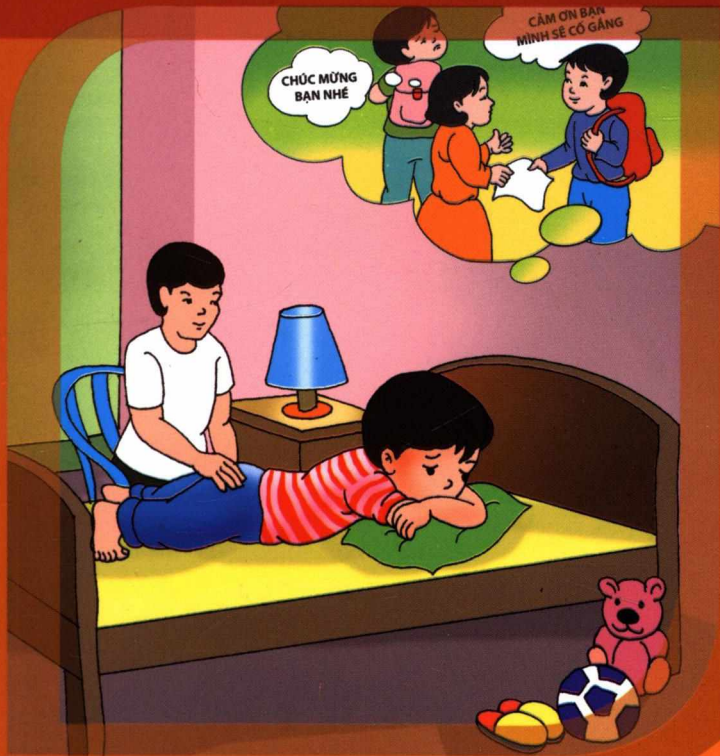


Nguyễn Khánh Hà

Rèn Kĩ NĂNG SỐNG cho HỌC SINH

Kĩ năng kiểm soát cảm xúc



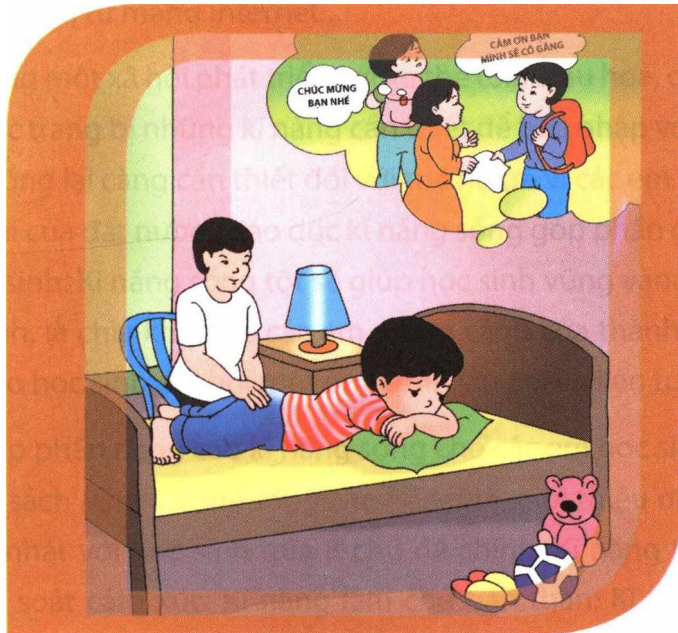
NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

Nguyễn Khánh Hà

Rèn KĨ NĂNG SỐNG cho HỌC SINH

Kĩ năng kiểm soát cảm xúc

(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 một 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 lí 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. KIỂM SOÁT CẢM XÚC LÀ GÌ?

1. Cảm xúc là gì?

Cảm xúc là sự rung động trong lòng về một mặt nhất định của con người đối với các hiện tượng nào đó của hiện thực, với người khác và với bản thân.

(Từ điển Tiếng Việt)

2. Thế nào là kiểm soát cảm xúc (Làm chủ cảm xúc)?

Kiểm soát cảm xúc là khả năng con người nhận thức rõ cảm xúc của mình trong một tình huống nào đó, hiểu được ảnh hưởng của cảm xúc đối với bản thân và người khác như thế nào, đồng thời biết cách điều chỉnh và thể hiện cảm xúc một cách phù hợp.

Đôi khi con người không hành động theo lí trí mà hành động theo cảm xúc. Những cảm xúc tích cực có thể giúp bạn lạc quan và hạnh phúc trong cuộc sống, nhưng có những cảm xúc tiêu cực có thể dễ dàng phá hủy những mối quan hệ xung quanh và đôi khi lại làm tổn thương chính bản thân bạn. Vậy bạn nên làm gì với những cảm xúc ấy? Bạn không thể làm cho chúng không xuất hiện nhưng bạn có thể kiểm soát chúng. Đó là cách làm chủ cảm xúc để vui sống mỗi ngày.

3. Tầm quan trọng của kĩ năng kiểm soát cảm xúc

- Kiểm soát cảm xúc góp phần giảm căng thẳng; biết suy nghĩ và ứng phó một cách tích cực trong mọi tình huống.
- Giúp giao tiếp và thương lượng hiệu quả hơn.
- Giải quyết mâu thuẫn một cách hài hoà và mang tính xây dựng hơn.
- Giúp ra quyết định và giải quyết vấn đề tốt hơn.
- Duy trì được trạng thái cân bằng, không làm tổn hại sức khoẻ.
- Xây dựng được những mối quan hệ tốt đẹp, không làm ảnh hưởng đến người xung quanh. Cảm xúc tiêu cực sẽ ảnh hưởng xấu đến các mối quan hệ trong quá trình giao tiếp, nhất là trong các buổi đàm phán, thương lượng. Khi bạn để cảm xúc tiêu cực kiểm soát mình, lí trí của bạn bị che mờ, làm giảm khả năng ứng xử khôn ngoan trong giao tiếp, dẫn đến có những lời nói, hành động không hợp lí.

4. Kiểm soát cảm xúc là như thế nào?

a. Cảm xúc buồn

Đôi khi, bạn gặp một chuyện gì đó không như ý muốn, không được thuận lợi suôn sẻ, mặc dù bạn đã cố gắng hết sức. Vậy tâm trạng bạn lúc này thế nào? Bạn rất buồn, bạn muốn khóc? Nếu không muốn nhận được những lời nhận xét không hay của mọi người, thì bạn phải cố gắng kiềm chế cảm xúc. Bạn đừng khóc trước mặt mọi người, vì như vậy cũng không giúp bạn giải quyết được việc, mà có thể sẽ khiến bạn hối hận sau này. Việc làm cần thiết nhất là nhanh chóng rời khỏi những nơi đông người ồn ào, đi dạo ở những nơi không khí trong lành, hít thở sâu và đều, như vậy sẽ khiến đầu óc bạn thư thái hơn. Lúc này, bạn có thể giải toả nỗi buồn theo cách nào đó, miễn là bạn cảm thấy khá hơn. Nhưng sau đó, hãy tiếp tục bước tiếp về phía trước, không được nản chí và chùn bước.

b. Cảm xúc căng thẳng (stress) và lo lắng

Trong cuộc sống, đôi khi chúng ta phải đối mặt với những căng thẳng. Sự căng thẳng có nhiều nguyên nhân khác nhau, ví dụ như: Cảm thấy áp lực khi phải đến trường, bởi đó là nơi bạn vừa phải tập trung cao độ để tiếp thu kiến thức, vừa phải cạnh tranh với bạn bè hoặc phải luôn cố gắng thực hiện tốt các yêu cầu được giao; ... Vì thế, bạn sẽ thấy mệt mỏi, buồn chán, học hành sa sút. Bố mẹ đôi khi còn tạo thêm áp lực bằng việc đem bạn ra so sánh với bạn bè, la mắng khi bạn bị điểm thấp hoặc yêu cầu bạn làm tốt mọi thứ.

Trước tiên, bạn cần tìm hiểu nguyên nhân gây căng thẳng bắt nguồn từ đâu. Có phải bạn căng thẳng do không thể hoàn thành bài vở đúng hạn? Bạn không thể giải quyết khó khăn vì không có năng lực hay chỉ đơn giản vì bạn không hứng thú với việc học?... Từ đó, bạn sẽ đưa ra giải pháp phù hợp với từng tình huống để tìm được cân bằng trong cuộc sống và học tập. Lúc này, thay vì dành thời gian vô đầu bút tóc, than thở, lo lắng thì bạn hãy cố gắng hoàn thành công việc một cách nỗ lực nhất. Bạn cũng nên nhớ căng thẳng nhiều sẽ không tốt, nhưng đôi khi có một chút căng thẳng lại là động lực thúc đẩy bản thân cố gắng hơn nữa.

c. Cảm xúc tức giận

Cảm xúc này thì hầu như ai cũng trải qua, không ít thì nhiều, trong cuộc sống, chúng ta đều có lúc tức giận. Trước hết, tâm lý này xuất hiện khi ta bị xúc phạm đến danh dự hay thân thể. Chẳng hạn, mỗi ngày bạn soi gương và thấy mình xứng đáng là hoa khôi của trường, nhưng bỗng nhiên ai đó chê bạn xấu xí, do quá coi trọng hình thức, bạn sẽ bực bội, khó chịu và nổi giận, cảm giác mất bình tĩnh cứ trào lên. Hoặc trong một cuộc tranh luận nào đó, bạn bị ai tát một cái vào má. Cảm giác bị tát là cảm giác bị xúc phạm thân thể một cách thô thiển và bạn không thể nào không nổi giận.

Khi bạn bị xúc phạm danh dự, chẳng hạn bị ai đó nói xấu, đổ oan, thậm chí nói bạn là kẻ cắp, là kẻ gian, bạn cũng sẽ nổi đóa lên.

Giận dữ không kiểm soát có thể dẫn đến tranh cãi, đánh lộn, bạo hành, tấn công và tự hại chính mình. Nếu không giải toả được thì sự giận dữ thường biến thành trầm cảm và lo âu. Một số người còn trút sự tức giận của họ lên những sinh vật vô tội, chẳng hạn như trẻ em hoặc thú nuôi.

Trong những tình huống như vậy, bạn cần hết sức bình tĩnh. Với một thái độ chân thành, bạn cần lên tiếng cho họ biết quan điểm của mình và nếu cần thì tìm biện pháp để đối phó nhưng tuyệt đối không gây bạo lực. Bạn có thể nghĩ rằng những cảm giác tức giận này không hề có giá trị gì cả, chúng cũng sẽ qua đi rất nhanh và không có lí do gì để ta phải gây rắc rối vì nó. Hãy mỉm cười với bản thân, đồng thời cho rằng mọi thứ không có gì là quá nghiêm trọng cả, như vậy cảm xúc nóng giận sẽ qua rất nhanh.

d. Cảm xúc vui

Bạn đạt điểm cao trong một kì thi tuyển, bạn được một phần thưởng, bạn được tặng một vật gì đó mà bạn rất ưa thích,... tất cả điều này đều khiến bạn vui, và bạn sẽ thể hiện sự vui mừng, phấn khích đến nỗi ngay lúc đó bạn chỉ muốn hét to cho mọi người cùng biết, hay tự đứng ôm chầm một người nào đó. Tất cả những điều bạn muốn làm là chia sẻ cảm xúc vui mừng trong bạn. Điều này không xấu nhưng bạn vẫn phải biết cách kiểm chế, bởi hành động quá khích đôi khi sẽ gây ra tác động không tốt, thậm chí còn ảnh hưởng nhiều tới người khác bởi sự quá khích đó.

Để thành công trong cuộc sống, bạn phải tập cân bằng và chế ngự được cảm xúc, không nên để cảm xúc điều khiển mình. Kiểm soát cảm xúc là điều thực hiện không dễ dàng, đòi hỏi bạn phải vượt qua chính mình, cần sức mạnh của ý chí, bạn nên cố gắng rèn luyện nó. Kỹ năng kiểm soát cảm xúc sẽ giúp bạn vượt qua được những khó khăn trong cuộc sống và vươn tới thành công.

II. KĨ NĂNG KIỂM SOÁT CẢM XÚC

1. Nhận thức cảm xúc

Kĩ năng nhận thức cảm xúc bản thân là khả năng cảm nhận cảm xúc của chính bạn, hiểu được những gì người khác nói với bạn và cảm xúc của bạn ảnh hưởng đến những người xung quanh như thế nào, hoặc cảm xúc của người khác về bạn như thế nào; nó cho phép bạn kiểm soát được mối quan hệ của mình hiệu quả hơn, hoà hợp hơn.

2. Thay đổi suy nghĩ của mình

Học kiểm soát cảm xúc là học cách thay đổi suy nghĩ về vấn đề bạn đang gặp phải và tìm một việc hay một hành động nào đó thay thế.

3. Ghi lại suy nghĩ của bạn

Viết ra giấy những gì bạn cảm thấy khó chịu hoặc bạn có thể viết vào nhật kí tất cả những gì bạn nghĩ ra ngay lúc đó, như về bạn bè, học hành, những mối quan hệ có mâu thuẫn,... Viết cũng là cách để bạn giải toả cảm xúc và nhìn nhận lại mình. Khi bạn đã bình tâm, hãy xem lại những gì bạn viết, chắc hẳn bạn sẽ tự biết cách giải quyết vấn đề. Hãy nhớ rằng việc thay đổi tình hình là do chính bạn.

4. Bùng nổ an toàn

Trong trường hợp mâu thuẫn với ai đó lên đến đỉnh điểm, có thể bùng nổ bất cứ lúc nào, hãy cải tạo hoàn cảnh bằng cách làm một việc gì đó như lau chùi một cái chén, cái bát và hãy vận dụng hết sự tưởng tượng của mình, dùng hết sức của mình để chùi thật mạnh những đồ vật đó. Khi bạn thật sự

tức giận, hãy bùng nổ nhưng chỉ trong giới hạn an toàn. Bạn có thể đến một nơi không người và hét thật to để giải toả cảm xúc bức bách trong lòng. Hoặc bạn cũng có thể làm việc nhà, khi bạn rớt chân tay thì bạn sẽ hạn chế nghĩ đến những điều phiền muộn. Một cách khác khá hữu dụng để làm chủ cảm xúc trong trường hợp này đó là chơi thể thao, chơi đàn, nghe nhạc,... để trút nỗi bức dọc, đồng thời những việc đó lại rất có lợi cho sức khoẻ của bạn.

5. Cười

Hãy cười dù đó là một nụ cười miễn cưỡng, gượng gạo, thậm chí nhăn mặt nhưng cũng có thể làm cho bạn cảm thấy thoải mái, dễ chịu, hạnh phúc hơn. (Hãy thử nhé, có thể bạn sẽ ngạc nhiên đấy!)

6. Suy nghĩ theo hướng tích cực

Mỗi một sự việc đều có hai mặt của nó, mặt tốt và mặt xấu. Thường khi vấn đề xảy ra, người ta chỉ chăm chăm nhìn vào những mặt **xấu** mà bỏ qua những mặt tốt. Bạn cho rằng thất bại là điều không thể chấp nhận được nhưng bạn có nghĩ rằng đó lại là một bài học quý giá mà bạn không bao giờ có thể học được ở trường, để rồi sau đó bạn trưởng thành hơn. Vì vậy, để làm chủ cảm xúc, hãy tập cách suy nghĩ theo hướng tích cực. Nên nhớ rằng, người thành công không phải là người chưa từng thất bại mà là người biết đứng dậy sau những lần thất bại đó.

7. Thay đổi môi trường sống

Kiểm soát môi trường sống của bạn: Tránh xa ti vi trong ngày nghỉ, tận hưởng không khí trong lành trong những ngày đó. Xem ti vi quá nhiều sẽ khiến cho trạng thái tâm lý của bạn căng thẳng và mệt mỏi, dù đây là những phương tiện giải trí. Buổi tối hãy dành thời gian để thư giãn và nghỉ ngơi. Muốn tâm trạng của bạn lúc nào cũng thư thái, ổn định, vui vẻ thì hãy tránh xa

và loại bỏ những yếu tố khiến bạn bức bối, khó chịu, hãy tìm đến một môi trường sống thoải mái, vui vẻ hơn.

8. Nhìn nhận vấn đề thật khách quan

Hầu hết những cảm xúc tiêu cực của chúng ta đều phát sinh từ sự thiếu sáng suốt trong việc nhận thức vấn đề. Nếu nhìn vấn đề một cách phiến diện hoặc méo mó, không đúng sự thật sẽ rất dễ nảy sinh những cảm xúc tiêu cực. Chỉ cần nhìn sâu vào mỗi sự việc một cách khách quan và sáng suốt, chúng ta sẽ dễ dàng chuyển hoá được những cảm xúc tiêu cực trở thành tích cực.

III. THỰC HÀNH MỘT SỐ KỸ NĂNG KIỂM SOÁT CẢM XÚC

1. Phân tích tình huống

(1) Bạn nghĩ rằng bạn sẽ hạnh phúc khi có một chiếc điện thoại di động hay một chiếc xe đạp địa hình, hoặc một bộ quần áo như mong ước?

Vấn đề: Có phải bạn đã từng nghĩ rằng, bạn không thể hạnh phúc cho đến khi bạn có được những thứ đó trong khi mục tiêu khó nắm bắt ấy luôn ngoài tầm với của bạn? Nhưng khi bạn đạt được những mục tiêu ấy rồi, bạn có thoả mãn không hay lại ham muốn nhiều thứ khác hơn?

Giải pháp: Hãy biết hạnh phúc với những gì bạn đang có và những việc bạn đang làm ngay chính phút giây này. Lép Tôn-xtôi đã nói: “Hạnh phúc không phải là kết quả khi về đích. Hạnh phúc chính là cảm nhận vui vẻ trên từng chặng hành trình.”

(2) Bạn ước gì mình xinh đẹp hay tài giỏi bằng một nhân vật nổi tiếng, hoặc một người bạn hay người láng giềng

Vấn đề: Sẽ chẳng có ai xinh đẹp, tài ba, giàu sang,... hơn tất cả mọi người khác. Nếu bạn tài giỏi, luôn có một người khác giỏi hơn. Vì thế, nếu tự so sánh mình với người khác, bạn sẽ thấy luôn thua kém, thất bại và cảm thấy bất hạnh.

Giải pháp: Ngừng so sánh bản thân với người khác, thay vào đó hãy nhìn vào chính những điểm mạnh, những thành công, những kết quả đạt được của chính mình (dù cho chúng còn khiêm tốn). Bạn yêu mến những cái đó ở chính mình. Học cách yêu bản thân mình của hiện tại chứ không phải cái mà mình muốn trở thành. Trong mỗi chúng ta, luôn có cái tốt, cái đáng yêu và những điều tuyệt vời.

(3) Bạn sinh lòng ghen tị khi thấy người khác thành công

Vấn đề: Trước hết, cần thấy rằng thành công có thể đến với nhiều người, bằng nhiều cách khác nhau và bạn cũng có thể thành công như họ.

Giải pháp: Biết ngưỡng mộ thành công của người khác, học hỏi từ họ và vui mừng với thành tựu của họ, bằng cách đồng cảm với họ và tìm hiểu họ đã phải làm như thế nào để có được thành công như thế. Và nhìn lại chính mình – để thấy rằng bạn cũng có thể thành công trong bất cứ việc gì bạn thực hiện. Thậm chí bạn đã thành công rồi đấy. Không nên chỉ nhìn lên những người ở trên cao hơn bạn mà hãy nhìn xuống những người bên dưới; có hàng triệu người thua kém, khổ cực hơn bạn.

(4) Bạn cho rằng mình là một kẻ thất bại, chẳng thể làm gì ra hồn

Vấn đề: Một người sẽ trở thành kẻ thất bại nếu người đó chỉ nhìn vấn đề theo những cách tiêu cực nào đó. Ai cũng đều đã từng thất bại, thậm chí nhiều lần thất bại ở mặt này hay mặt khác. Tuy nhiên, nếu chỉ nhìn vào những thất bại sẽ khiến bạn cảm thấy mình tệ hơn. Với cách nghĩ như thế, bạn sẽ tự tạo cho bản thân một tương lai tối tăm và đầy tiêu cực.

Giải pháp: Nhìn nhận những thành công của mình và quên đi những thất bại. Nhìn lại trong tháng vừa qua, năm vừa qua, hay 5 năm vừa qua và cố gắng nhớ lại những thành công của bạn trong khoảng thời gian đó. Bạn có thể bắt đầu ghi nhật kí hay ghi trong một cuốn sổ về các thành công của bạn hằng ngày, hằng tuần. Khi bạn nhìn lại những thành quả ấy, sau một năm, bạn sẽ kinh ngạc. Cảm giác lúc đó chắc chắn sẽ rất dễ chịu.

(5) Bạn ganh đua và luôn nghĩ rằng sẽ đánh bại người này, người khác và dẫu thế nào, bạn vẫn giỏi hơn họ. Bất luận thế nào, bạn cũng không giúp đỡ họ, kẻo họ có thể đánh bại mình

Vấn đề: Sự ganh đua khiến bạn luôn nghĩ phải là người đầu tiên chiếm được một cái gì đó có giá trị. Tính cách này biến bạn trở thành kẻ tham lam, hay nói xấu, gây tổn thương cho người khác và cho chính mình. Chính vì tính cách ganh đua và so bì mà bạn luôn cố gắng bằng mọi cách đua tranh quyết liệt với người khác để thành công.

Giải pháp: Học cách xem thành công như một cái gì đó có thể chia sẻ, và biết rằng nếu giúp đỡ tương trợ nhau, mỗi chúng ta đều có cơ hội tốt hơn để thành công. Hai người cùng hợp tác thực hiện một mục tiêu thường tốt hơn hai đối thủ tranh đua để giành giật thành công. Hãy học cách suy nghĩ: Thành công chẳng của riêng ai và có rất nhiều cơ hội để chúng ta thành công.

(6) Bạn nguyên rủa tại sao những điều xấu, chuyện xui xẻo này lại xảy ra với mình

Vấn đề: Chuyện rủi ro có thể xảy ra với tất cả mọi người. Nếu cứ chằm chằm nghĩ về nó, ta sẽ mệt mỏi và chán nản.

Giải pháp: Xem những chuyện không hay như một phần tất yếu của cuộc sống, nhưng rồi cũng sẽ qua. Hết mưa lại nắng, sau cơn dông bão sẽ lại rạng rỡ ánh dương. Chớ để nỗi đau một mùa huỷ diệt toàn bộ niềm vui của cuộc đời còn lại. Hãy học cách chấp nhận rủi may và tự nhủ lẽ ra sự việc còn tệ hơn thế. Gặp phải điều không may thực sự là cơ hội giúp ta học cách để mạnh mẽ hơn và trưởng thành hơn.

(7) Trả miếng, trả thù

Vấn đề: Nếu ai đó xúc phạm hay làm bạn tức giận, bạn liền đáp trả lại tương xứng, nhưng làm như thế bạn đã tự chuốc lấy phiền toái cho bản thân. Nếu một người trút giận lên bạn vì một lí do nào đó và bạn cũng phản ứng tương tự thì chỉ làm cho bản thân xấu đi. Vấn đề của người ta lại trở thành của chính bạn. Không những thế, vòng quay của sự lãng mạ có thể càng tệ hơn cho đến khi nó gây ra những hậu quả về bạo hành và tiêu cực đáng tiếc cho cả hai bên.

Giải pháp: Hãy để những lời lãng mạ, xúc phạm trôi đi, không ảnh hưởng đến bạn như bạn đã có một lớp phủ “chống dính”. Chớ biến vấn đề của người khác thành của mình. Hãy cố gắng hiểu vấn đề hơn, rằng tại sao người đó lại hay nói những lời khó nghe như vậy với bạn? Họ đang gặp phải vấn đề gì chẳng? Việc cảm thông với người đó không chỉ giúp bạn hiểu được những phê phán ấy có thể không nhằm vào bạn, mà còn làm cho bạn cảm nhận và có thái độ tích cực hơn đối với họ và sẽ khiến bạn cảm thấy dễ chịu với chính mình.

(8) Bạn nghĩ bạn không thể làm được và đợi khi khác để thực hiện một việc gì đó

Vấn đề: Nếu bạn nghĩ rằng mình không thể làm được gì thì bạn chẳng bao giờ thành công, nhất là với những chuyện lớn. Còn nếu bạn luôn đợi dịp khác, bạn sẽ chẳng khi nào thực hiện được việc gì. Suy nghĩ tiêu cực như thế sẽ ngăn cản bạn không hoàn thành được bất cứ điều gì.

Giải pháp: Thay đổi cách nghĩ, bởi rõ ràng bạn có thể làm được. Bạn không cần nhiều kinh nghiệm, hay đợi đến khi có đủ kinh nghiệm mới khởi sự. Bạn hãy tìm những cách để đi đến thành công. Nếu thất bại, bạn vẫn có được một bài học quý giá và hãy cố thêm lần nữa. Thay vì gác lại mục tiêu, bạn hãy bắt tay làm việc ngay và chỉ tập trung vào một mục tiêu đó, đặt hết tâm lực vào nó đồng thời tìm sự trợ giúp từ những người khác.

2. Thực hành

(1) Viết ra những điều bạn cảm thấy tức giận nhất hoặc khó chịu nhất.

.....

.....

.....

.....

+ Nguyên nhân nào đã khiến bạn tức giận như vậy?

.....

.....

+ Bạn có kiểm soát được cảm xúc của mình những lúc đó không?

– Nếu có trong trường hợp như thế nào?

.....

.....

– Nếu không trong trường hợp như thế nào?

.....

.....

+ Đánh dấu vào các cách bạn đã thể hiện khi tức giận

Nếu cảm thấy không thể kiểm soát cơn giận, bạn sẽ làm gì?

☐ Đi bộ cho đến khi thấy “hạ nhiệt”.

☐ Nghe nhạc.

☐ Khóc.

☐ Đắm vào một cái gối.

☐ Hét thật to vào một cái gì đó.

- ☐ Nói chuyện với một người nào đó mà bạn tin tưởng.
- ☐ Suy nghĩ, nhìn nhận tình hình và phân tích những yếu tố đó trước khi phản ứng.
- ☐ Đóng sầm cửa.
- ☐ Ném đồ đạc.
- ☐ Cách khác bạn cho là hay hơn:

.....

.....

.....

.....

(Lưu ý: Dù bằng cách nào cũng phải đảm bảo an toàn cho bản thân bạn và những người thân của bạn.)

(2) Hãy kể những tình huống căng thẳng mà bạn đã trải qua.

.....

.....

.....

.....

+ Bạn có kiểm soát được cảm xúc của mình những lúc đó không?

- Nếu có trong trường hợp nào và diễn ra như thế nào?

.....

.....

.....

.....

– Nếu không trong trường hợp nào và diễn ra như thế nào?

.....

.....

.....

.....

(3) Nhớ lại và viết ra ba sự việc khiến bạn cảm thấy rất vui vẻ, hạnh phúc:

.....

.....

.....

+ Tâm trạng của bạn như thế nào?

.....

.....

(4) Viết ra ba sự việc khiến bạn cảm thấy rất buồn bã, chán nản:

.....

.....

.....

.....

+ Tâm trạng của bạn như thế nào?

.....

.....

.....

.....

Phần hai

ĐỌC TRUYỆN VÀ THỰC HÀNH CÁC KĨ NĂNG KIỂM SOÁT CẢM XÚC

CÂU CHUYỆN VỀ NHỮNG CÁI ĐINH

Một cậu bé nọ có tính hay nổi nóng. Một hôm, cha cậu đưa cho cậu một túi đinh và nói:

– Mỗi khi con muốn nổi nóng với ai đó thì hãy chạy ra sau nhà và đóng một cái đinh lên cái hàng rào gỗ.

Ngày đầu tiên cậu bé đã đóng hơn một chục cái đinh lên hàng rào. Số đinh tăng dần theo từng ngày. Nhưng vài tuần sau, cậu bé đã tập kiểm chế cơn nóng giận của mình, vì cậu nhận thấy, kiểm chế cơn giận của mình còn dễ hơn là phải đi đóng đinh lên hàng rào. Số lượng đinh phải đóng mỗi ngày cũng ít đi. Rồi đến lúc cậu đã không nổi nóng một lần nào trong suốt cả ngày. Cậu thưa với cha về điều đó. Ông bảo:

– Tốt lắm, bây giờ con hãy tự dần mình là không nổi nóng. Mỗi lần như vậy, con hãy nhổ một cây đinh ra khỏi hàng rào.

Ngày lại ngày trôi qua, đến một hôm, cậu bé vui mừng và hãnh diện tìm cha



báo rằng trên hàng rào đã không còn cây đinh nào cả.

Người cha nhẹ nhàng nói với cậu:

– Con đã làm rất tốt, nhưng con hãy nhìn những lỗ đinh con để lại trên hàng rào. Hàng rào đã không giống như xưa nữa rồi. Nếu con nói hoặc

hành động gì trong cơn giận dữ, những lời nói và hành động ấy cũng giống như những lỗ đinh này, chúng để lại những vết thương rất khó lành trong lòng người khác. Cho dù sau đó, con có nói xin lỗi bao nhiêu lần đi nữa, vết thương dù lành nhưng vết sẹo vẫn còn lại mãi...



(Theo Internet)

Lời khuyên

Tức giận chỉ làm cho ta nhỏ nhen hơn và thường làm ta mất tự chủ. Hãy dùng lý trí để giải quyết mọi việc, không nên để cảm xúc chi phối hành động của mình. Khoan dung, bỏ qua lỗi lầm và thiếu sót của người khác giúp tinh thần ta nhẹ nhõm, tránh khỏi những tác hại mà cơn giận có thể gây ra.

TRẮC NGHIỆM

1. Trong giờ ra chơi, bạn Hùng mang một chuyện nào đó về em để giễu cợt và chế nhạo em, các bạn khác cười ồ lên hưởng ứng với bạn Hùng. Khi đó em sẽ làm gì?

- ☐ Lảng tránh đi chỗ khác để không nghe thấy gì.
- ☐ Xông vào đám đá bạn Hùng hoặc chửi bới cho bõ tức.

- ☐ Khóc và dọa sẽ mách cô giáo.
- ☐ Đếm từ 1 đến 10, sau đó nói với bạn Hùng: “Nếu còn tiếp tục như vậy, tớ sẽ không coi bạn là bạn nữa”.

2. Ghi ra cách em cho là hay nhất ngoài các phương án nêu trên:

.....

.....

.....

.....

TỜ TIỀN CỦA BẠN NGA

Giờ ra chơi, cả lớp trở nên ồn ào khi bạn Nga kêu mất tiền. Nga nói sáng nay mẹ cho mười nghìn để ăn sáng, nhưng vì vội quá chưa kịp mua gì nên Nga đã cất vào hộp bút, vậy mà bây giờ lại chẳng thấy đâu nữa. Các bạn bảo Nga hãy tìm kĩ lại trong cặp xem có thấy tiền không. Nga nói đã tìm kĩ rồi nhưng không thấy nên mới kêu mất. Mọi ánh mắt đổ dồn vào Hằng, người bạn ngồi cạnh Nga khi Nga nói lúc trước Hằng mượn Nga cục tẩy trong hộp bút. Hằng đỏ bừng mặt và nói rằng lúc mở hộp bút ra, Hằng không thấy tiền nong gì, nhưng có vẻ mọi người không tin lời nói của Hằng. Hằng còn đọc trong những ánh mắt đó đầy sự nghi ngờ. Hằng tức đến suýt khóc òa lên vì thấy mình thật oan ức. Làm sao mà mình lại có thể lấy tiền của Nga được cơ chứ!



Nhưng khổ nỗi, từ sáng tới giờ không có ai ở cạnh Nga ngoài Hằng và cũng chính Hằng chứ không phải ai khác đã mở hộp bút của Nga. Nga vốn lại là người rất cẩn thận. Hằng cố gắng trấn tĩnh để làm rõ sự việc. Hằng hít một hơi thật sâu rồi bảo



Nga hãy tìm kĩ lại một lần nữa, giở từng cuốn sách và dốc cả cặp ra xem tiền có lẫn vào đâu không. Nga làm theo một lúc thì tờ tiền rơi ra từ khe cặp. Mọi người thở phào nhẹ nhõm. Hằng là người cảm thấy nhẹ nhõm hơn cả vì đã tự mình oan được cho mình.

(Theo Internet)

Lời khuyên

Trong cuộc sống, không ai tránh khỏi việc rơi vào những tình huống khiến ta bực tức hoặc ấm ức vì bị nghi oan hay hiểu lầm. Những lúc như vậy, ta không nên phản ứng gay gắt tức thời, vì như thế sẽ làm sự việc thêm rắc rối. Cần hết sức bình tĩnh, tự tin, thể hiện rõ thành ý của mình để giải thích cho người khác hiểu được vấn đề.

TRẮC NGHIỆM

1. Em đánh giá thái độ của bạn Hằng trong câu chuyện trên như thế nào? Nếu là Hằng, em có xử lí như vậy không? Nếu không thì tại sao?

.....

.....

.....

2. Tình huống: Có một bạn trong lớp bị ốm, sau giờ học tổ em đến thăm bạn. Em về muộn nên bị mẹ mắng. Em nói rõ lí do nhưng mẹ không tin và cho là em đi chơi nên đã nói dối. Khi đó em sẽ làm thế nào?

- ☐ Vâng vâng cầu giện vì thấy mẹ không tin mình.
- ☐ Khóc ầm lên vì thấy mình bị oan.
- ☐ Tự nói với mình rằng: “Mình đợi lát nữa để giải bày, chắc mẹ sẽ tin là mình nói đúng.”
- ☐ Cách khác em cho là hay hơn:

.....

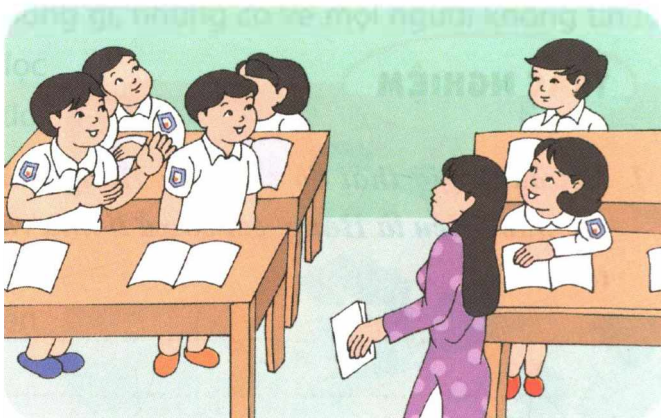
.....

.....

CHIẾC BÚT MÁY MỚI

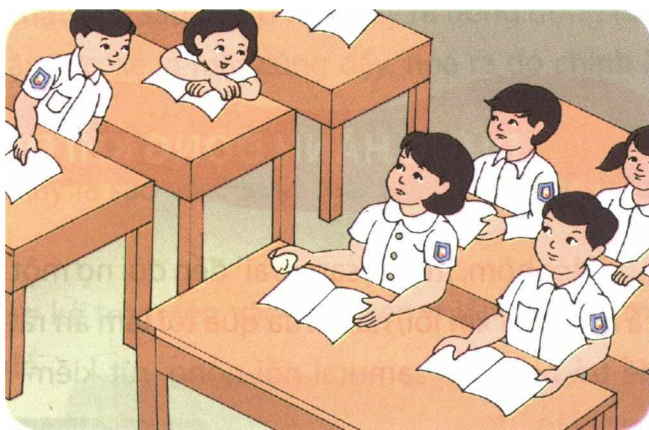
Trong giờ ra chơi, khi cả lớp đang ở ngoài sân, Hoa vào lấy cái gọt bút chì mới ra khoe các bạn thì thấy Long đang cúi húi ở bàn của Dũng, nhưng Hoa cũng chẳng để ý gì và lại quay ra sân.

Đến cuối buổi học bỗng Dũng thưa với cô giáo rằng mình bị mất chiếc bút máy bố vừa tặng hôm sinh nhật. Không ai bảo ai, cả lớp đổ dồn ánh mắt nhìn Thái, người ngồi cạnh Dũng.



Thái đứng phắt dậy và khẳng khái nói rằng mình không biết chiếc bút nào cả, mình không lấy. Thái còn nói nếu không tin cô giáo và các bạn có thể khám cặp và khám người Thái.

Hoa liếc sang thấy Long đang nhìn mình nhưng vội quay đi, mặt tỉnh bơ như không có chuyện gì. Chẳng lẽ là Long ư? Một mảnh giấy vo tròn bỗng rơi trước mặt Hoa. “Bạn không được nói gì đấy nhé! Nếu bạn nói tớ sẽ không bao giờ coi bạn là bạn nữa. Còn nếu bạn im lặng, tớ sẽ tặng bạn một món quà quý giá.” Chẳng cần suy nghĩ nhiều, Hoa cũng biết mảnh giấy đó là của ai. “Làm thế nào đây? Nếu mình nói ra, mọi người sẽ nghĩ về Long thế nào? Long có bị kỉ luật không? Long sẽ thù ghét mình, sẽ không chơi với mình nữa. Nhưng nếu mình không nói thì sẽ rất oan cho bạn Thái và Long sẽ tiếp tục tái diễn hành vi ăn trộm đó.” Hoa phân vân một hồi rồi quyết định viết vào một tờ giấy: “Bạn hãy dũng cảm đứng lên nhận lỗi đi, tớ tin rằng cô giáo và các bạn sẽ tha thứ cho bạn. Nếu bạn không nhận, tớ sẽ nói ra sự thật thì không biết điều gì sẽ xảy đến với bạn. Hãy dũng cảm lên nhé!”. Hoa búng tờ giấy sang phía Long. Long đọc rồi quay nhìn Hoa, bắt gặp ánh mắt đầy khích lệ...



(Theo Internet)

Lời khuyên

Khi bắt gặp những hành vi sai trái của người khác, ta cần bình tĩnh để nhận thức được rằng nếu hành vi đó không bị phát giác thì rất có thể sẽ tiếp tục tái diễn. Cũng cần hiểu rằng, khi ta nói ra sự thật không phải là làm hại người phạm lỗi mà để giúp người đó tiến bộ. Nhưng hãy chọn cách khéo léo để người phạm lỗi có cơ hội thừa nhận và sửa chữa lỗi lầm.

TRẮC NGHIỆM

Em có nhận xét gì về cách xử sự của bạn Hoa với bạn Long? Hoa làm như vậy có đúng không? Long sẽ phản ứng như thế nào? Hãy viết tiếp đoạn kết của câu chuyện trên theo cách lí giải của em.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ĐỪNG HÀNH ĐỘNG KHI ĐANG GIẬN DỮ

Một hôm, một vị samurai¹ đến đòi nợ một người đánh cá. Người đánh cá nói: “Tôi xin lỗi, năm vừa qua tôi làm ăn rất tệ nên không có đồng nào để trả ngài.” Vị samurai nổi nóng, rút kiếm ra định giết người đánh cá ngay lập tức.

Rất nhanh trí, người đánh cá nói: “Tôi cũng đã học võ và sư phụ tôi khuyên không nên hành động khi đang tức giận. Vì vậy ngài hãy cất kiếm đi.”



¹ Võ sĩ Nhật Bản.

Vị samurai nhìn người đánh cá một lúc, sau đó từ từ hạ kiếm xuống và nói:

– “Sư phụ của ngươi rất khôn ngoan. Sư phụ của ta cũng từng dạy ta như vậy nhưng đôi khi ta không kiểm soát được sự giận dữ của mình. Ta sẽ cho ngươi nợ thêm một năm và lúc đó nếu chỉ thiếu một xu thôi chắc chắn ta sẽ giết ngươi.” – Vị samurai nói.

Sau đó, vị samurai trở về nhà khi trời đã rất tối. Ông nhẹ nhàng đi vào nhà vì không muốn đánh thức vợ, nhưng ông sửng sốt khi thấy vợ mình cùng một kẻ cũng mặc quần áo samurai đang ngủ trên giường. Nổi điên lên vì ghen và giận dữ, ông nâng kiếm định giết cả hai, nhưng đột nhiên lời của người đánh cá vang vọng bên tai: “Đừng hành động khi đang giận dữ.”

Ông ta ngừng lại, thở thật sâu, sau đó cố tình gây ra tiếng động lớn. Vợ ông thức dậy và ngay lập tức, kẻ lạ mặt cũng dậy, hoá ra đó chính là mẹ ông.

Ông gào lên: “Chuyện này là sao vậy? Suýt nữa thì tôi đã giết cả hai người rồi!”

Vợ ông giải thích: “Vì sợ kẻ trộm lén vào nhà nên thiếp đã cho mẹ mặc quần áo của chàng để dọa chúng.”

Một năm sau, người đánh cá gặp lại vị samurai.

– “Năm vừa qua thật tuyệt vời, tôi đến để trả nợ cho ngài đây, có cả tiền lãi nữa.” – Người đánh cá phấn khởi nói.



– “Hãy cầm lấy tiền của người đi.” – Vị samurai trả lời. – “Người đã trả nợ rồi.”

(Theo truyenngan.com)

Lời khuyên

Trong những phút giây nóng giận, đừng để cảm xúc chi phối hành động của ta. Nếu không, khi cơn nóng giận qua đi, ta sẽ phải vất vả giải quyết những hậu quả do cơn nóng giận của mình gây nên.

TRẮC NGHIỆM

1. Em hãy hình dung nếu người đánh cá chửi mắng hoặc đánh lại vị samurai thì kết cục sẽ thế nào? Viết vắn tắt diễn biến của câu chuyện theo tình huống đó:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Vì sao khi người đánh cá đem tiền đến trả, vị samurai không nhận và còn bảo: “Người đã trả nợ rồi”?

- ☐ Vì thái độ của người đánh cá đã giúp vị samurai tránh được hai lần đánh nhau.
- ☐ Vì lời nhắc của người đánh cá “Đừng hành động khi đang

giận dữ” đã giúp vị samurai đó tránh được việc suýt nữa giết người thân của mình.

- ☐ Vì vị samurai cảm kích thái độ ôn hoà, điềm tĩnh của người đánh cá.

3. Tình huống: Một lần em tính nhầm nên bài tập Toán của em bị điểm kém. Bố kiểm tra thấy vậy liền giận dữ xé tan quyển vở và mắng em thậm tệ. Em sẽ xử lí như thế nào?

- ☐ Khóc oà lên và chạy đi mách mẹ.
- ☐ Chui vào một chỗ nào đó, ngồi im, không gặp ai, không ăn cơm.
- ☐ Đá vào con mèo, con chó hoặc cái ghế để trút giận.
- ☐ Nhẩm đếm số từ 1 đến 10 hoặc 20, 30,... đợi bố nguôi giận rồi giải thích lí do mình bị điểm kém. Sau đó nói với bố rằng mình rất buồn khi bố làm như vậy.
- ☐ Hứa với bố lần sau sẽ cẩn thận và cố gắng hơn.

GIẤC MƠ KÌ LẠ

Một cậu bé luôn luôn bị tỉnh dậy vào nửa đêm vì một giấc mơ cứ lặp đi lặp lại. Cậu ta thấy mình bơi trong một cái hồ, giải như một vận động viên. Tuy nhiên, cái hồ rất rộng mà chân tay thì mỏi, cậu ta khó lòng bơi được tới bờ. Bỗng



nhìen, cha cậu ta bơi thuyền tới gần, đưa tay ra bảo cậu bám lấy. Cậu ta

nhớ lại những lúc bị cha mắng mỏ, thậm chí đánh đòn, nên mỉm cười khờ khan và nói: "Cảm ơn cha, cứ kệ con đi."

Cậu ta bơi tiếp, cố hết sức hướng về phía bờ. Rồi cậu lại nhìn thấy một người khác bơi thuyền lại gần. Đó là cô em gái. Cô quăng một chiếc phao về phía anh và bảo: "Anh dùng nó để vào bờ đi!". Nhưng vì nhớ lại rất nhiều lần cô em gái không tốt với mình, hay tranh ăn và đồ chơi với mình, cậu bèn lắc đầu và xua tay.

Sau những nỗ lực lớn lao, cuối cùng cậu cũng vào được đến bờ. Cậu nằm vật trên bãi cát ướt, sự mệt mỏi làm đầu óc trở lên lơ mơ còn chân tay thì không cử động nổi. Một đám đông tụ tập quanh cậu. Khuôn mặt nào cũng thấy quen quen. Đó là gia đình, họ hàng, bè bạn của cậu. Người thì muốn đưa cậu vào bệnh viện, người thì muốn đốt lửa sưởi cho cậu, người thì muốn lấy bộ quần áo khô hay khăn khô lau người cho cậu... Nhưng cứ mỗi khi người nào định làm gì, cậu lại nhớ lại người đó đã có lúc đối xử không tốt với mình. Rồi cậu lại bảo: "Không, cảm ơn, cứ kệ tôi đi." Liên tục mơ thấy giấc mơ đó trong vòng vài đêm, cậu ta liền kể với bà nội, người duy nhất chưa bao giờ làm điều gì không tốt với cậu và cũng là người mà cậu tin tưởng nhất.

– Bà cậu nói: "Bà không phải là người biết ý nghĩa của những giấc mơ, nhưng bà nghĩ cháu đang giữ trong lòng quá nhiều bức bối, oán hờn và hằn học. Cháu cần được giúp đỡ, mong muốn được quan tâm, nhưng cháu lại thấy không ai đủ tốt để tin tưởng. Chuyện gì sẽ xảy ra khi cháu không thể tự mình vượt qua được hoạn nạn mà lại không nhận sự giúp đỡ của người khác? Cháu hãy tha thứ cho



người khác, vì sự tha thứ không phải là điều cháu làm cho người khác mà là làm cho chính bản thân cháu đấy.”

(Theo truyenngan.com)

Lời khuyên

Tất cả chúng ta ai cũng có lỗi lầm và khuyết điểm. Hãy tha thứ hoặc quên đi những việc sai trái mà người khác đã làm với ta, ta sẽ thấy thanh thản và hạnh phúc bởi không còn phải mang gánh nặng của sự oán hờn hay giận dữ trên vai.

TRẮC NGHIỆM

1. Theo em, nếu cậu bé trong truyện không nhờ đến sự giúp đỡ của bất kì ai khi gặp nạn thật, chỉ vì thù hận và căm ghét mọi người, thì kết cục sẽ thế nào?

☐ Sẽ thoát chết, sống mạnh mẽ hơn nhưng cô độc hơn.

☐ Sẽ chết vì không đủ sức chống đỡ.

2. Hiện tại, trong lòng em có đang oán hận hoặc thù ghét ai không? Em hãy thử quên đi lỗi lầm của người đó và tha thứ cho họ, để xem lòng mình có thấy nhẹ nhõm hơn không nhé!

BA CHÚ MÈO

Có một bà nuôi ba chú mèo con là Mèo Mướp, Mèo Trắng và Mèo Hoa. Mỗi lần đi chợ, bà đều dặn ba chú mèo ở nhà trông nhà cẩn thận.

Hôm đó, bà vừa ra khỏi cửa thì mấy chú mèo nghe tiếng gõ cửa.

– Ai thế nhỉ? – Mèo Mướp hỏi.

Người ngoài cửa không hiểu tiếng mèo nên lầm nhấm:

– Không có ai ở nhà. Chỉ có tiếng mèo kêu thôi.

Đang chau mày suy nghĩ chợt cả bọn lại nghe tiếng cạy cửa. “Là ai vậy? Sao lại muốn cạy cửa?” – Mèo Hoa phân vân.

– Chết rồi! Không xong rồi! Đích thị là kẻ trộm! – Mèo Mướp hốt hoảng nói.

Tiếng cạy cửa bên ngoài càng lúc càng lớn. Mấy con mèo vô cùng sợ hãi. “Làm thế nào để đối phó với tên trộm bây giờ? Chẳng nhẽ chúng ta cứ giương mắt nhìn tên trộm vào khuôn cửa của bà chủ sao? Không khéo nó còn đánh cho chúng ta một trận cũng nên.”

– Đừng sợ nữa! Chúng ta phải đối mặt với nó và cùng nhau nghĩ cách đi! – Mèo Trắng lên tiếng.

“Phải rồi! Chúng ta sẽ làm chỗ này trở nên ồn ào như thể bà chủ đang ở nhà để tên trộm sẽ không dám vào nhà nữa.” – Mèo Trắng đưa ra sáng kiến. Cả bọn lập tức tiến hành. Mèo Hoa đi đôi dép lê của bà chủ, kéo qua kéo lại loẹt quẹt. Mèo Trắng nhảy lên ghế, cầm thìa gõ “leng keng, leng keng...”. Mèo Mướp thì lấy điều khiển bật ti vi. Tiếng cười nói trong ti vi oang oang.



Tên trộm thấy thế giật nảy mình. “Thì ra là có nhiều người đang ở nhà. Mau chuẩn thôi!”...

(Theo 25 tuyệt chiêu để thay đổi, Phạm Thanh Hương dịch)

Lời khuyên

Khi gặp điều gì làm ta sợ hãi, hãy đối mặt với nó, bình tĩnh nghĩ cách thay đổi tình huống bất lợi, ta sẽ chiến thắng nỗi sợ đó.

TRẮC NGHIỆM

1. Sáng kiến “... làm chỗ này trở nên ồn ào như thể bà chủ đang ở nhà để tên trộm sẽ không dám vào nhà nữa” là của chú mèo nào?

☐ Mèo Trắng

☐ Mèo Mướp

☐ Mèo Hoa

2. Sáng kiến đó đã đem lại hiệu quả gì?

☐ Tên trộm vào nhà nhưng không lấy được gì.

☐ Tên trộm không dám vào nhà nữa và chuồn mất.

☐ Tên trộm vào nhà nhưng chỉ lấy được một ít đồ.

3. Theo em, chú mèo nghĩ ra sáng kiến đó có sợ tên trộm không?

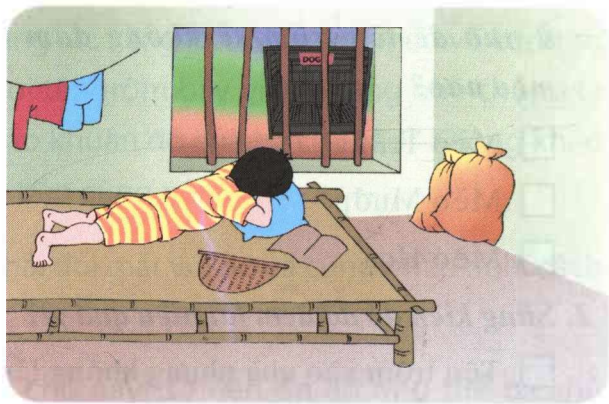
☐ Có sợ nhưng bình tĩnh để nghĩ cách vượt qua nỗi sợ.

☐ Không sợ vì chú rất dũng cảm.

VƯỢT QUA NỠI BUỒN

TIẾNG CHIM CHÀO MÀO

Đi học về, Híp thấy con chó Hôm nằm bẹp, mắt lơ lơ buồn bã không buồn nhìn cậu chủ nhỏ. Mọi ngày, hễ thấy Híp và mẹ về là nó lao ra ôm lấy chân và vẫy đuôi mừng cuống quýt. Hôm nay, nó nằm bẹp, không ăn uống gì suốt từ sáng, cứ nằm đó run rẩy và đến tối thì chết. Híp khóc tu tu vì tiếc và thương con chó. Liên mấy ngày Híp ăn ít, nói ít, nét mặt buồn bã, cậu cứ nằm trên giường nhìn chiếc chuồng của Hôm giờ đã trống không.



Híp ốm, khi cậu đã đỡ, mẹ Híp đưa cậu ra khỏi giường, đến khu vườn sau nhà và chỉ lên cây sung già, nơi có một con chim chào mào mấy hôm nay ngày nào cũng đến đậu và hót “uyt uyt hìu, uyт uyт uyт tu hìu” thật rộn rã. Nỗi buồn của Híp



cũng dần tiêu tan theo tiếng chim. Cậu thấy mọi vật trong vườn thật tươi đẹp và thấy con chào mào cũng thật đáng yêu...

(Tú Phương)

Lời khuyên

Cuộc đời không phải chỉ có nỗi buồn mà còn có rất nhiều niềm vui. Giữ mãi sự đau buồn trong lòng không chỉ khiến tâm trạng tồi tệ hơn mà còn khiến ta lãng quên những điều tươi đẹp đang diễn ra hằng ngày trong cuộc sống và không được tận hưởng chúng.

TRẮC NGHIỆM

Em đã từng ở tình huống như bạn Híp trong câu chuyện trên chưa? Nếu có thì em đã vượt qua bằng cách nào? Có cần tới sự trợ giúp của bố, mẹ hoặc người thân nào không hay tự em vượt qua? Hãy ghi ra những trải nghiệm của em.

.....

.....

.....

.....

MẪU TỰ¹ "ST"

Tại một vùng nông thôn nước Mỹ có hai anh em nhà kia vì quá đói kém, bần cùng đã rủ nhau đi ăn cắp cừu của nông dân trong vùng. Không may, hai anh em bị bắt. Dân làng đưa ra một hình phạt là khắc lên trán tội nhân hai chữ "ST" (có nghĩa là "quân trộm cắp" – viết tắt từ chữ *Stealer*).

Không chịu nổi sự nhục nhã, người anh đã trốn sang một vùng khác sinh sống hòng chôn chặt dĩ vãng. Thế nhưng, người anh chẳng bao giờ quên được nỗi nhục nhã mỗi khi ai đó hỏi anh về ý nghĩa hai chữ đáng nguyền rủa đó trên trán mình.

¹ Chữ cái.

Còn người em thì tự nói với bản thân rằng: “Tôi không thể từ bỏ lòng tin của những người xung quanh và của chính tôi.” Thế là người em tiếp tục ở lại xứ sở của mình để làm việc và tự hoàn thiện. Một thời gian sau, anh đã gây dựng cho mình cơ nghiệp lớn và trở thành một người nổi tiếng về lòng nhân hậu. Anh sẵn sàng giúp đỡ người khác với tất cả những gì mình có thể. Tuy nhiên, cho dù thời gian qua đi và chuyện cũ đã trở thành dĩ vãng nhưng vẫn không thể xóa hai chữ “ST” trên vầng trán anh.

Cho đến một ngày, một người lạ mặt từ phương xa tới, nhìn thấy hai chữ “ST” trên trán anh, bèn hỏi một cụ già trong làng về ý nghĩa hai chữ này. Cụ già suy nghĩ một lát rồi trả lời: “Cứ nhìn vào cuộc sống và nhân cách của anh ta hiện tại thì tôi đoán hai chữ đó có nghĩa là “Người thánh thiện” (Saint).



(Theo Internet)

Lời khuyên

Những suy nghĩ tiêu cực sẽ chỉ mang lại cho chúng ta cảm giác bị tổn thương hoặc thấy đáng thương cho bản thân mình. Dù hoàn cảnh khó khăn đến đâu cũng cần suy nghĩ tích cực, lạc quan để củng cố và rèn luyện lòng tin, bạn sẽ vượt qua mọi thách thức bằng sức mạnh ý chí cùng tâm hồn tươi trẻ của mình.

TRẮC NGHIỆM

1. Vì sao người em đã gây dựng được cho mình một sự nghiệp và nổi tiếng là người nhân hậu dù có một quá khứ không mấy tốt đẹp?

- ☐ Anh ta muốn chứng tỏ cho mọi người thấy mình không phải là đồ bỏ đi.
- ☐ Anh ta suy nghĩ tích cực về hoàn cảnh khó khăn để vượt qua chính mình.
- ☐ Anh ta muốn chứng minh mình không nghèo hèn mà cũng thật giỏi giang.

2. Tình huống: Cò là học sinh giỏi toàn diện và luôn là niềm tự hào của bố mẹ. Một lần, không hiểu lí do tại sao mà bài kiểm tra Toán của Cò bị điểm 3. Cò rất xấu hổ, về nhà giấu kín không cho ai biết. Hôm sau, cậu nằm lì trên giường và kêu nhức đầu, không muốn đi học. Trong lòng cậu vô cùng lo lắng khi nghĩ tới ngày mai, mẹ đi họp phụ huynh sẽ phản ứng thế nào khi biết Cò bị điểm kém mà lại còn giấu giếm.

Nếu là bạn Cò, em sẽ chọn cách xử lí nào trong các phương án dưới đây?

- ☐ Chán nản và thất vọng vì cho rằng trí tuệ mình đã sa sút, không làm được các bài tập khó.
- ☐ Tìm hiểu rõ nguyên nhân sai sót, thử làm lại bài để xem lại kết quả.
- ☐ Sau khi tìm ra nguyên nhân, nói thật với bố mẹ, hứa lần sau sẽ cố gắng và cẩn thận hơn.

HỌC CÁCH SUY NGHĨ TÍCH CỰC

MỘT HOÀN CẢNH – HAI CUỘC ĐỜI

Hai anh em nhà nọ có một người cha tối ngày say xỉn. Tuổi thơ của chúng trôi qua với hình ảnh một người cha thật đáng sợ mỗi khi uống rượu say về.

Năm tháng qua đi, hai anh em đã lớn và mỗi người có một cuộc sống của riêng mình.

Một nhà Tâm lý học đi tìm thực tế cho bài nghiên cứu “Tác hại của bia rượu” đã tìm đến hai anh em. Lúc này, người anh đã trở thành phiên bản mới của cha cậu ngày xưa – Một tay bợm nhậu suốt ngày chìm trong bia rượu. Người em thì lại trở thành một trong những người đi đầu trong phong trào phòng chống tệ nạn bia rượu.

Khi nhà Tâm lý học hỏi hai anh em tại sao lại trở thành người như vậy thì thật bất ngờ, cả hai cùng đưa ra một câu trả lời: “Có một người cha như thế thì đương nhiên là tôi phải trở thành người như thế này rồi!”



(Theo baihocthanhcong.com)

Lời khuyên

Chúng ta không ai được quyền lựa chọn gia đình và nơi mình sinh ra, nhưng chúng ta hoàn toàn có quyền chọn cho mình một cách sống như ý. Chỉ có kẻ lười biếng, không cố ý chí mới dựa vào hoàn cảnh để hành động không đúng mục, tiêu cực hoặc sai trái mà thôi.

TRẮC NGHIỆM

Em hãy nêu ý kiến của em về cách ứng phó với hoàn cảnh của hai người con trong câu chuyện trên.

☐ Người anh:

.....

☐ Người em:

.....

ĐỐI MẶT VỚI KHÓ KHĂN

CHIẾC BÁNH CỦA BÀ NỘI

Một cậu bé than thở với bà nội về đủ thứ chuyện tồi tệ ở lớp học, ở nhà và cả những khó khăn trong việc học tập, những chuyện phức tạp mà hằng ngày cậu phải đương đầu.

Lúc đó, bà nội của cậu đang cặm cụi trong bếp để chuẩn bị nướng một chiếc bánh. Bà nhờ cậu bé giúp mình một tay.

– Cháu lấy giùm bà chai dầu ăn nhé! – Bà nói.

– Vâng! Chai dầu đây ạ!

– Cháu thấy mùi vị của nó thế nào?

– Khiếp thật! Mùi vị gì mà chỉ người cũng đã thấy ngấy ơ là ngấy. – Cậu bé trả lời.

– Bây giờ cháu lấy cho bà mấy quả trứng, đập vào bát tô rồi khuấy đều lên.

Cậu bé nhanh nhẹn giúp bà.

– Cháu thấy mấy quả trứng có mùi vị thế nào?

– Mùi tanh tanh, rất khó ngửi.

– Cháu có thích nếm thử bột mì không?

– Cháu thấy nó chẳng có gì hấp dẫn cả, khéo lại làm cháu bị sặc nữa.

– Cháu thêm vào đây cho bà ít muối.

– Bà ơi! Muối sao mà mặn thế? Cậu bé thốt lên.

– Bây giờ, cháu rắc vào đây thêm một ít tiêu nữa.

– Mùi tiêu cay nồng làm cháu chảy cả nước mắt.

– Cháu nói đúng đấy, nhưng nếu không có tất cả những thứ nguyên liệu



“ngấy, tanh, mặn, cay...” đó thì bà cháu mình không thể nào làm được một chiếc bánh ngon tuyệt mà cháu vẫn ăn đâu.

(Theo *truyenngan.com*)

Lời khuyên

Cuộc sống của chúng ta có đủ thứ khó khăn, phức tạp và tồi tệ mà chúng ta dù muốn hay không vẫn phải đương đầu hằng ngày. Hãy sử dụng chúng như những thứ “nguyên liệu” cần thiết để làm nên “chiếc bánh” ngon tuyệt, thay vì than phiền về chúng.

TRẮC NGHIỆM

1. Bà nội đã giúp cậu bé vượt qua khó khăn bằng cách nào?

- ☐ Chia sẻ khó khăn.
- ☐ Làm đỡ mọi việc.
- ☐ Học cách vượt qua.

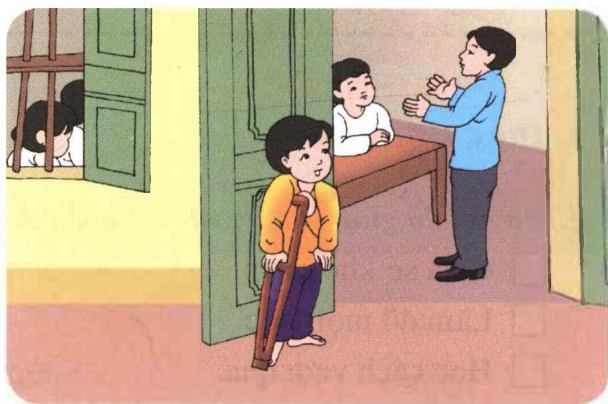
2. Em hiểu cách nói của bà nội khuyên cậu bé: “Nếu không có tất cả những thứ nguyên liệu “ngấy, tanh, mặn, cay...” đó thì không thể nào làm được một chiếc bánh ngon tuyệt” là gì?

- ☐ Cuộc sống không trải qua khó khăn thì không thể thành công.
- ☐ Tất cả mọi khó khăn chỉ là gia vị để làm cho cuộc sống thêm phong phú và có ý nghĩa.
- ☐ Muốn thành công mọi người đều phải trải qua khó khăn, phức tạp và những điều tồi tệ của cuộc sống.

“MÌNH KHÔNG ĐỨNG ĐƯỢC THÌ PHẢI HỌC ĐƯỢC”

Duy sinh ra vốn khỏe mạnh và khôi ngô. Nhưng khi chưa tròn 8 tháng tuổi, Duy bị sốt cao, lên cơn co giật rồi biến chứng sang teo cơ, dần dần

bị liệt nửa người bên trái. Gia đình đã đưa cậu đi chữa trị khắp nơi, nhưng mọi nỗ lực đều trở nên vô vọng. Nửa người bên trái của Duy đã bị liệt hoàn toàn, chân và tay phải cũng yếu đi. Các bác sĩ cho biết Duy bị ảnh hưởng bởi chất độc từ người bố di truyền sang vì bố Duy làm việc trong môi trường có các chất hoá học độc hại. Cũng từ đó, Duy đau ốm triền miên và phải đi bệnh viện như cơm bữa. Cứ trái gió, trở trời bệnh tật của Duy lại tái phát, các cơ trong cơ thể cứ teo lại. Năm lên 7 tuổi, Duy được mẹ đưa đến lớp học, nhưng thầy, cô giáo không nhận với lí do sức khoẻ cậu quá yếu. Nhưng khát khao được đi học cứ thôi thúc Duy, ngày nào cậu cũng đến đứng trước cửa lớp nhìn các bạn học bài với một niềm khao khát cháy bỏng. Sự kiên trì và quyết tâm của Duy đã khiến các thầy, cô giáo cảm động và cho cậu vào học.



Trong suốt thời gian đi học, Duy gặp rất nhiều khó khăn và trở ngại. Những ánh mắt tò mò, cười cợt của bạn bè khiến cậu luôn bị tổn thương. Việc đi lại cũng không dễ dàng do tay không tự lái được chiếc xe lăn nên phải nhờ đến bố mẹ. Hôm nào bố mẹ bận việc, Duy tự cắp sách tới trường trên chiếc nạng gỗ. Nhưng khó khăn nhất là mỗi lần phải leo lên cầu thang của lớp học, hay những hôm trời mưa to không ai đưa đi là cậu lại phải nghỉ học.

Tuy cũng nhiều lúc thấy buồn và tủi thân nhưng không vì thế mà Duy nản chí.



Thay vì kêu ca phàn nàn và than thở, Duy luôn phấn đấu trong học tập. Cậu luôn tự nhủ với bản thân: "Mình không đứng được thì phải học cho được. Chỉ có học mới khẳng định được bản thân, thay đổi số phận và không là gánh nặng của gia đình, xã hội."

Mười hai năm ngồi trên ghế nhà trường, Duy đều đạt học sinh giỏi, học sinh xuất sắc của lớp về các môn Toán, Anh văn, Vật lí,... Hiện nay, Duy đã trở thành sinh viên Khoa Công nghệ thông tin và Truyền thông của Trường Đại học Hồng Đức.

(Theo *Dantri.com.vn*)

Lời khuyên

Khi gặp phải hoàn cảnh bất lợi hay khó khăn triền miên, cách tốt nhất để vượt lên và chiến thắng hoàn cảnh là trước tiên bạn phải hiểu nghịch cảnh là một phần tất yếu của cuộc sống. Khi dám đối mặt và vượt qua được những nghịch cảnh đó, bạn sẽ nhận ra mình đã trưởng thành hơn rất nhiều.

TRẮC NGHIỆM

1. Duy đã gặp những khó khăn gì khi đến trường?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Theo em, khi bị tổn thương vì bạn bè cười cợt, thấy buồn tủi cho số phận của mình, Duy đã làm thế nào để vượt qua cảm xúc đó?

- ☐ Không nản chí.
- ☐ Không kêu ca phàn nàn.
- ☐ Quyết tâm phấn đấu để học tập thật tốt.
- ☐ Tất cả các ý trên.

3. Theo em, giả sử nếu Duy nản chí, không kiên trì, không quyết tâm và buông xuôi mọi việc thì Duy có thành công được không? Hãy hình dung và ghi kết quả của tình huống đó theo suy luận của em.

.....

.....

.....

.....

.....

CÀ RỐT, TRỨNG VÀ CÀ PHÊ

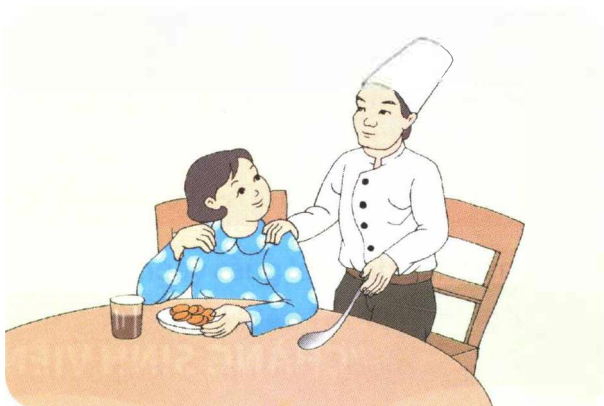
Con gái một người đầu bếp thường phàn nàn với bố về cuộc sống của mình, rằng dường như mọi thứ đều quá khó khăn với cô. Cô mệt mỏi vì phải đấu tranh và đối mặt với hàng tá vấn đề đen đui hằng ngày. Cô không biết mình phải làm gì và nhiều lúc muốn từ bỏ tất cả.

Người cha nhìn con âu yếm rồi gọi cô vào bếp. Ông đổ đầy nước vào ba cái xoong rồi lần lượt đặt lên bếp. Chẳng mấy chốc nước sôi, ông cho cà rốt vào xoong thứ nhất, trứng vào xoong thứ hai và những hạt cà phê vào xoong thứ ba.



Hai mươi phút sau, ông tắt bếp, lần lượt vớt cà rốt, trứng và những hạt cà phê ra bát. “Con nhìn thấy gì?”, người cha hỏi. “Cà rốt, trứng và cà phê ạ!”, cô gái trả lời. Ông đưa bát cà rốt lại gần con gái và hỏi cô thấy chúng thế nào. “Chúng rất mềm.” Sau đó người cha bảo cô lấy một quả trứng và bóc vỏ. “Quả trứng đã cứng lại thưa cha.” Cuối cùng, cô lấy một ít cà phê và nhâm nhi. Thật tuyệt, mùi cà phê thơm phức đang lan toả khắp căn phòng.

“Con thấy đấy, mỗi một thứ phải đối mặt với nghịch cảnh là bị luộc trong nước sôi, nhưng chúng lại có cách phản ứng của riêng mình. Trong khi cà rốt từ cứng chắc, sau khi luộc, đã bị mềm ra và trở nên vô cùng yếu ớt, thì những quả trứng từ mong manh dễ vỡ, lại trở nên cứng



rắn. Còn những hạt cà phê thì rất đặc biệt. Sau khi bị luộc, chính chúng đã thay đổi nước, đã nhuộm màu và mang lại mùi hương cho nước”, ông bố giảng giải cho cô con gái...

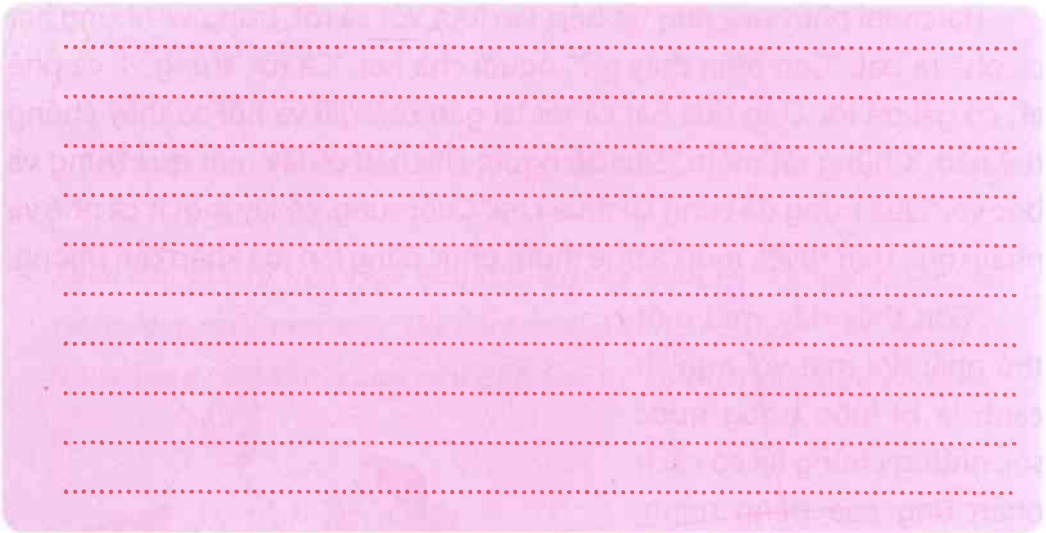
(Theo Internet)

Lời khuyên

Chúng ta cần đối mặt với khó khăn nhưng đừng bao giờ yếu đuối đầu hàng. Hãy mạnh mẽ và học cách thay đổi hoàn cảnh từ bên trong để vượt qua. Nên nhớ rằng, ta càng ít lo lắng về những khó khăn thì càng dễ giải quyết chúng.

TRẮC NGHIỆM

Hãy kể một tình huống mà em (hoặc người thân của em) đã phải đối mặt với khó khăn để vượt qua.



“CHÀNG SINH VIÊN TÍ HON”¹

Trung hiện là sinh viên Trường Đại học Khoa học Huế, nhưng có bộ dạng nhỏ bé như đứa trẻ lên 10 tuổi.

Gia đình nghèo, cuộc sống khó khăn, từ nhỏ Trung đã nuôi ước mơ bước chân vào giảng đường đại học. Trung tâm sự vì vóc dáng nhỏ bé, không thể làm các nghề chân tay hay làm nông được nên phải quyết tâm học để vào đại học, để lao động bằng trí óc.

Hồi mới được 2 tuổi, trong một lần sơ ý, Trung bị bỏng nước sôi, phải nằm cấp cứu gần một tháng ròng. Trung thoát chết nhưng thân thể cứ còm cõi và không phát triển bình thường được.

Lên 6 tuổi, Trung cũng khao khát được đến trường. Để chăm đứa con thiếu may mắn, ba mẹ Trung thay phiên nhau đưa đón con mỗi

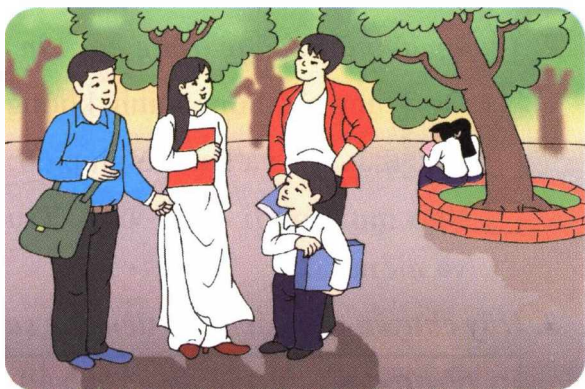
¹ Với chiều cao chỉ 1m, nặng 18kg, Lê Hải Trung (Sinh năm 1991, trú tại xã Lộc An, huyện Phú Lộc, Thừa Thiên – Huế) đã vượt qua nhiều mặc cảm, nỗ lực, tự tin “vượt vũ môn” thành công – đỗ cùng lúc 2 trường Đại học, Cao đẳng tại Huế trong kì thi tuyển sinh năm 2010. (Nguồn: Dantri.com.vn)

ngày. Rất ít khi Trung nghỉ học và luôn đạt điểm khá, giỏi với sở trường là các môn tự nhiên.

Nhà nghèo, ba mẹ làm nghề nông lại nuôi năm miệng ăn nên Trung thường mượn sách của bạn, phô tô những cuốn sách hay, hỏi thầy, cô những bài làm khó, tìm mua sách cũ để đỡ tiền cho cha mẹ,...



Tuy nhiên, sự mặc cảm về chiều cao ngày càng lớn khi nhìn bạn bè hết năm học cứ cao lên còn mình cứ thấp bé mãi khiến Trung bối rối, lo sợ và tuyệt vọng. Trung rất ngại đứng trước đám đông vì sợ bạn bè trêu chọc về cơ thể nhỏ bé của mình. Sau khi vào lớp 10 một thời gian, thậm chí Trung đã xin ban giám hiệu nhà trường cho bảo lưu một năm học vì mặc cảm không muốn đến lớp và không muốn tiếp xúc với ai. Các thầy, cô và bạn đã đến tận nhà động viên Trung là "không có gì phải ngại", rằng "mình đâu có lỗi gì trong chuyện đó...". Cha mẹ, anh chị cũng động viên và đặt niềm tin rất nhiều vào Trung. Trung lại vững tin cắp sách tới trường và vững vàng vượt qua kì thi quan trọng nhất sau mười hai năm đèn sách.



Trung đã bật khóc vì sung sướng khi cùng lúc cầm trên tay hai tờ giấy báo đỗ Trường Đại học Khoa học Huế và Trường Cao đẳng Công nghiệp Huế.

(Theo Đại Dương – Dantri.com.vn)

Lời khuyên

Sẽ có những giai đoạn rất khó khăn trong cuộc đời mỗi con người, nhưng hãy tin rằng ta có thể vượt qua.

Hãy nói những ngôn từ tích cực:

- 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.

TRẮC NGHIỆM

1. Mặc cảm về hình thức đã khiến Trung có hành động như thế nào?

- ☐ Rất bối rối, lo sợ và tuyệt vọng.
- ☐ Rất ngại đứng trước đám đông, không muốn đến lớp và không muốn tiếp xúc với ai.
- ☐ Phớt lờ mọi chuyện và quyết tâm học thật tốt.

2. Trung đã thành công trong học tập nhờ vào đâu?

- ☐ Do Trung rất thông minh, không nản chí.
- ☐ Nhờ thầy, cô và bạn bè giúp đỡ.
- ☐ Nhờ mọi người động viên, Trung lấy lại sức mạnh tinh thần và niềm tin.

3. Hãy chuyển các cách nói tiêu cực sau đây thành cách nói tích cực:

Cách nói tiêu cực	Cách nói tích cực
1. Tôi không dám chơi với những bạn con nhà giàu vì sợ các bạn khinh tôi.	Ví dụ: Tuy nhà tôi không giàu nhưng tôi học giỏi nên không sợ ai khinh.
2. Tôi không thông minh nên thường học kém các môn tự nhiên.	

Cách nói tiêu cực	Cách nói tích cực
3. Đề bài thi khó thế này chắc tôi sẽ nộp giấy trắng.	
4. Tôi sẽ không bao giờ rửa bát vì tôi sợ làm vỡ và sợ hỏng da tay.	
5. Nhà tôi nghèo, chắc tôi chỉ cố học đến hết phổ thông là cùng.	

CÔ HỌC TRÒ NGHÈO

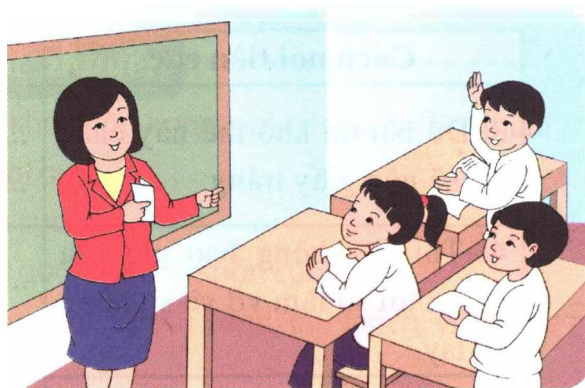
Sinh ra trong một gia đình thuộc diện hộ nghèo, cha mất sớm, mẹ một nách nuôi ba người con và người bà đã già yếu, nhưng Lý vẫn là một tấm gương sáng để các bạn noi theo.



Nhà Lý là một ngôi nhà trống trơn không có gì đáng giá. Bà của Lý đã 71 tuổi, tật nguyền, quanh năm đau ốm. Chị của Lý vì hoàn cảnh gia đình khó khăn nên đã sớm bỏ học. Em gái thì còn nhỏ. Gia đình sống bằng nghề nông, bữa no, bữa đói phụ thuộc vào mấy sào ruộng.

Lý có vẻ ngoài già trước tuổi với làn da đen sạm vì sương gió; một buổi đến trường, một buổi làm đồng áng, đan lát và phụ giúp mẹ việc

nhà nhưng Lý rất say mê học tập. Ngoài giờ học chính ở trên lớp, Lý luôn tranh thủ thời gian rảnh rỗi ở nhà để tự học. Khi mọi người đã chìm vào giấc ngủ say, Lý vẫn miệt mài bên trang sách. Không chỉ luôn là một học sinh giỏi của trường, Lý còn là một lớp trưởng gương mẫu, hoạt bát, năng động, luôn giúp đỡ các bạn trong học tập, đưa phong trào của lớp đi lên. Lý được các bạn cùng lớp tin yêu, quý mến...



Sáu năm liền Lý đạt học sinh giỏi và luôn mơ ước trở thành một cô giáo. Với nghị lực vượt khó của mình và quyết tâm theo đuổi ước mơ, chắc chắn Lý sẽ đạt được điều mình mong muốn trong tương lai.

(Theo thainguyen.edu.vn)

Lời khuyên

Không có khó khăn nào là không thể vượt qua được, chỉ là bạn có muốn vượt qua nó hay không mà thôi.

TRẮC NGHIỆM

Theo em, Lý có những đức tính gì đáng để các bạn noi theo?

- ☐ Chăm chỉ, luôn giúp đỡ mọi người.
- ☐ Say mê học tập.
- ☐ Không đầu hàng hoàn cảnh, giàu nghị lực.
- ☐ Có mục tiêu rõ ràng và quyết tâm theo đuổi ước mơ.
- ☐ Tất cả các ý kiến trên.

ƯỚC MƠ CỦA MỘT BÁC SĨ TƯƠNG LAI

Quân là con út trong một gia đình nghèo có năm người con. Bố mẹ làm nghề nông, quanh năm tảo tần cũng không đủ cái ăn cái mặc cho các con. Bố Quân bị bệnh về cột sống, chỉ cần bước lệch một chân là phải nằm trên giường cả tháng. Mẹ Quân thì bị căn bệnh thoái hoá khớp hành hạ, những khi trái gió trở trời phải lết chân đi từng bước. Mỗi lần thấy bố mẹ đi làm đồng về cực nhọc, Quân thường đấm bóp, kể chuyện vui và động viên bố mẹ bằng những thành tích học tập của mình.

Năm học lớp 5, Quân bị viêm phổi biến chứng sang thấp tim, phải nghỉ học cả tháng trời để nhập viện điều trị. Không nản chí, quyết theo kịp các bạn, Quân nhờ bạn bè trong lớp ghi chép bài giúp rồi nhờ thầy, cô giảng lại nên Quân không những theo kịp các bạn mà còn đứng đầu danh sách học sinh giỏi của lớp.

Suốt chín năm học, Quân đều đạt danh hiệu học sinh tiên tiến, học sinh giỏi của lớp, của trường. Năm lớp 4, Quân đoạt giải Khuyến khích hai môn Tiếng Việt, Toán cấp huyện. Lên lớp 5 đoạt giải Khuyến khích môn Toán



cấp huyện... Những thành tích của Quân đã được ghi nhận. Trong năm học 2008 – 2009, Quân được Ủy ban nhân dân huyện trao tặng Giải thưởng Kim Đồng.

Khi được hỏi về ước mơ sau này, ánh mắt Quân sáng lên và không ngại “tiết lộ” sẽ cố gắng trở thành một bác sĩ để chữa bệnh cho mọi người, vì bản thân đang mang bệnh nên Quân biết người bệnh khổ sở như thế nào.

(Theo vn/guong-vuot-kho.html)

Lời khuyên

Trong cuộc sống, chúng ta luôn phải đối mặt với những khó khăn và thách thức. Mặc cảm và sợ hãi có thể làm chúng ta chùn bước. “Hãy biến nghịch cảnh thành cơ hội có thể giúp bạn đạt được những điều tốt đẹp hơn.” (Willie Jolley)

TRẮC NGHIỆM

1. Quân đã khắc phục khó khăn khi bị bệnh nặng, phải nghỉ học cả tháng trời như thế nào?

- ☐ Không nản chí, quyết theo kịp các bạn.
- ☐ Nhờ bạn bè trong lớp ghi chép bài giúp rồi nhờ thầy, cô giảng lại.
- ☐ Cả hai ý trên.

2. Động lực nào đã khiến Quân mơ ước trở thành bác sĩ?

- ☐ Cho rằng bác sĩ là nghề danh giá và đáng tự hào.
- ☐ Cho rằng bác sĩ sẽ kiếm được nhiều tiền để thoát nghèo.
- ☐ Bản thân sớm bị bệnh nặng nên Quân thấu hiểu nỗi khổ của người bệnh.

SUY NGHĨ TÍCH CỰC

GIÁ TRỊ CỦA MỘT LỜI ĐỘNG VIÊN

Năm đó, gia đình tôi chuyển từ vùng núi cao bang Chi-ca-gô tới một khu phố nghèo ở Niu-Oóc sinh sống.

Niu-Oóc tráng lệ và sôi động, cuộc sống và tất cả những gì được chứng kiến ở đây khiến một đứa trẻ 9 tuổi như tôi cảm thấy sợ hãi. Ba tôi đã cố gắng xin cho tôi vào học tại một trường học cách nhà không xa.

Những ngày tháng đầu tiên ở trường mới, tôi hoàn toàn cô độc. Tất cả học sinh đều xa lánh thay vì giúp đỡ tôi hoà nhập. Thậm chí khi tôi chủ động làm quen, chúng bỏ đi, chẳng thèm nhếch mép sau khi đã ném về phía tôi những cái nhìn chế giễu, miệt thị. Vài đứa lớn còn tụ tập lại để bắt nạt tôi.

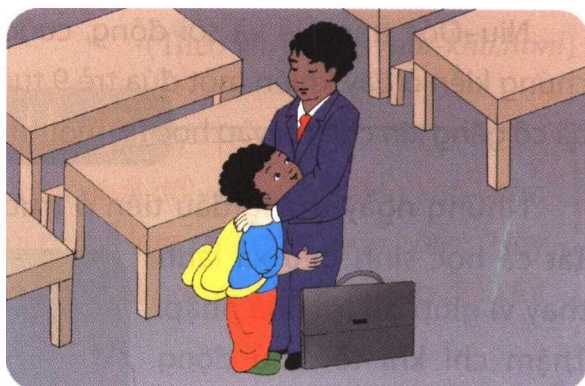


Tôi lờ mờ hiểu rằng, ở đây chẳng ai ưa một đứa trẻ da đen con nhà nghèo và quê mùa như tôi cả. Suốt ba tháng, tâm lí sợ hãi và cô đơn khiến tôi gần như đứng bết lối, mặc dù chương trình học đối với tôi chẳng khó khăn gì.

Thế nhưng, sau kì nghỉ đông, mọi sự đã khác khi thầy Sê-an tới. Thầy được phân công chủ nhiệm lớp tôi thay cho thầy Pôn phải nằm viện. Thầy rất nghiêm khắc, nhưng không nặng lời với bất kì ai. Dần dần lớp học trở nên có trật tự hơn và những rắc rối của tôi cũng giảm đi nhiều. Có một điều tôi cảm thấy được an ủi, đó là thầy Sê-an cũng là người da đen.

Một ngày, đó là ngày mà tôi chẳng thể nào quên, khi thầy Sê-an công bố kết quả thi giữa kì. Thầy nhìn khắp cả lớp, từng người một và khi tới tôi, thầy dừng lại thật lâu làm tôi cảm thấy run sợ. Nhưng rồi thầy vui vẻ nói: "Bài thi này các em làm rất tốt. Thầy hoan nghênh tất cả các em." Tôi rất vui khi nghe thầy nói thế vì tất cả các lần trước đây, khi thầy Pôn đọc điểm, tôi đều bị than phiền.

Cuối buổi học, thầy Sê-an bảo tôi ở lại. Tôi lo sợ, rụt rè đến bên thầy, ấp úng: "Thưa thầy...". "Ồ, hôm nay em là người làm bài tốt nhất đây, tuyệt lắm!" Thầy Sê-an nói. Nghe vậy, tôi oà khóc, điều mà tôi chưa từng làm từ khi tới đây. Thầy Sê-an ôm tôi vào lòng: "Đừng sợ, cố gắng lên, có thầy luôn ở bên em."



Năm sau, khi thầy Pôn khoẻ trở lại, thầy Sê-an lại ra đi. Nhưng lúc nào tôi cũng thấy như có thầy ở bên. Những lời động viên của thầy đã làm thay đổi cuộc đời tôi. Lúc nào trong tôi cũng có hình ảnh của thầy đang cổ vũ cho mình. Và tôi trở lại là tôi, học sinh xuất sắc nhất lớp vào cuối năm học và những năm sau đó.

(Theo Truyenngan.com.vn)

Lời khuyên

Trong hoàn cảnh khó khăn, những suy nghĩ tiêu cực thường sẽ mang lại cho chúng ta cảm giác bị tổn thương hoặc thấy đáng thương cho bản thân mình. Khi đó, hãy tìm mọi cách để suy nghĩ tích cực hơn, lạc quan hơn. Chúng ta có thể tìm kiếm sự hỗ trợ để nhận được những lời khuyên, sự can thiệp cần thiết để tháo gỡ, giải quyết những vấn đề, tình huống khó khăn của mình.

TRẮC NGHIỆM

1. Nhân vật “tôi” trong truyện mặc cảm về mình như thế nào?

- ☐ Mình học dốt.
- ☐ Mình quê mùa.
- ☐ Mình da đen, con nhà nghèo, gầy gò và quê mùa.

2. Vì sao cậu ta đứng bết lớp suốt ba tháng?

- ☐ Vì tâm lí sợ hãi và cô đơn.
- ☐ Vì thấy bị tổn thương.
- ☐ Vì học dốt.

3. Em hãy ghi lí do khiến nhân vật “tôi” đã trở lại là mình, là học sinh xuất sắc nhất lớp theo nhận xét của em.

.....

.....

.....

TÌM KIẾM SỰ HỖ TRỢ

ĐÔI BẠN

Khỉ Vàng đang lết đi thì gặp Khỉ Đen.

– Sao bạn lại ngồi đây? – Khỉ Vàng hỏi.

Khỉ Đen buồn rầu đáp:

– Tôi không ngồi đây thì đi đâu. Khổ, trời bắt tôi đui mù cả hai mắt.

Khỉ Vàng bùi ngùi, thông cảm:

– Số phận tôi cũng hơn gì. Tôi bị què, bò lê từ sáng đến giờ mới tới đây.

Khỉ Đen hỏi:

– Anh định đi đâu, về đâu bây giờ?

– Tôi đói, tôi rét, tôi mệt mỏi, cùng đường rồi. – Khỉ Vàng tuyệt vọng nói.

Khỉ Đen lại hỏi:

– Không lẽ chúng ta chịu chết à?

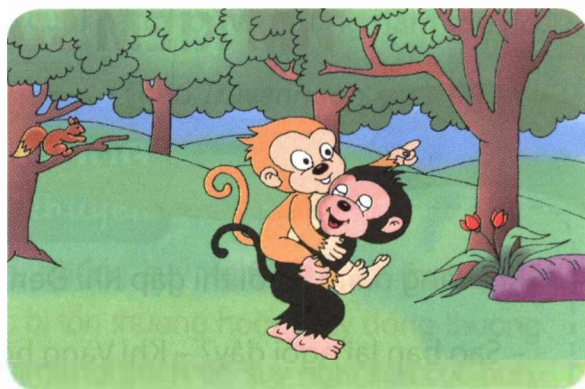
Cả hai im lặng. Lúc sau như sức nghĩ ra, Khỉ Đen nói:

– Tôi nghĩ ra cách, tôi cống bạn, bạn chỉ đường cho tôi. Chúng ta sẽ sống bằng cách này.

Từ đó Khỉ Vàng, Khỉ Đen không còn cô đơn nữa, chúng thành đôi bạn thân, hằng ngày hết công nhau xuống khe uống nước lại công nhau lên rừng kiếm ăn.

Sống có nhau, nương tựa vào nhau, đôi bạn đã vượt qua được tất cả.

(Theo Internet)



Lời khuyên

Khi gặp bất kì một khó khăn nào, nếu chúng ta biết tìm kiếm sự hỗ trợ của những người xung quanh thì chúng ta sẽ vượt qua được. Nhưng chúng ta cũng không nên ỷ lại, chưa cố gắng hết sức mà đã tìm đến sự hỗ trợ của người khác, như thế chúng tỏ chúng ta là những người chưa nỗ lực hết mình.

TRẮC NGHIỆM

1. Khi Đen đã nghĩ ra cách gì để vượt qua khó khăn?

- ☐ Tự mình đi kiếm ăn.
- ☐ Tự mình đi kiếm ăn và nuôi Khi Vàng.
- ☐ Cùng Khi Vàng đi kiếm ăn.

2. Cách của Khi Đen đã giúp ích gì cho chúng?

- ☐ Khi Vàng nhờ có Khi Đen nuôi mới sống sót.
- ☐ Cả hai sống nương tựa vào nhau nên đã vượt qua được tất cả.
- ☐ Chỉ có Khi Đen sống được.

3. Em hãy ghi vào cột dưới đây ba tình huống em gặp khó khăn và cách em tìm kiếm sự hỗ trợ (Nhớ rằng khi em đã cố gắng hết sức nhưng vẫn không làm được mới tìm sự hỗ trợ nhé).

Khó khăn của em	Người có thể giúp em	Cách nói khi cần giúp đỡ

HỌC CÁCH CHẤP NHẬN VÀ VƯỢT QUA THẤT BẠI

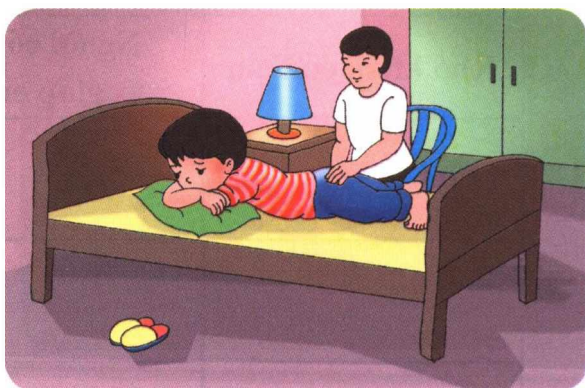
NAM ĐI THI

Năm nay Nam lên lớp 5. Bốn năm học vừa qua, Nam luôn là học sinh giỏi của trường nên cậu rất hãnh diện với bạn bè. Khi cô giáo thông báo sẽ cử Nam đi thi học sinh giỏi cấp huyện thì cậu tuyên bố với các bạn rằng kết quả sẽ rất tốt, bởi cậu rất tự tin vào kiến thức của mình. Nam còn hứa sẽ khao các bạn một bữa thật tưng bừng sau khi thi về.



Nhưng kết quả lại thật tồi tệ. Nam thất vọng tràn trề và xấu hổ đến nỗi không còn muốn đi học nữa. Suốt mấy ngày, Nam nằm bẹp trong phòng, không muốn ăn uống hay tiếp xúc với ai.

Bố lựa lời hỏi han rồi khuyên nhủ, động viên Nam. Bố bảo: “Thành tích tốt hay không tốt không phải là tiêu chuẩn duy nhất để đánh giá sự xuất sắc của một người. Hãy tự tin và cố gắng chăm chỉ hơn nữa, bố tin lần sau con sẽ đạt kết quả tốt.”



(Theo 50 điều cần thiết cho học sinh tiểu học, NXB Hồng Bàng)

Lời khuyên

Trong cuộc sống, chẳng ai tránh khỏi có những lần thất bại. Nếu muốn đi đến thành công, bạn đừng sợ thất bại và đừng tuyệt vọng khi gặp phải điều đó. Quan trọng là sau mỗi lần thất bại, bạn biết cách đứng lên và rẽ qua một con đường khác để đi đến thành công.

TRẮC NGHIỆM

1. Em đã ở vào tình huống của bạn Nam bao giờ chưa? Lúc đó em đã xử sự như thế nào? Hãy viết ra để chia sẻ cùng các bạn nhé.

.....

.....

.....

.....

2. Em có đồng ý với quan điểm của bố bạn Nam: “Thành tích tốt hay không tốt không phải là tiêu chuẩn duy nhất để đánh giá sự xuất sắc của một người”, hay em có ý kiến khác không? Hãy nêu ý kiến của em.

.....

.....

.....

.....

THẤT BẠI CŨNG LÀ BƯỚC ĐEM

Trong suốt mấy năm liền, Hiếu luôn là học sinh giỏi, lúc nào cũng đứng đầu lớp và được ông bà, bố mẹ kì vọng rất nhiều. Nhưng kì thi tuyển

học sinh giỏi vừa rồi, Hiếu làm bài kém hơn nên không được chọn đi thi mà bạn Hải trong lớp lại được chọn. Về nhà lại bị anh Trung “khích” cho mấy câu nên Hiếu càng buồn bực. Đi học về, Hiếu cứ ở lì trong phòng, không chơi và chuyện trò với ai. Hiếu cũng



không khỏi ghen tị với Hải. “Bạn ấy đâu có hơn gì mình, thậm chí các bạn trong lớp còn bảo Hải không thông minh bằng mình. Vậy mà bạn ấy lại được chọn. Chẳng qua là bạn ấy may mắn hơn mình mà thôi. Rồi khi thi về lại tha hồ mà vênh váo...”. Càng nghĩ, Hiếu càng chán nản và tự dằn vặt sao mà mình kém may mắn đến thế...

Tối về, mẹ hỏi cặn kẽ mọi chuyện rồi bảo Hiếu: “Hồi còn đi học, mẹ cũng đôi lần gặp chuyện như con. Nhưng mẹ đã tìm hiểu nguyên nhân của những thất bại đó là do chưa nỗ lực hết mình, rồi cố tìm ra sai sót nào đã dẫn đến thất bại đó. Lần sau con chỉ cần cố gắng chút nữa là được. Mọi việc sẽ ổn thôi con ạ!”



(Theo Internet)

Lời khuyên

Thất bại là điều không ai muốn, nhưng dù cố tránh mà không tránh được thì hãy chấp nhận nó. Điều quan trọng là cần học cách khắc phục nó. Thất bại cũng là một bước đệm quan trọng cho sự thành công trong tương lai. Hãy dũng cảm đối mặt với nó vì nó sẽ khiến bạn cố gắng hơn để làm tốt ở lần sau.

TRẮC NGHIỆM

1. Nếu là Hiếu, khi nghe mẹ khuyên nhủ, em sẽ làm gì ?

- ☐ Tìm hiểu nguyên nhân khiến bài thi của mình không đạt điểm cao.
- ☐ Mừng cho Hải vì bạn ấy đã làm tốt.
- ☐ Quyết tâm để lần sau sẽ làm bài tốt hơn.

2. Tình huống: Tuấn đang chơi cá ngựa với cậu em 5 tuổi, bỗng hất tung bàn cá ngựa và lao vào đấm em túi bụi. Mẹ chạy vội đến ngăn Tuấn lại và hỏi tại sao. Thì ra cậu anh bị thua liên tiếp, lại bị em ngoáy mũi “lêu lêu”, nên cay cú quá mới có hành động đó. Chơi với ai cũng vậy, cứ thất bại là Tuấn nổi tính cục cằn hoặc là vùng vằng, khóc, hậm hực, lao vào đánh em. Bố mẹ phê bình nhắc nhở nhiều lần, nhưng đâu lại vào đấy, không chịu sửa.

Theo em, Tuấn là người như thế nào?

- ☐ Hiếu thắng.
- ☐ Không biết chấp nhận thất bại.
- ☐ Cục cằn, không biết nhường nhịn em.
- ☐ Tất cả các ý kiến trên.

BIẾT KHÁC PHỤC KHIẾM KHUYẾT

CÁI CHẬU NỨT

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

Một ngày nọ, chiếc chậu nứt nói với chủ nhân: “Tôi thật xấu hổ về mình. Tôi muốn xin lỗi ông!”

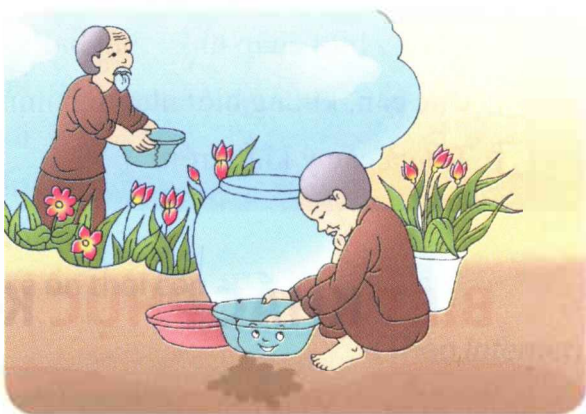
– Người xấu hổ về chuyện gì kia chứ? – Ông chủ hỏi.

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

– Ồ, không đâu, khi đi về người hãy chú ý đến những luống hoa bên vệ đường.

Dọc bên vệ đường là những luống hoa rực rỡ. Cái chậu nứt cảm thấy vui vẻ một lúc, nhưng rồi về đến nhà nó vẫn rất buồn khổ.

– Người không thấy rằng hoa chỉ mọc bên này đường, phía người đi hằng ngày thôi sao? Ta đã biết được vết nứt của người và tận dụng nó. Ta gieo những hạt giống hoa bên vệ đường phía bên người hay đi và trong những năm qua, người đã thường xuyên tưới cho chúng. Ta hái những cánh hoa đó để trang hoàng căn nhà ấm cúng và duyên dáng như thế này đây.



(Nguồn: dacnhantam.com.vn)

Lời khuyên

Không có sự vật nào là hoàn mĩ. Đôi khi những khiếm khuyết lại mang một vẻ đẹp riêng. Hãy tận dụng thật tốt những khiếm khuyết của mình để làm những việc có ích.

TRẮC NGHIỆM

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

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

2. Nó có cảm giác như thế nào về điều đó?

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

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

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

MỤC LỤC

Lời nói đầu	3
-------------------	---

PHẦN MỘT: KHÁI NIỆM CƠ BẢN 5

I. Kiểm soát cảm xúc là gì? 5

1. Cảm xúc là gì?	5
2. Thế nào là kiểm soát cảm xúc (Làm chủ cảm xúc)?	5
3. Tầm quan trọng của kĩ năng kiểm soát cảm xúc	6
4. Kiểm soát cảm xúc là như thế nào?	6

II. Kĩ năng kiểm soát cảm xúc 9

1. Nhận thức cảm xúc	9
2. Thay đổi suy nghĩ của mình	9
3. Ghi lại suy nghĩ của bạn	9
4. Bùng nổ an toàn	9
5. Cười	10
6. Suy nghĩ theo hướng tích cực	10
7. Thay đổi môi trường sống	10
8. Nhìn nhận vấn đề thật khách quan	11

III. Thực hành một số kĩ năng kiểm soát cảm xúc 11

1. Phân tích tình huống	11
2. Thực hành	15

PHẦN HAI: ĐỌC TRUYỆN VÀ THỰC HÀNH CÁC KĨ NĂNG KIỂM SOÁT CẢM XÚC 18

Câu chuyện về những cái đình	18
------------------------------------	----

Tờ tiền của bạn Nga	20
Chiếc bút máy mới	22
Đừng hành động khi đang giận dữ	24
Giấc mơ kì lạ	27
Ba chú mèo	29
Vượt qua nỗi buồn	32
Tiếng chim chào mào	32
Mẫu tự "ST"	33
Học cách suy nghĩ tích cực	36
Một hoàn cảnh – hai cuộc đời	36
Đối mặt với khó khăn	37
Chiếc bánh của bà nội	37
"Minh không đứng được thì phải học được"	39
Cà rốt, trứng và cà phê	42
"Chàng sinh viên tí hon"	44
Cô học trò nghèo	47
Ước mơ của một bác sĩ tương lai	49
Suy nghĩ tích cực	51
Giá trị của một lời động viên	51
Tìm kiếm sự hỗ trợ	53
Đôi bạn	53
Học cách chấp nhận và vượt qua thất bại	56
Nam đi thi	56
Thất bại cũng là bước đệm	57
Biết khắc phục khiếm khuyết	59
Cái chậu nứt	59

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 kiểm soát cảm xúc

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:

PHẠM THỊ THANH HOA – PHẠM HỒNG BẮC

Kỹ thuật vi tính:

MINH LONG

Trình bày bìa:

TRỌNG KIÊN

Đối tác liên kết:

CÔNG TY TNHH MTV TM & DV VĂN HOÁ MINH LONG

RÈN KĨ NĂNG SỐNG CHO HỌC SINH KĨ NĂNG KIỂM SOÁT CẢM XÚC

Mã số: 02.02.189/450 – TK 2015

ISBN: 978-604-54-1701-0

In 3.000 cuốn, khổ 17x24cm, tại công ty Cổ phần in Sao Việt.

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

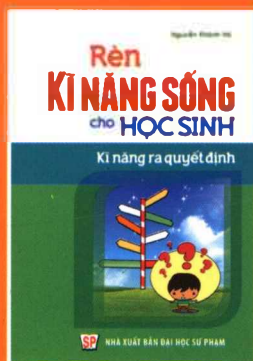
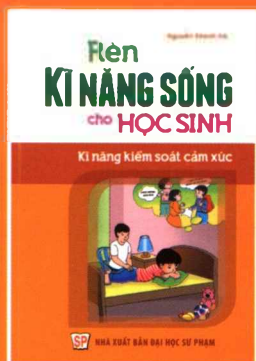
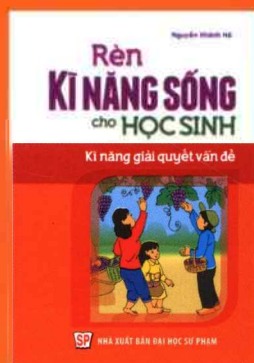
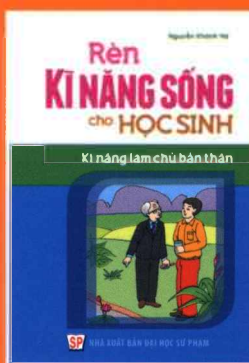
Cơ sở in: KCN Thạch Thất, Quốc Oai, Hà Nội.

Số xác nhận ĐKXB: 106–2015/CXBIPH/189–03/ĐHSP

Quyết định xuất bản số: 748/QĐ-NXBĐHSP ngày 7/12/2015

In xong và nộp lưu chiểu quý I năm 2016

Rèn KĨ NĂNG SỐNG cho HỌC SINH



ISBN: 978-604-54-1701-0



8 936067 1593228

Giá: 23.000 VNĐ