêu cực thành ý nghĩ tích cực

Khi gặp những tình huống rắc rối, bạn hãy thử làm theo cách sau:

1. Vẽ một đường chia mảnh giấy làm hai phần.
2. Viết suy nghĩ tiêu cực vào phần giấy bên trái.
3. Viết suy nghĩ tích cực vào phần giấy bên phải.
4. Nghĩ xem những gì xảy ra tác động đến cảm xúc của chúng ta như thế nào.
5. Từ những suy nghĩ tiêu cực ở nửa bên trái, hãy chuyển đổi thành những suy nghĩ tích cực (thường bao gồm cách hành động) vào nửa bên phải.
6. Sau đó lập kế hoạch hành động theo ý nghĩ tích cực.
 - “Bạn sẽ làm gì?”
 - “Kế hoạch của bạn là gì?”
 - “Bạn sẽ nói gì?”
 - “Làm thế nào để bạn lựa chọn và tiếp cận được một người bạn mới?”

Chuyển ý nghĩ tiêu cực thành ý nghĩ tích cực

1. Thầy giáo ghét tôi.

1. Tôi có thể nói chuyện với thầy giáo và hỏi xem có phải tôi đã làm phiền thầy trong giờ học hay không. Có lẽ tôi có thể làm điều gì đó khác đi để được thầy quý mến hơn.

2. Tôi rất dốt môn Toán.

2. Môn Toán có thể là không thú vị chút nào, với tôi nó không dễ. Tôi có thể thực hành các bài toán và tìm đọc sách tham khảo để luyện thêm.

3. Bạn bè không thích chơi với tôi.

3. Những bạn bè tốt thì sẽ đối xử tốt với tôi. Tôi có thể kết bạn với những người bạn mới, họ tốt hơn, quan tâm và ủng hộ tôi. Tôi cũng có thể là một người bạn tốt.

Phần hai

KĨ NĂNG TƯ DUY SÁNG TẠO

I. KHÁI NIỆM CƠ BẢN

1. Những bậc thầy sáng tạo

Các thiên tài cho ra đời những phát minh như thế nào? Chúng ta học được gì từ cách thức suy nghĩ của Galileo, Edison và Mozart trong lịch sử?

Galileo Galilei (1564 – 1642) là một nhà thiên văn học và toán học nổi tiếng của Italia. Sau khi phát minh ra chiếc kính thiên văn đầu tiên, ông dành hết thời gian cho việc quan sát và ghi chép về các ngôi sao. Ông là người đầu tiên phát hiện ra Mặt Trăng quay quanh sao Mộc.

Thomas Alva Edison (1847 – 1931) là tác giả của một số lượng lớn các phát minh đã làm thay đổi thế giới. Ông được biết đến nhiều nhất nhờ phát minh bóng đèn điện và máy ghi âm, nhưng đó chỉ là hai trong số hơn một ngàn phát minh của Edison.

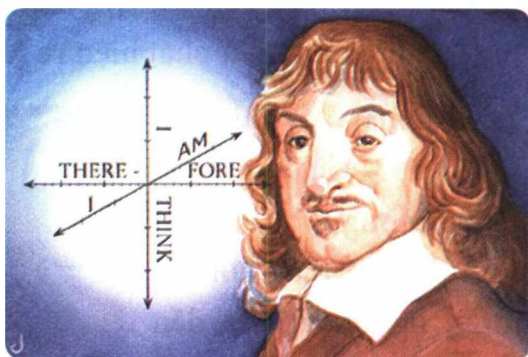
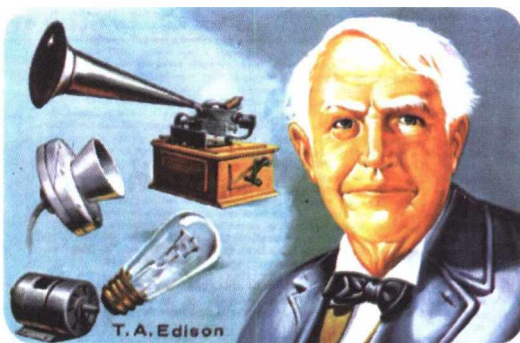


Edison đã phát hiện ra carbon dẫn truyền, giúp cho Alexander Graham Bell sau này phát minh ra điện thoại.

Wolfgang Amadeus Mozart (1756 – 1791), nhạc sĩ người Áo, là một trong những nhà soạn nhạc nổi tiếng nhất thế giới. Mozart là một thần đồng âm nhạc, có thể chơi và viết nhạc từ năm lên 6 tuổi. Suốt quãng đời ngắn ngủi của mình, Mozart đã viết hơn 600 bản nhạc. Trong đó bao gồm các bản opera lừng danh *The Marriage of Figaro*, *Don Giovanni* cùng 41 bản giao hưởng và rất nhiều bản concerto.

René Descartes (1596 – 1650) được coi là cha đẻ của Triết học hiện đại. Ông đã phát minh ra chủ nghĩa duy lý. Câu nói nổi tiếng của Descartes là: “Tôi tư duy nên tôi tồn tại”. Ý nghĩa của câu nói này vẫn còn được bàn luận trong những khoá triết học trên khắp thế giới.

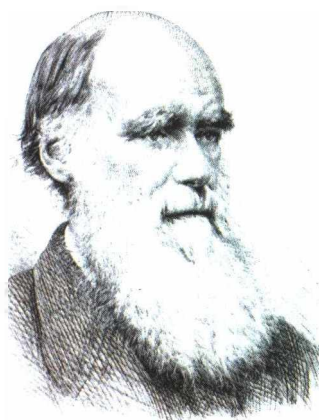
Charles Dickens (1812 – 1870) là một trong những nhà văn sáng chói nhất trong lịch sử văn học nước Anh. Ông sinh ra ở Hampshire, Anh, sau này trở thành một chàng trai trẻ ham thích phiêu lưu và viết



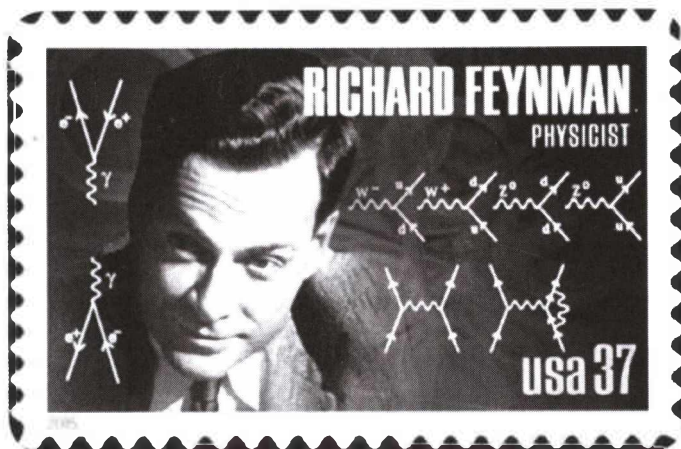
tiểu thuyết. Những tác phẩm nổi tiếng nhất của ông bao gồm *Oliver Twist*, *David Copperfield*, *A Tale of Two Cities* (Chuyện hai thành phố) và *Great Expectations* (Ước vọng lớn lao). Phần lớn tác phẩm của Dickens phơi bày những vấn đề xã hội nổi cộm thời đó và vẫn còn được quan tâm cho đến ngày nay.



Charles Darwin (1809 – 1882) là nhà khoa học Anh nổi tiếng với Thuyết tiến hoá. Trong cuốn sách của mình, *The Descent of Man* (Dòng dõi con người), ông cho rằng con người tiến hoá từ loài khỉ. Điều này đã gây nên những tranh cãi dữ dội vào cuối thế kỉ XIX và vẫn còn được bàn luận đến tận ngày nay.

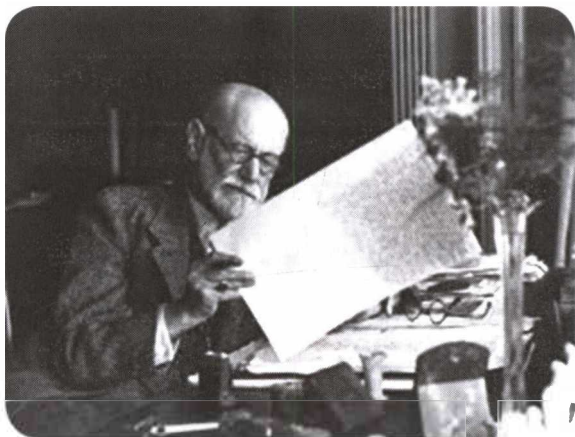


Richard Feynman (1918 – 1988) là nhà vật lí học đến từ New York, Mỹ. Ông nổi tiếng với “Dự án Manhattan” từ những năm 1941 – 1945. Trong dự án cực kì bảo mật này, Feynman và một nhóm các nhà khoa học đã nghiên cứu để chế tạo ra quả bom nguyên tử đầu tiên.



Hai mươi năm sau, Feynman đoạt giải Nobel Vật lí năm 1965 cho công trình trong lĩnh vực cơ học lượng tử.

Sigmund Freud (1856 – 1939) là bác sĩ người Áo, cha đẻ của ngành Phân tâm học và có những đóng góp quan trọng trong lịch sử Tâm lí học. Phân tâm học là phương pháp chữa trị những chứng bệnh về tâm thần. Vào những năm 90 của thế kỉ XIX, Freud bắt đầu thử nghiệm cái gọi là chữa bệnh bằng nói chuyện (talking cure) với những bệnh nhân mắc bệnh tâm lí của ông. Năm 1900, Freud xuất bản cuốn sách quan trọng nhất *The*



Interpretation of dreams (Cách giải thích về những giấc mơ). Trong suốt sự nghiệp của mình, ông đã khẳng định rằng nghĩ và nói về những giấc mơ là phương pháp tốt để có được một tâm lí khoẻ mạnh.

Leonardo da Vinci (1452 – 1519) là một người kiệt xuất, một họa sĩ, kiến trúc sư, nhà điêu khắc và kĩ sư. Ông có lẽ là thiên tài vĩ đại nhất thời kì Phục hưng ở Italia. Bức danh hoạ nổi tiếng nhất của ông là *Mona Lisa*. Những ghi chép về da Vinci cho thấy ông có những hiểu biết đáng kinh ngạc về cơ thể con người và những ý tưởng sáng tạo của ông có trong nhiều phát minh mà chúng ta đang sử dụng ngày nay, bao gồm kính mắt và máy bay.



Johann Sebastian Bach (1685 – 1750) là một trong những nhà soạn nhạc cổ điển vĩ đại nhất châu Âu. Ông sinh ra trong một gia đình người Đức có truyền thống về âm nhạc và học chơi đàn từ rất sớm. Ông trở thành một nhà soạn nhạc khi còn trẻ tuổi. Những tác phẩm nổi tiếng của ông bao gồm *Brandenburg Concertos* và *Mass cung si thứ*.



Gregor Mendel (1822 – 1884) là một nhà khoa học người Áo đã dành phần lớn đời mình cho việc nghiên cứu sự thay đổi ở động vật và thực vật qua các thế hệ. Ông được biết đến như cha đẻ của ngành Di truyền học hiện đại. Di truyền học là ngành học nghiên cứu những đặc tính được di truyền từ cha



mẹ sang con cái. Mendel đã cống hiến cả đời mình cho công cuộc nghiên cứu và ghi chép lại tiến trình này.

(Theo <http://hocmai.vn>)

2. Thế nào là một sản phẩm, một ý tưởng sáng tạo?

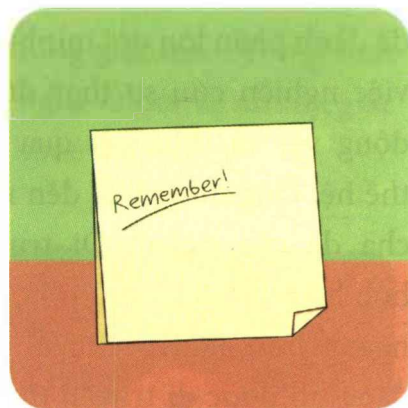
- Là ý tưởng mới đối với người tạo ra ý tưởng đó.
- Là ý tưởng làm cho người tạo ra ý tưởng cảm thấy hài lòng.
- Là ý tưởng phù hợp (đáp ứng được tiêu chuẩn của những người cần đến).



Một số phát minh của nhân loại

Giấy ghi chú (Giấy nhớ)

Cố gắng phát minh ra một loại chất dính tốt nhưng lại chỉ tìm ra loại keo có độ dính yếu, Spencer Silver cho mình là vô dụng. Tuy nhiên, đồng nghiệp của ông tại công ty 3M là Art Fry đã chứng minh điều ngược lại, ông dùng loại keo đó để dính mẫu giấy đánh dấu các trang sách. Trong một lần đi nhà thờ, cách làm của Fry đã thu hút sự chú ý của nhiều người, từ đó giấy ghi chú đã trở nên phổ biến.



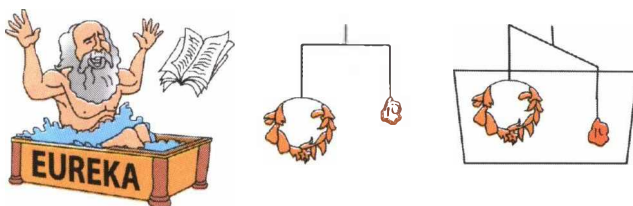
Vô tuyến truyền hình

Philo Farnsworth nảy sinh ý tưởng về vô tuyến truyền hình khi làm việc trên cánh đồng táo. Những luống cày trên ruộng làm ông nghĩ tới một cỗ máy có thể ghi lại hình ảnh và hiện tín hiệu điện tử có thể quét được hình ảnh. Năm 1927, ông nghiên cứu và tạo ra một chiếc vô tuyến truyền hình điện tử đầu tiên.

Archimedes và chiếc vương miện vàng

Có lẽ Archimedes không phải là người đầu tiên phấn khích khi tìm ra một phát minh nào đó. Nhưng lịch sử ghi nhận ông là người đầu tiên nói câu “Eureka” (Tìm ra rồi). Câu chuyện bắt đầu khi Vua Hiero II của Hi Lạp nghi ngờ chiếc vương miện của mình không được làm hoàn toàn bằng vàng. Archimedes được giao nhiệm vụ tìm hiểu sự thật với điều kiện không làm hư hại chiếc vương miện kia.

Một lần, ông mang theo chiếc vương miện vào bồn tắm và phát hiện ra có thể kiểm tra chất để làm chiếc vương miện bằng khối lượng nước mà nó chiếm chỗ. Nếu vương miện được làm từ một chất khác thì khối lượng nước sẽ ít hơn so với việc nó làm hoàn toàn bằng vàng. Trong lúc sung sướng, ông chạy đi báo với đức vua trong tình trạng không một mảnh vải che thân.



Thuyết tương đối

Một lần dừng xe tại cột đèn giao thông gần tháp đồng hồ Bern, nhà bác học Einstein đã tìm thấy câu trả lời cho những thắc mắc mà bấy lâu nay ông băn khoăn về thuyết tương đối. Mối quan hệ giữa chiếc xe – cột đèn giao thông và chiếc xe với tháp đồng hồ là minh chứng rõ ràng nhất cho tính tương đối và tuyệt đối của thời gian. Từ đó, nhà khoa học rút ra kết luận: Thời gian không phải bất biến mà nó phụ thuộc vào tốc độ mà bạn di chuyển.

Miếng dán dính Velcro

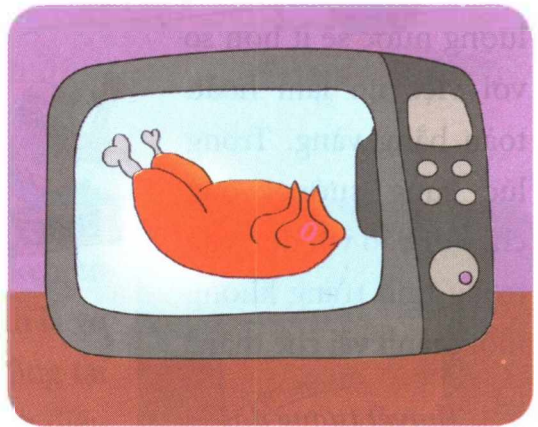
Một ngày đẹp trời, nhà phát minh George de Mestral đi dạo cùng chú chó của mình trong một cánh rừng gần nhà. Khi quay về, quần áo ông bị dính đầy những bông hoa cỏ. George tự hỏi điều gì khiến chúng

dính quá chặt vào quần áo như thế. Đặt một bông hoa dưới kính hiển vi, ông thấy mỗi bông cỏ đều có sợi tua hình cái móc, nhờ thế đã khiến chúng dễ dàng dính chặt vào quần áo. Ý tưởng về chiếc khoá dính Velcro đã ra đời từ đó và được ứng dụng rất nhiều trong thời trang.



Lò vi sóng

Lò vi sóng ra đời rất tình cờ khi nhà phát minh Percy Spenser nhận thấy thanh kẹo của ông bị chảy ra khi ông đứng gần một đài radar. Với kiến thức chuyên sâu về kỹ thuật, ông hiểu rằng chính luồng sóng điện từ của cỗ máy đã làm tan chảy thanh kẹo. Từ đó, ý tưởng về một chiếc máy làm nóng thức ăn bằng các sóng điện từ đã nhen nhóm trong đầu của Spenser. Năm 1947, lò vi sóng chính thức ra đời.



3. Sáng tạo là gì?

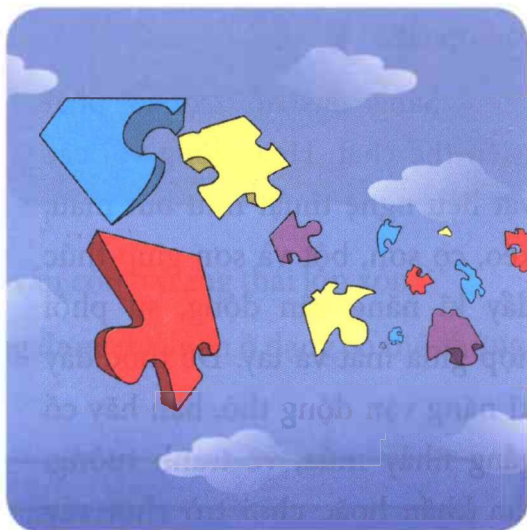
- *Sáng tạo phải là công việc của một thiên tài cô độc, hơn là hợp tác.*
- *Sáng tạo là một “sự loé sáng” bất ngờ chứ không phải là kết quả của sự chuẩn bị.*

Sáng tạo không phải là khả năng tưởng tượng ra thứ chẳng là cái gì, mà là khả năng tạo ra những ý tưởng mới bằng cách kết hợp, thay đổi hoặc tái áp dụng những ý tưởng đã có.

Một người sáng tạo nhận thấy rằng luôn có những khả năng khác nhau như bánh sandwich chuối và bơ lạc hoặc mận phủ sô-cô-la.

Sáng tạo là một hoạt động luôn cần trong cuộc sống. Con người tiến hoá từ khi biết cách tạo ra lửa. Bằng sự sáng tạo không ngừng nghỉ, con người từ việc chỉ sống được trên mặt đất đã có những bước tiến thật lớn lao trong việc chinh phục những môi trường sống rất khắc nghiệt khác.

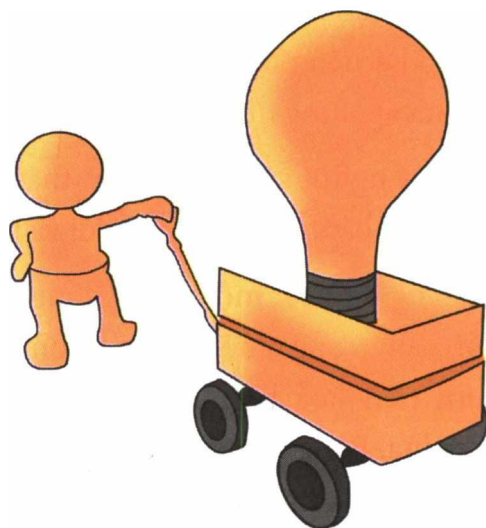
Nhưng đôi khi, sáng tạo không phải là tìm được một thứ thật sự mới với cả thế giới mà chỉ cần tìm ra cách giải một bài toán khó, cách nhìn khác cho một vấn đề hay chỉ đơn giản là một câu nói thú vị, một câu chúc thật sự ấn tượng trong ngày đặc biệt... Những vấn đề nho nhỏ đó chính là sự sáng tạo: sáng tạo trong cách học, trong việc thể hiện bản thân và trong cả giao tiếp nữa. Chúng ta có thể hiểu rằng, sáng tạo chính là “sự tổng hoà của những ý tưởng độc đáo cùng với sự hiểu biết sâu sắc và những điều mới mẻ”.



4. Lợi ích của sự sáng tạo

- Sáng tạo thúc đẩy sự phát triển cảm xúc. Khi bạn đang tức giận, hãy thử vẽ một bức tranh để diễn tả cảm xúc đó. Bạn cũng có thể nghe nhạc và quan sát xem bạn đang cảm thấy như thế nào.

- Sáng tạo thúc đẩy sự phát triển về mặt xã hội. Các hoạt động hát, múa, múa rối và sân khấu đều dạy bạn cách phải chú ý đến những người khác cũng như sự hiểu biết về các quy tắc xã hội như cho, nhận và hợp tác.



- Sáng tạo hỗ trợ sự phát triển thể chất. Hoạt động với các vật liệu nghệ thuật như bút màu, kéo, cọ sơn, bột và sơn giúp thúc đẩy kỹ năng vận động, sự phối hợp giữa mắt và tay. Để thúc đẩy kỹ năng vận động thô, bạn hãy cố gắng nhảy múa, vẽ tranh tường, sân khấu hoặc chơi trò chơi xây dựng như lắp ghép, xếp hộp...



- Sáng tạo hỗ trợ sự phát triển ngôn ngữ và văn hoá. Bạn có thể học từ vựng mới cũng như học cách kết hợp hình ảnh với lời nói.

- Sáng tạo thúc đẩy các hoạt động phát triển nhận thức. Bạn sẽ phát triển kỹ năng chú ý và học tập nhận thức. Thông qua hoạt động sáng tạo như chơi với bột, bạn có thể học các kỹ năng trước khi học Toán như khái niệm về ít hơn và nhiều hơn; hình dạng hoặc màu sắc; nhóm và phân loại; tính chất vật lý của các đối tượng; nhân – quả. Hội họa và chơi bột là những cách tuyệt vời để khám phá những khái niệm này.

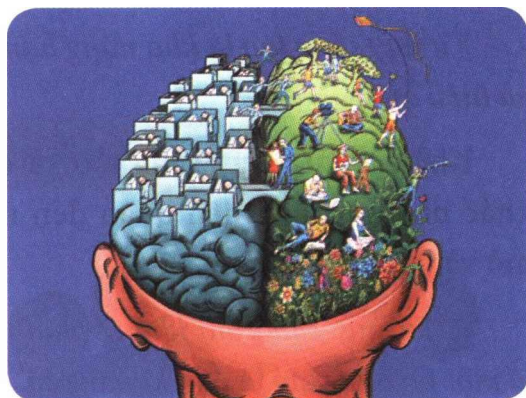
5. Sự sáng tạo đến từ đâu?

- **Chuẩn bị:** Giai đoạn nghiên cứu, sưu tầm tài liệu, tổng hợp kiến thức để sẵn sàng cho một hoạt động sáng tạo.

- **Áp ụ:** Đặt vấn đề sang một bên, để trực giác, tiềm thức, cảm xúc tràn trở về nó.

- **Bùng sáng:** Khoảnh khắc mà một giải pháp đột ngột xuất hiện tuy vẫn còn ở trạng thái lộn xộn.

- **Xác nhận:** Giai đoạn mà ý tưởng được thể hiện ở dạng có thể chứng minh và truyền đạt tới người khác.



SÁNG TẠO CÁ NHÂN



6. Tư duy sáng tạo là gì?

Tư duy sáng tạo là khả năng bạn có thể đưa ra các giải pháp độc đáo và hiệu quả.

Khả năng tư duy sáng tạo sử dụng các phương pháp hoàn toàn khác nhau. Chúng liên quan đến những cách tiếp cận hoà bình, cởi mở và vui tươi hơn.

- *Tư duy sáng tạo không phải là một tài năng, đó là một kỹ năng có thể học được. (Edward de Bono)*

- *Trí thông minh là một cái gì đó được sinh ra cùng với chúng ta. Suy nghĩ là một kỹ năng có được nhờ học tập. (Edward de Bono)*

- *Nếu bạn được cung cấp một tờ giấy có quy luật, hãy viết lên giấy theo cách khác. (Juan Ramón Jiménez)*



Phân biệt kỹ năng tư duy phê phán và kỹ năng tư duy sáng tạo

Bạn cho rằng tư duy phê phán nghĩa là gì?

- ☐ Đó là khi chúng ta xem xét kỹ mọi điều để hiểu được chúng thực sự có nghĩa là gì.
- ☐ Khi chúng ta phân tích một thứ gì đó.
- ☐ Chia một đối tượng thành những phần nhỏ để hiểu được các phần đó.

Bạn cho rằng tư duy sáng tạo nghĩa là gì?

- ☐ Là sáng tạo ra một thứ mới.
- ☐ Là nghĩ ra một thứ từ một vết xé.
- ☐ Là sắp xếp các thứ với nhau theo một cách mới.

Tư duy phê phán và tư duy sáng tạo giúp bạn giải quyết vấn đề và ra quyết định. Tư duy càng linh hoạt và hiệu quả thì bạn càng thành công trong cuộc sống.

7. Một số trò chơi, hoạt động rèn kĩ năng tư duy sáng tạo

Trò chơi vận động

Bạn và các bạn khác hãy tạo ra một “cái máy” bằng cách “lắp ghép” lại với nhau, mỗi bạn là một bộ phận của chiếc máy đó. Một số bạn trở thành bộ phận di chuyển và tạo ra tiếng động, trong khi



các bạn khác vận hành máy. Những bạn khác đoán xem đó là chiếc máy gì. Ví dụ: Thử làm một máy xén cỏ với những người đóng vai bánh xe, thân máy, bộ phận điều khiển, và có một bạn đẩy chiếc máy. Tất cả các bạn có thể tham gia tạo thành âm thanh như trên bãi cỏ. Ngoài ra, có thể chơi trò máy đánh trứng, máy ghi âm, máy xử lí rác thải, máy nướng bánh mì, máy mài bút chì, đài phun nước...

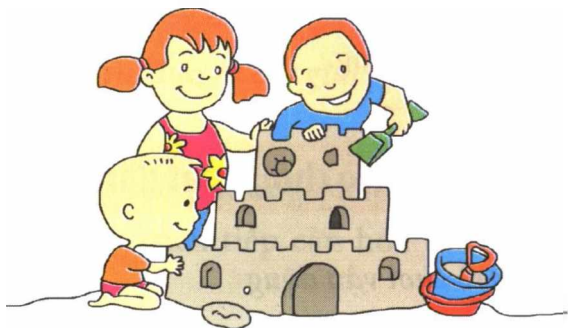
Trò chơi đóng vai

Các bạn cùng diễn lại các cảnh trong cuộc sống hằng ngày của gia đình. Ví dụ: đi khám bác sĩ, đi cửa hàng mua hàng, đi giao dịch ở ngân hàng,... Hoạt động này sẽ kích thích tư duy sáng tạo và là một cách tốt để giúp các bạn thấy được những quan điểm của người khác, giúp các bạn khám phá và xử lí các cảm xúc của mình.

Thông qua chơi đóng kịch sáng tạo, các bạn tự do thể hiện cảm xúc. Bạn có thể bắt chước con người, động vật, máy móc trong thế giới của chúng ta.

Trò chơi xây dựng

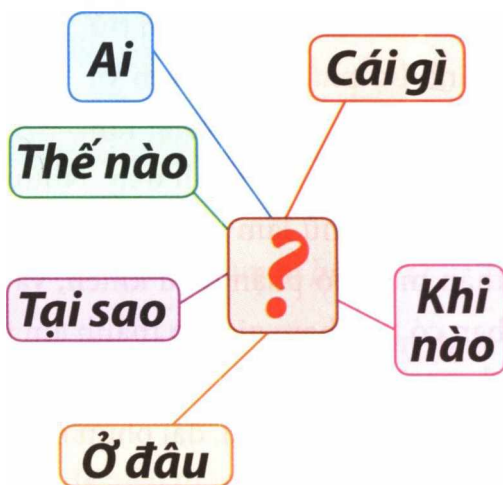
Ở trò chơi này, các bạn chơi với cát, bùn và đất sét. Bạn chơi xây dựng gò cát với hào xung quanh. Bánh cát và pháo đài cát có thể được xây dựng trong một hộp cát trên bàn cát hoặc trên bãi biển. Bạn dùng bùn để xây một công trình có quy mô lớn hơn hoặc dùng đất sét để tạo ra những công trình có hình dạng nhất định.



Trò chơi ngôn ngữ

Trò chơi ngôn ngữ có thể giúp tư duy sáng tạo vì chúng có thể khuyến khích trẻ em tạo được sự liên kết sáng tạo và mối quan hệ giữa các yếu tố khác nhau.

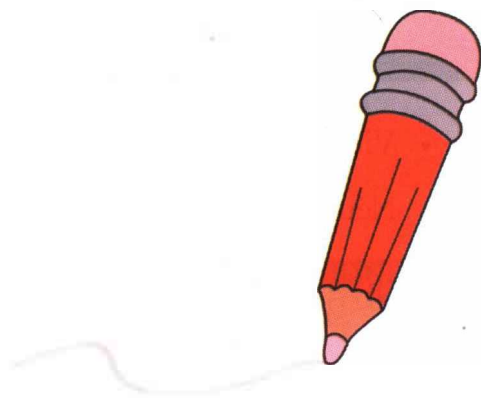
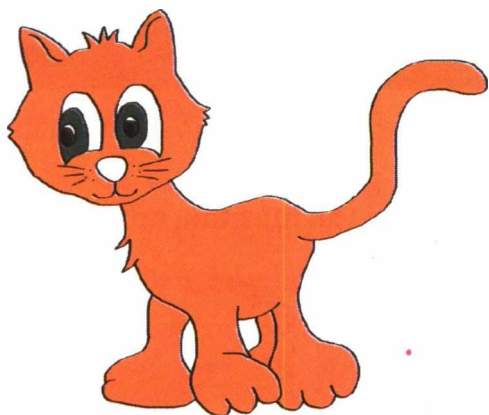
- Một bạn trong nhóm đưa ra một từ nào đó. Trong 60 giây, các bạn khác trong lớp viết ra càng nhiều càng tốt các từ liên quan tới từ ban đầu.



- Suy nghĩ theo chủ đề: Các bạn viết các từ hoặc câu thuộc cùng một chủ đề trong vòng 60 giây.
- Liệt kê bốn hoặc năm từ có liên quan với nhau thông qua một từ khác.
- Nêu tên những cặp sự vật phổ biến nhất, chẳng hạn như bơ đậu phộng và sữa ong chúa, khoá và chìa khoá,... Có thể có một người chủ trò đưa ra yêu cầu. Mỗi bạn nên viết ra nhiều cặp đôi trong một khoảng thời gian 5 phút, sau đó so sánh danh sách các cặp tìm được.

- Hai người chơi nêu tên một sự vật ngẫu nhiên mà dễ hình dung, chẳng hạn như một con chó và một cuốn sách. Sau đó, thay phiên nhau nêu tên tất cả các điểm giống nhau giữa hai sự vật không liên quan này. Ví dụ, người chơi đầu tiên có thể nói: “Một con chó và một cuốn sách giống nhau vì cả hai đều có hai phần mở và đóng.” Người chơi thứ hai nói: “Cả hai có thể đặt trong một chiếc xe hơi.” Người chơi sau đó nói: “Bạn tôi có cả hai thứ này.”...

- Nếu có nhiều bạn tham gia, có thể tiến hành như sau: Một bạn đưa ra một từ bất kì. Tiếp theo, một bạn khác nêu một từ có liên quan với từ đầu tiên. Bạn tiếp theo nêu một từ mới liên kết hai từ vừa xuất hiện. Ví dụ người đầu tiên nêu tên một con vật, chẳng hạn như “con mèo”. Sau đó, những người chơi tiếp theo nêu tên một sự vật ngẫu nhiên như “bút chì”. Bây giờ, mỗi người chơi phải suy nghĩ về một sự sáng tạo kết hợp cả hai “con mèo” và “bút chì”. Câu trả lời có thể hơi hài hước, chẳng như bút chì kêu meo meo, dùng bút chì vẽ râu cho mèo, hoặc mèo có bàn chân êm như cao su, cao su có thể tẩy nét bút chì.



Trò chơi sáng tạo theo chủ đề

Mùa thu rất đẹp. Những hoạt động với những chiếc lá sẽ giúp bạn phát triển tư duy sáng tạo.

- Những chiếc lá có thể dùng để làm gì?



- Bao nhiêu chiếc lá có thể cho vừa vào một chiếc hộp?
- Tìm những chiếc lá rụng với nhiều màu sắc, hình dạng khác nhau và xếp thành bộ sưu tập.



- Viết ba từ để miêu tả về một chiếc lá.
- Nếu bạn hỏi một cây về việc nó bị rụng lá vào mùa thu, nó sẽ nói gì?



- Bạn có thể hỏi thêm những câu hỏi gì về chiếc lá?

Nhận thức thông qua thị giác

Trò chơi tư duy thị giác có thể giúp thúc đẩy tư duy sáng tạo bởi vì chúng giúp trẻ em giải quyết vấn đề với hình dạng và hình thức, khuyến khích việc sử dụng trí tưởng tượng và hình dung. Một cách để kích thích tư duy thị giác là thao tác với những hình ảnh trừu tượng.

- Bạn và các bạn trong nhóm nhìn vào một hình ảnh trừu tượng và cùng trò chuyện về những gì các bạn nhìn thấy.
- Chọn hình ảnh trong đó có thể có ít nhất hai cách hình dung, lí giải đều đúng, chẳng hạn như một chiếc bình hoặc hai khuôn mặt tùy thuộc vào cách bạn nhìn vào nó.

Vẽ

- Vẽ theo trí tưởng tượng:
Trong trò chơi này, nhận thức thị giác và hoạt động chơi kết hợp với nhau nhằm khuyến khích tư duy sáng tạo. Chủ đề vẽ có thể thay đổi, không nhất thiết phải cố định. Tiếp đó, bạn có thể sử dụng hình dạng để xây dựng một cái gì đó phức tạp hơn. Bạn có thể vẽ một mình hoặc vẽ cùng với một người bạn.



- Vẽ một khái niệm trên giấy: Hãy tự hỏi cùng một câu hỏi tối thiểu là hai mươi lần và mỗi lần đưa ra một cách vẽ, giải pháp khác nhau.

Sáng tạo theo gợi ý

- Tranh không lời: Các học sinh kể hoặc viết câu chuyện dựa vào tranh không lời.

- Quan sát một video clip ngắn không có âm thanh. Học sinh dựa vào nội dung video clip để viết về bất cứ điều gì mà những hình ảnh thể hiện.

- Thử tài sáng tạo: Bạn hãy tìm một đồ chơi hoặc hình ảnh nhân vật hoạt hình quen thuộc, chẳng hạn như: Gấu bông Teddy, Vịt Donald, Chuột Mickey, Mèo Tom hay Chuột Jerry,... và tìm cách làm cho nhân vật đó trông thú vị hơn. Ví dụ, để tạo ra một phiên bản mới và khác biệt của một con gấu bông bình thường, đồ chơi nâng cấp có thể thay đổi màu bằng cảm ứng, hát và nhảy, có ngăn bí mật, hoặc có chứa một chiếc đồng hồ đầy đủ chức năng. Nó có thể chuyển vào một túi ngủ khổng lồ hoặc một chỗ ngồi xe đạp, trở thành một bộ phận của một chiếc vòng tay...



8. Một số bài tập rèn kĩ năng tư duy sáng tạo

Sáng tạo dựa trên sự trôi chảy, linh hoạt và sự độc đáo của ý tưởng.

SỰ TRÔI CHẢY

Hãy tìm ra nhiều câu trả lời cho một câu hỏi mở hoặc một vấn đề. Hãy liệt kê thật nhiều những lựa chọn để xem xét hoặc đánh giá.

- *Liệt kê những thứ có màu xanh lá cây*

➤ Lá cây

➤

➤

-
-

- *Liệt kê những thứ có số lượng là hai thường đi với nhau*

➤ Đôi dép

-
-
-
-

- *Liệt kê những thứ có thể rơi*

-
-
-
-
-

- *Liệt kê những lí do khiến bạn không thu dọn căn phòng của mình*

-
-
-
-
-

- *Liệt kê những thứ bạn có thể làm với một tờ báo*

-
-

➤

➤

➤

• *Liệt kê những từ hoặc cụm từ miêu tả một ngày mưa*

➤

➤

➤

➤

➤

• *Liệt kê những thứ có tên bắt đầu bằng chữ “m”*

➤

➤

➤

➤

➤

• *Liệt kê những thứ có vị ngọt*

➤

➤

➤

➤

➤

• *Liệt kê những việc mà gia đình bạn có thể làm vào cuối tuần*

➤

-
-
-
-

• *Liệt kê những cách đo thời gian*

-
-
-
-
-

• *Liệt kê những từ liên quan đến động vật*

-
-
-
-
-

SƯ LINH HOẠT

Bạn hãy tạo ra những ý tưởng độc đáo và xem xét hoàn cảnh từ những góc độ khác nhau.

Gợi ý: Đặt câu hỏi “Cách khác là gì?”, “Các loại khác là gì”; Hãy tư duy theo loại: người, nơi chốn, các đối tượng.

- *Chúng ta có thể sử dụng một chiếc lược theo những cách nào?*

-
-
-
-
-

- *Một bác sĩ sẽ sử dụng chiếc lược như thế nào?*

-
-
-
-
-

- *Một con mèo sẽ sử dụng chiếc lược như thế nào?*

-
-
-
-
-

- *Bạn có thể tìm thấy những gì trong một ngăn kéo tủ?*

-
-
-
-
-

• Ngoài việc dùng để trải giường, tấm ga trải giường còn có thể được dùng vào việc gì?

-
-
-
-
-

• Hãy liệt kê những thứ liên quan đến Tết Nguyên đán

-
-
-
-
-

SỰ ĐỘC ĐÁO

Bạn hãy tạo ra hoặc lựa chọn một câu trả lời duy nhất hoặc mới lạ. Điều đó có nghĩa là bạn tìm kiếm những ý tưởng mới, cách tiếp cận mới và các giải pháp độc đáo.



• Hãy tưởng tượng bạn đang mắc kẹt trong một căn phòng không có gì ngoài bốn bức tường trong suốt một ngày với một người khác. Bạn có thể làm gì để tiếp tục vui chơi giải trí?

-

-
-
-
-

• *Hãy tưởng tượng khi bạn chỉ cao 6cm, bạn sẽ làm gì?*

-
-
-
-
-

9. Một số câu hỏi kích thích tư duy sáng tạo

• *Những gì có thể xảy ra nếu trời luôn mưa vào ngày thứ Bảy?*

-
-
-
-
-

• *Điều gì sẽ xảy ra nếu chiếc xe không bao giờ mòn lốp?*

-
-
-
-
-

• Nếu bạn nhìn thấy một con chuột trong sân sau đang gặm bông hoa yêu thích của mẹ bạn, bạn sẽ làm gì?

-
-
-
-
-

• Tại sao chúng ta không thức dậy với mái tóc gọn gàng và được chải kĩ?

-
-
-
-
-

• Điều gì sẽ xảy ra nếu một con bò, một con ong và một nhánh cỏ ba lá đi cùng nhau?

-
-
-
-
-

• Những gì có thể xảy ra nếu những con mèo có thể sữa?

-
-
-

-
-

• *Những gì có thể xảy ra nếu tất cả những đôi giày trên thế giới có cùng một kích thước?*

-
-
-
-
-

• *Những gì sẽ xảy ra nếu những con chó có thể nói chuyện?*

-
-
-
-
-
-

• *Những ngôi nhà của chúng ta sẽ như thế nào trong 100 năm nữa?*

-
-
-
-
-

• *Sự tương đồng giữa điện thoại và một con sư tử là gì?*

-

-
-
-
-

• *Có những cách nào để sử dụng một nút/cốc giấy/miếng nhựa plastic?*

-
-
-
-
-

II. THỰC HÀNH KĨ NĂNG TƯ DUY SÁNG TẠO

1. Đọc truyện, làm theo yêu cầu và trả lời các câu hỏi

CHIẾC MŨ MẸ LÀM

Anders đội mũ lên đầu và đi vòng quanh nhà khoe với các anh chị em. Sau đó, cậu bé hãnh diện đút hai tay vào túi quần rồi ra ngoài đi dạo. Anders muốn tất cả mọi người đều biết mẹ cậu đã làm ra một chiếc mũ đẹp đến nhường nào.

Đầu tiên, Anders gặp một bác nông dân đang điều khiển chiếc xe

ngựa chất đầy gỗ. Lưng bác thấp xuống đến nỗi cậu bé có cảm giác bác ta có thể ngã bất cứ lúc nào.

– Ô, có phải cậu Anders đấy không? – Bác nông dân vui vẻ hỏi. – Thoạt nhìn, bác cứ tưởng cậu là một công tử nào mà có chiếc mũ đẹp thế này cơ đấy. Có muốn lên xe ngựa của bác ngồi không?

Bạn hãy kể tiếp đoạn truyện này. Nếu là nhân vật Anders, bạn sẽ làm gì?

Hãy đọc tiếp câu chuyện.

Nhưng Anders mỉm cười, lịch sự lắc đầu rồi vui vẻ bước tiếp.

Tại khúc ngoặt, cậu bé gặp Lars – con trai của người thợ da. Lars là một cậu bé to mập, đi đôi boots cao và mang chiếc túi đựng dao trông rất oai. Khi nhìn thấy chiếc mũ của Anders, Lars không nén nổi tò mò, dừng lại nhìn chăm chú rồi chạy đến chạm tay vào chiếc mũ. Cuối cùng, Lars đề nghị:

– Hay là chúng ta đổi cho nhau đi, tớ sẽ đưa cho cậu chiếc túi đựng dao này.

Chiếc túi đựng dao của Lars rất đẹp dù bề mặt da có xước một đôi chỗ.

Bạn hãy kể tiếp đoạn truyện này. Nếu là nhân vật Anders, bạn sẽ làm gì?

Anders luôn ao ước có được chiếc túi này. Dù vậy, cậu cũng không thể so sánh với chiếc mũ mẹ mới may cho cậu.

– Không, Lars ạ! Tớ không nghĩ là tớ sẽ đổi chiếc mũ lấy chiếc túi đựng dao của cậu đâu.

Một lúc sau, Anders gặp một bà lão đứng bên đường. Bà lão nhìn Anders và cất tiếng hỏi:

– Ôi chà chà! Trông cậu bé bảnh quá! Cậu đang đi xem trận bóng của hoàng gia đấy phải không? – Bà lão nói.

“Ồ, tại sao lại không nhỉ?” – Anders nghĩ thầm. – “Mình đến đó biết đâu sẽ gặp được nhà vua”.

Và thế là Anders đến quảng trường – nơi sắp diễn ra trận bóng.

Trước quảng trường có hai lính gác đứng trang nghiêm, mũ sắt sáng bóng và súng khoác trên vai. Khi Anders đến gần cánh cổng, hai người lính ngăn cậu bé lại.

– Người đi đâu đấy? – Một trong hai người lính hất hàm hỏi cậu.

– Tôi đi tham dự trận bóng của hoàng gia. – Anders trả lời.

– Không được. – Người lính còn lại bước lên gần cậu bé rồi nói: – Muốn vào xem trận đấu thì phải mặc đồng phục.

Vừa lúc đó thì công chúa đi đến, nàng mặc một chiếc váy bằng lụa trắng với những chiếc ruy-băng màu vàng tuyệt đẹp.

– Đúng là cậu bé này không có đồng phục. – Công chúa bảo hai lính gác – Nhưng trên đầu cậu ấy có một chiếc mũ rất đẹp và như thế là đủ rồi.

Dứt lời, công chúa nắm tay cậu bé dẫn lên một cầu thang cao ngất bằng cẩm thạch, cứ ba bậc lại có một lính gác. Họ xuyên qua đại sảnh lộng lẫy, hai bên là những quan cận thần áo mũ chỉnh tề và sang trọng. Tất cả mọi người đều cúi đầu chào cậu bé vì tưởng cậu chính là một hoàng tử với chiếc mũ đẹp đẽ trên đầu.

Ở cuối đại sảnh đặt một chiếc bàn, bên trên bày những chiếc cốc và đĩa bằng vàng. Trên những chiếc đĩa vàng chất đầy các loại bánh nhân mứt và bánh ngọt, còn rượu vang đỏ thì sóng sánh trong những chiếc cốc sáng bóng. Công chúa ngồi xuống ngay chính giữa chiếc bàn dài, còn Anders thì ngồi trên một chiếc ghế vàng bên cạnh công chúa.

– Nhưng cậu không thể đòi chiếc mũ như thế trong khi ăn được. – Nàng nói rồi với tay tháo chiếc mũ của Anders xuống.

– Ôi, không sao đâu ạ! Tôi có thể vừa ăn vừa đòi mũ. – Anders trả lời, tay giữ chặt chiếc mũ. Cậu bé nghĩ chỉ cần tháo chiếc mũ này xuống thì mọi người sẽ lập tức nhận ra cậu không phải là hoàng tử. Mặt khác, Anders lo người ta sẽ đánh cắp mất chiếc mũ của cậu.

– Này cậu bé! Hãy đưa chiếc mũ cho ta, ta sẽ tặng cậu một nụ hôn. – Công chúa bảo với Anders.

Công chúa rất xinh đẹp và dĩ nhiên Anders rất mong muốn nhận được một nụ hôn từ nàng.

Bạn hãy kể tiếp đoạn truyện này. Nếu là nhân vật Anders, bạn sẽ làm gì?

Nhưng cậu lại nghĩ trên đời này không gì có thể đổi lấy chiếc mũ mà mẹ đã làm cho cậu được. Và Anders lắc đầu.

Công chúa đặt đầy bánh vào túi áo của Anders. Thậm chí nàng còn tháo sợi dây chuyền của mình đeo vào cổ cậu bé rồi cúi xuống và đặt lên má cậu một nụ hôn.

Nàng hỏi:

– Giờ thì cậu sẽ tặng ta chiếc mũ chứ?

Nhưng Anders đẩy chiếc ghế lùi ra xa, tay vẫn không chịu bỏ ra khỏi đầu.

Bất thành linh, cánh cửa bật mở và nhà vua oai vệ bước vào. Chiếc áo choàng đỏ tía dài bay theo mỗi bước chân của ngài. Và trên mái tóc gọn sóng trắng phau của ngài lấp lánh chiếc vương miện bằng vàng.

Nhà vua mỉm cười khi nhìn thấy Anders.

– Chiếc mũ của cậu thật đẹp. – Nhà vua nói.

– Thưa đức vua, đúng là như vậy ạ! – Anders tán thành. – Mẹ của thần đã may nó bằng những sợi vải tốt nhất. Ai nhìn thấy nó cũng đều muốn gạ thần đổi cả.

– Và ta chắc chắn rằng người sẽ đổi chiếc mũ để lấy cái này. – Nhà vua nói, tay chỉ lên chiếc vương miện trên đầu ngài. Anders sững sờ nhìn đức vua, tay vẫn nắm chặt chiếc mũ. Nhưng khi nhà vua cầm chiếc vương miện tiến đến gần cậu, Anders cảm thấy sợ hãi hơn bao giờ hết. Nếu cậu bé không cảnh giác, biết đâu nhà vua sẽ cướp lấy chiếc mũ. Dĩ nhiên nhà vua có thể làm bất cứ điều gì ngài muốn.

Bạn hãy kể tiếp đoạn truyện này. Nếu là nhân vật Anders, bạn sẽ làm gì?

Anders nhảy ra khỏi ghế. Cậu phóng như tên bắn qua những đại sảnh rộng lớn, chạy xuống cầu thang bằng cẩm thạch và xuyên qua quảng trường. Cậu chạy nhanh đến nỗi sợi dây chuyền của công chúa rơi khỏi cổ cậu và tất cả bánh kẹo trong túi áo cũng rớt hết ra ngoài. Nhưng chiếc mũ vẫn còn nguyên trên đầu Anders. Cậu bé quyết tâm giữ cho bằng được chiếc mũ.

Khi Anders về đến nhà, mẹ cậu lo lắng hỏi:

– Ôi, Anders, từ sáng đến giờ con đi đâu vậy?

Thế là Anders sà vào lòng mẹ và kể cho bà nghe chuyến hành trình với biết bao nhiêu người thèm muốn chiếc mũ của cậu. Anh, chị, em cậu bé tùm lại vòng quanh, miệng há hốc chăm chú nghe câu chuyện. Khi nghe đến đoạn cậu bé từ chối chiếc vương miện của nhà vua, người anh cả than:

– Em thật ngốc! Lẽ ra em nên đổi cái mũ của mình lấy chiếc vương miện ấy. Sau đó, nếu bán chiếc vương miện ấy đi, chúng ta sẽ được cả một thùng vàng. Chúng ta sẽ mua một lâu đài, sắm một cỗ xe ngựa thật sang trọng. Em vẫn có thể mua cho mình một cái mũ khác sang trọng hơn với chùm lông vũ màu tía trên đỉnh!

Thật sự là Anders đã không suy nghĩ đến điều đó. Mặt cậu bé dần dần chuyển sang màu đỏ rồi cậu vòng tay quanh cổ mẹ.

– Mẹ ơi, có đúng là con thật ngốc nghếch không? – Cậu bé hoang mang.

Người mẹ ôm Anders thật chặt, rồi âu yếm hôn cậu bé:

– Không đâu, con trai của mẹ. Bất kể con có ăn mặc sang trọng như thế nào chẳng nữa thì trông con vẫn không tuyệt như khi đội chiếc mũ mẹ tặng.

Thế là Anders lại cảm thấy vui vẻ như trước vì cậu nhận ra rằng, đối với cậu, chiếc mũ của mẹ tặng chính là thứ quý giá nhất trên đời.

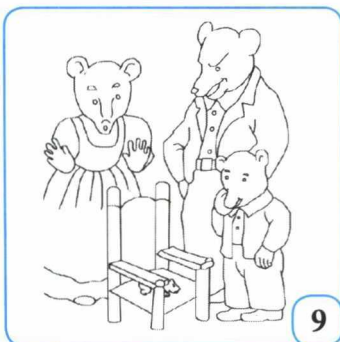
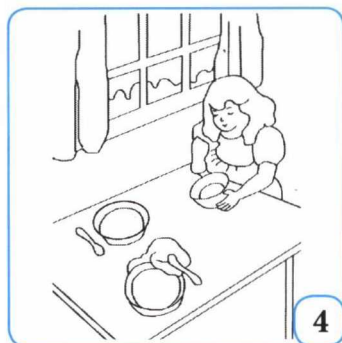
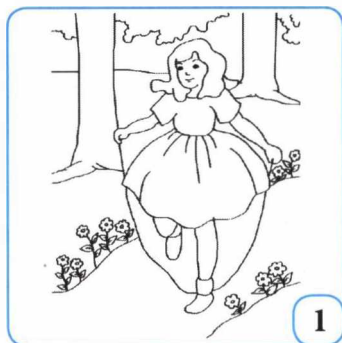
(Trích *Tuyển tập truyện ngắn hay nhất*, Tập 1 – William J. Bennett)

CÂU HỎI

1. Điều gì đã xảy ra trong câu chuyện?
2. Tại sao điều đó lại xảy ra theo cách như vậy?
3. Nếu là nhân vật Anders, bạn sẽ làm gì?

4. Bạn thích nhất phần nào trong câu chuyện?
5. Bạn có thể tạo ra một kết thúc truyện khác không?
6. Bạn rút ra được bài học gì từ câu chuyện này? Tại sao?

2. Kể chuyện theo tranh



MỤC LỤC

Lời nói đầu	3
-------------------	---

PHẦN MỘT: KĨ NĂNG TƯ DUY TÍCH CỰC	5
--	----------

I. Tư duy tích cực và cuộc sống	5
--	----------

Câu chuyện 1: <i>Tờ giấy trắng và dấu chấm đen</i>	5
--	---

Câu chuyện 2: <i>Con lừa</i>	5
------------------------------------	---

Câu chuyện 3: <i>Hai cái thùng trong giếng</i>	6
--	---

1. Người có thái độ tích cực là người như thế nào?	8
--	---

2. Tư duy tích cực là gì?	9
---------------------------------	---

3. Lo lắng là gì?	11
-------------------------	----

4. Cảm giác lo lắng	11
---------------------------	----

5. Một số lí do khiến con người cảm thấy lo lắng	12
--	----

6. Ý nghĩ lo lắng	12
-------------------------	----

7. Hãy ngừng làm những điều khiến bạn cảm thấy lo lắng	13
--	----

8. Nhận thức nỗi lo lắng là gì?	13
---------------------------------------	----

9. Hãy hiểu suy nghĩ của chính bạn	14
--	----

10. Chúng ta có thể làm những gì?	16
---	----

11. Những tín hiệu của cơ thể trước nỗi lo lắng	19
12. Những thứ khiến bạn cảm thấy lo lắng	20
13. Nhật kí những ngày lo lắng	21
14. Những hoạt động thể chất của bạn	22
15. Nhật kí “kiểm soát hơi thở”	24
16. Nơi thư giãn đặc biệt	25
17. Cảm xúc	26
18. Những ý nghĩ lo lắng của tôi	27
19. Những cái bẫy ý nghĩ	28

II. Thực hành kĩ năng tư duy tích cực 30

1. Phân tích tình huống	30
2. Sử dụng hình ảnh trực quan	31
3. Tự tin về bản thân và luôn nói điều khẳng định	33
4. Nghĩ về thành công của mỗi ngày	35
5. Thực hiện quy tắc “Không phàn nàn”	35
6. Cảm thấy mình may mắn chứ không phải bị căng thẳng	36
7. Tìm niềm vui trong cuộc sống	36
8. Làm quen với “Công thức tích cực”	36
9. Chuyển ý nghĩ tiêu cực thành ý nghĩ tích cực	37

PHẦN HAI: KĨ NĂNG TƯ DUY SÁNG TẠO 39

I. Khái niệm cơ bản 39

1. Những bậc thầy sáng tạo 39
2. Thế nào là một sản phẩm, một ý tưởng sáng tạo? 44
3. Sáng tạo là gì? 46
4. Lợi ích của sự sáng tạo 47
5. Sự sáng tạo đến từ đâu? 49
6. Tư duy sáng tạo là gì? 50
7. Một số trò chơi, hoạt động rèn kĩ năng tư duy sáng tạo 51
8. Một số bài tập rèn kĩ năng tư duy sáng tạo 56
9. Một số câu hỏi kích thích tư duy sáng tạo 62

II. Thực hành kĩ năng tư duy sáng tạo 65

1. Đọc truyện, làm theo yêu cầu và trả lời các câu hỏi.....65
2. Kể chuyện theo tranh.....72

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 tư duy sáng tạo
và tư duy tích cực

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 và hình ảnh:

CÔNG TY TNHH MTV TM & DV VĂN HOÁ MINH LONG

Biên tập nội dung:

ĐOÀN THANH TRANG

Kỹ thuật vi tính:

MINH LONG

Trình bày bìa:

TRỌNG KIẾN

RÈN KĨ NĂNG SỐNG CHO HỌC SINH

KĨ NĂNG TƯ DUY SÁNG TẠO VÀ TƯ DUY TÍCH CỰC

Mã số: 02.02.192/450 – TK 2015

ISBN: 978-604-54-1797-3

In 3.000 cuốn khổ 17x24cm tại Công ty cổ phần in Sao Việt

Địa chỉ: số 9, ngõ 40 Ngụy Như Kom Tum, Thanh Xuân, Hà Nội

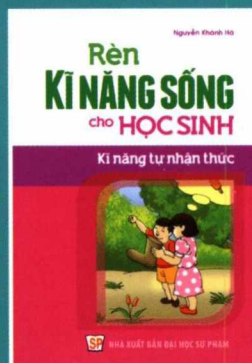
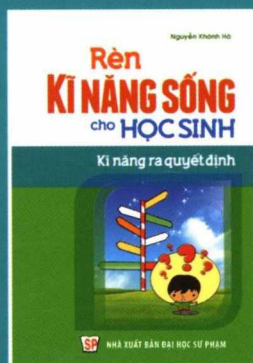
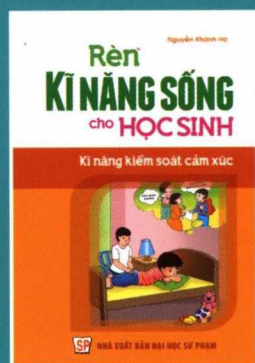
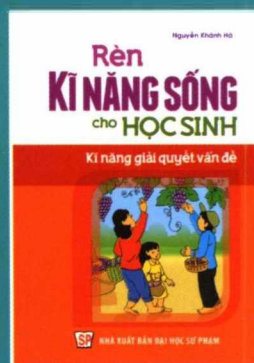
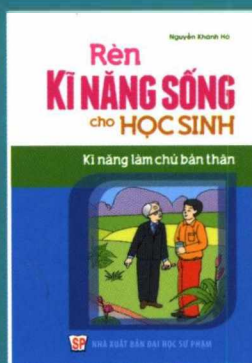
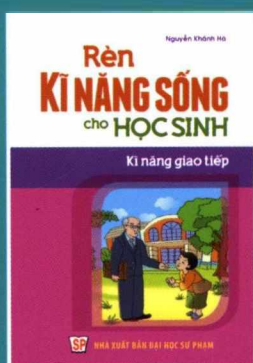
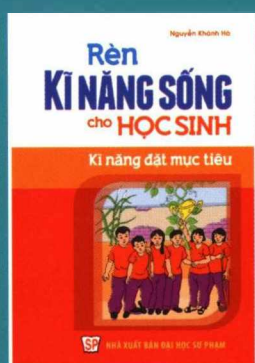
Cơ sở in: KCN Thạch Thất, Quốc Oai, Hà Nội

Số xác nhận ĐKXB: 106-2015/CXBIPH/192-03/ĐHSP ngày 15/01/2015

Quyết định xuất bản số: 745/QĐ-NXBĐHSP ngày 07/12/2015

In xong và nộp lưu chiểu quý I năm 2016.

Rèn KĨ NĂNG SỐNG cho HỌC SINH



ISBN: 978-604-54-1797-3



8 936067 159313 6

Giá: **23.000 VNĐ**