

Nguyễn Khánh Hà

Rèn Kĩ NĂNG SỐNG cho **HỌC SINH**

Kĩ năng đặt mục tiêu



SACHHOC.COM



NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

Nguyễn Khánh Hà

Rèn KĨ NĂNG SỐNG cho **HỌC SINH**

Kĩ năng đặt mục tiêu

(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

KHÁI NIỆM CƠ BẢN

1. Kỹ năng đặt mục tiêu là gì?

a. Mục tiêu là gì?

Mục tiêu là điều mà chúng ta muốn thực hiện, muốn đạt tới ở mỗi giai đoạn của cuộc đời hay trong một công việc cụ thể. Nếu không có mục tiêu thì chúng ta sẽ không có hướng phát triển cho cuộc đời mình. Mục tiêu có thể là sự hiểu biết (muốn biết về cái gì đó), là hành vi (muốn làm được việc gì đó) hoặc một thay đổi về thái độ.

Có thể lập công thức cho mục tiêu như sau:

Mục tiêu = Kết quả mong muốn của một mục đích + Thời hạn để đạt đến kết quả đó

Ví dụ, một học sinh, khi được hỏi về mục tiêu trong tương lai, thường trả lời: Em muốn học giỏi, đạt kết quả cao trong kì thi. Nhưng nói như vậy khá mơ hồ. Câu trả lời khác rõ ràng hơn nhiều: Em muốn đạt điểm cao trong kì thi học kì II sau 2 tháng nữa. Như vậy, mục tiêu rõ ràng hơn nhiều: Mục tiêu = đạt điểm cao trong kì thi học kì II + 2 tháng nữa.

Có ba loại mục tiêu: (1) **mục tiêu ngắn hạn**: là mục tiêu được đặt ra để thực hiện trong khoảng thời gian ngắn, như một ngày, một tuần; (2) **mục tiêu trung hạn**: là mục tiêu được đặt ra để thực hiện trong khoảng thời gian dài hơn, như một vài tháng; (3) **mục tiêu dài hạn**: là mục tiêu được đặt ra và thực hiện trong thời gian dài hơn nữa, như một năm hoặc vài năm.

Việc đặt ra mục tiêu ngắn hạn giúp chúng ta lập kế hoạch để hoàn thành những công việc sẽ xảy ra trong tương lai gần. Khi bạn đề ra những mục tiêu ngắn hạn, hãy viết ra mục tiêu đó, lập kế hoạch thực hiện chúng – như vậy sẽ dễ dàng hoàn thành hơn. Chẳng hạn, nếu đặt mục tiêu đạt điểm cao trong kì thi sắp tới, bạn hãy viết ra những việc cần làm để hoàn thành tốt bài thi. Bạn sẽ sắp xếp thời gian học như thế nào? Mỗi ngày học mấy tiếng? Học ở đâu? Có nhờ bố mẹ theo dõi việc học của bạn không? Khi bạn cảm thấy lười học, không muốn cố gắng, bạn định làm gì để thay đổi tâm trạng đó? Sau mỗi tháng, bạn đạt được kết quả như thế nào? Nếu bạn thực hiện đúng kế hoạch đề ra, nhiều khả năng bạn sẽ làm tốt bài thi, và như vậy là đạt được mục tiêu đề ra ban đầu.

Mục tiêu dài hạn có công thức:

Mục tiêu dài hạn = Ước mơ + Kế hoạch thực hiện ước mơ + Thời gian thực hiện kế hoạch

Quả thật, mục tiêu dài hạn là những ước mơ lớn mà chúng ta đặt ra cho cuộc đời mình. Để ước mơ thành hiện thực, bạn nên lập kế hoạch rõ ràng, chia nhỏ mục tiêu dài hạn thành các mục tiêu ngắn hạn. Nếu bỏ qua những việc cần phải làm ngay bây giờ thì rất có thể bạn đánh mất cơ hội để thực hiện ước mơ của mình. Và hơn hết, cần phải rất nỗ lực, vì mục tiêu dài hạn thường mất nhiều thời gian, thậm chí hàng năm mới đạt tới được.

b. Trắc nghiệm

* Em hãy phân loại các mục tiêu dưới đây theo: (a) mục tiêu ngắn hạn; (b) mục tiêu trung hạn; (c) mục tiêu dài hạn.

Mục tiêu	(a)	(b)	(c)
1. Chiều nay, tôi sẽ tập bài đàn khó nhất từ đầu học kì đến nay.			
2. Ba tháng nữa tôi sẽ thi tiếng Anh.			

Mục tiêu	(a)	(b)	(c)
3. Khi nào học lên trung học phổ thông, tôi sẽ đi trại hè ở nước ngoài.			
4. Đội bóng lớp tôi quyết tâm giành chức vô địch trong giải đấu toàn trường tuần sau.			
5. Sang năm tôi sẽ học vẽ.			
6. Sau này tôi muốn trở thành bác sĩ nha khoa.			

* Em hãy suy nghĩ và viết ra các mục tiêu của em, bao gồm:

(a) Ba mục tiêu ngắn hạn;

(b) Ba mục tiêu trung hạn;

(c) Ba mục tiêu dài hạn.

* Kỹ năng đặt mục tiêu là khả năng một người có thể đề ra những cái đích có thể thực hiện được thuộc về một vấn đề nào đó trong cuộc sống, chẳng hạn một kiến thức cần hiểu biết, một hành động cần thực hiện, một việc làm cần hoàn thành, một thái độ cần đạt đến,... trong những điều kiện hay hoàn cảnh nhất định, trong một khoảng thời gian nhất định. Đặt mục tiêu chính là lập kế hoạch một cách rõ ràng, chi tiết và thực tế về những điều mình muốn thực hiện trong tương lai. Mục tiêu càng cụ thể thì càng dễ đạt được, bởi vậy không nên đặt mục tiêu quá lớn mà nên chia thành các mục tiêu nhỏ hơn.

Kỹ năng đặt mục tiêu giúp chúng ta sống có mục đích, có sự chuẩn bị sẵn sàng, có định hướng tốt, biết xây dựng kế hoạch cho cuộc sống và có khả năng thực hiện được mục tiêu đặt ra. Việc đặt mục tiêu giúp chúng ta sống có định hướng, không bị ảo tưởng hoặc tham vọng. Khi đặt mục tiêu, chúng ta cần xét xem mục tiêu đó có phù hợp với hoàn cảnh của mình không, việc thực hiện mục tiêu sẽ gặp những thuận lợi và khó khăn gì, cần phân chia việc đặt mục tiêu thành mấy giai đoạn, cần tìm đến những

hệ thống hỗ trợ nào... Nhưng điều quan trọng nhất là chúng ta phải quyết tâm thực hiện những mục tiêu đề ra. Quyết tâm chính là động lực thúc đẩy chúng ta đạt tới mục tiêu.

2. Hình thành và phát triển kĩ năng đặt mục tiêu

Mục tiêu nào cũng vậy, dù ngắn hạn, trung hạn hay dài hạn đều phải đáp ứng các yêu cầu: khả thi (có thể thực hiện được) và vừa sức (không cần cố gắng quá mức).

Dưới đây là một số nguyên tắc về đặt mục tiêu:

a. **Mục tiêu phải rõ ràng.** Nên nêu ra những việc mình cần làm, không nêu ra những việc mình không nên làm, như vậy mới dễ dàng thành công hơn.

b. **Mục tiêu phải thiết thực.** Nên đặt ra các mục tiêu có thể đạt được, nhưng không nên đặt ra những mục tiêu quá dễ đạt được, vì như vậy chúng ta sẽ dễ cảm thấy nhàm chán. Nên tìm kiếm những mục tiêu có tính thách thức bản thân, giúp chúng ta vươn lên, tuy nhiên cần thực tế và khả thi.

c. **Mục tiêu phải cụ thể và đo lường được.** Nếu mục tiêu không rõ ràng thì sẽ khó xác định được mình cần làm gì để đạt được mục tiêu và sẽ dễ dãi với bản thân khi không thực hiện đúng kế hoạch. Để thực hiện mục tiêu, chúng ta cần đi từng bước nhỏ, thực hiện từng hành động nhỏ mỗi ngày. Mục tiêu quá lớn sẽ làm chúng ta chán nản và bỏ cuộc.

Để mục tiêu trở nên cụ thể, chúng ta nên thực hiện những điều sau:

- Khi đặt mục tiêu, cần sử dụng từ ngữ cụ thể và rõ ràng. Cần trả lời những câu hỏi sau về mục tiêu: Ai? Sẽ thực hiện cái gì? Vào lúc nào?
- Sử dụng các từ ngữ cụ thể để đánh giá kết quả thực hiện. Nên viết: “Trong kì nghỉ hè, tôi sẽ học chơi đàn ghi-ta và biết đánh các bản nhạc đơn giản”, không nên viết: “Tôi sẽ học một nhạc cụ nào đó, chơi được vài bản nhạc nào đó trong một thời gian nhất định”.

Bố mẹ và thầy cô nên giúp các em học sinh đặt ra mục tiêu có tính thực tế và có thể thực hiện được. Cần đặt ra những câu hỏi sau: Tôi muốn đạt tới mục tiêu gì? Có cách gì để đạt mục tiêu đó? Khi thực hiện mục tiêu đó, có thể gặp những thuận lợi và khó khăn gì? Ai có thể hỗ trợ, giúp đỡ tôi? Tôi cần làm những việc gì để đạt được mục tiêu? Tôi cần bao nhiêu thời gian để đạt được mục tiêu? Nếu tôi không đạt được mục tiêu thì điều gì sẽ xảy ra?

Người lớn có thể giúp các em học sinh rèn luyện kỹ năng đặt mục tiêu theo những cách sau:

- Hỗ trợ các em lập kế hoạch cho những việc cần hoàn thành trong từng giai đoạn, chia mục tiêu lớn thành mục tiêu nhỏ để thực hiện trong từng thời điểm.
- Giúp các em nuôi dưỡng niềm tin rằng: chắc chắn có thể đạt được mục tiêu. Hỗ trợ các em kiên trì và quyết tâm đạt đến mục tiêu.

3. Phương pháp rèn luyện kỹ năng đặt mục tiêu

Khi xây dựng mục tiêu, chúng ta cần nhớ một số điểm sau:

a. **Ghi các mục tiêu ra thật rõ ràng.** Hãy ghi ra việc bạn cần làm chứ không phải việc bạn nên tránh. Chẳng hạn, nếu bạn cảm thấy ăn nhiều bánh kẹo, bim bim, xúc xích là không tốt cho sức khoẻ thì hãy viết ra mục tiêu “Tôi sẽ ăn nhiều hoa quả và rau xanh” chứ không nên viết mục tiêu “Tôi sẽ không ăn nhiều bánh kẹo, bim bim, xúc xích”. Nếu bạn luôn nghĩ đến việc cần làm chứ không nghĩ đến việc không nên làm, thì hành động của bạn tích cực hơn và dễ thành công hơn.

b. **Bạn có thể đặt ra những mục tiêu có tiêu chuẩn cao nhưng phải thiết thực, đừng bay bổng quá.** Cũng không nên đặt ra những mục tiêu dễ dàng quá, vì khi dễ đạt được quá, bạn không muốn cố gắng nữa. Chẳng hạn, bạn thích một ca sĩ Hàn Quốc, bạn không nên đặt ra mục tiêu là gặp được cô ấy, vì đây là điều rất khó thực hiện. Cũng không nên đặt mục tiêu là hằng ngày nghe các bài hát của cô ấy, bởi mục tiêu này quá dễ dàng. Hãy đặt mục tiêu,

chẳng hạn, trở thành một thành viên tích cực trong nhóm fan của cô ấy, mua được đĩa nhạc có chữ kí của cô ấy.

c. Mục tiêu phải cụ thể. Nếu bạn đặt ra mục tiêu không rõ ràng, không biết được mình phải làm những gì để đạt được mục tiêu, bạn sẽ ngại thực hiện những công việc không rõ ràng, sẽ không thực hiện theo đúng kế hoạch. Ví dụ, nếu bạn đặt mục tiêu “Thi đỗ vào trường trung học phổ thông tốt nhất thành phố” thì đó là một mục tiêu rõ ràng, sau đó bạn có thể viết ra các công việc cần phải làm, như học môn gì, cần bổ sung thêm kiến thức gì, ở lớp phải học thế nào, ở nhà phải học thế nào... Còn nếu bạn đặt mục tiêu là “Tôi muốn thi đỗ vào trường trung học phổ thông” thì mục tiêu đó chưa rõ ràng, và cũng rất khó viết ra các việc cụ thể cần làm để thực hiện mục tiêu đó.

Dưới đây là các bước thiết lập mục tiêu được nêu ra dưới dạng những câu hỏi, bạn có thể áp dụng để đặt ra mục tiêu cho mình.

- Bước 1: “Mục tiêu của tôi là gì?” Hãy ghi ra một mục tiêu ngắn hạn và một mục tiêu dài hạn. Ví dụ: “Hôm nay, tôi sẽ đăng kí học karate ở câu lạc bộ thể thao thành phố, để sau này tôi trở thành vận động viên karate chuyên nghiệp”. – mục tiêu ngắn hạn là học karate ở câu lạc bộ thể thao thành phố, mục tiêu dài hạn là trở thành vận động viên karate chuyên nghiệp.
- Bước 2: “Nếu đạt được mục tiêu, tôi sẽ có lợi ích gì?” Chẳng hạn, với mục tiêu trên, tôi sẽ khỏe mạnh hơn, tôi sẽ biết cách tự vệ khi gặp nguy hiểm, tôi sẽ được đi thi đấu ở nhiều nơi.
- Bước 3: “Khi hành động nhằm đạt được mục tiêu, tôi có thể gặp khó khăn gì?” Chẳng hạn, tập karate không dễ, có thể bị đau, bị chấn thương, phải luyện tập chuyên cần, phải tập nhiều bài tập thể lực nặng, phải tuân thủ nghiêm ngặt những điều võ sư dạy, không được tự làm theo ý mình,... Khi đã xác định được các trở ngại, bạn cần suy nghĩ và lập kế hoạch để thay đổi bất kì thói quen nào của bạn khiến bạn gặp trở ngại. Ví dụ, bạn cần bỏ thói quen ngủ muộn, thói quen lười tập thể dục; bạn phải chấp nhận bị người khác phê bình, phải tập ăn những món ăn bạn không thích nhưng có lợi cho sức khỏe,...

- Bước 4: “Tôi cần phải làm gì để đạt đến mục tiêu?” Bạn cần suy nghĩ và ghi ra những việc cụ thể cần làm. Chẳng hạn, cần tìm hiểu về môn võ karate, để biết bạn sẽ học những gì; cần biết thông tin về lớp học bạn sẽ đăng kí; cần biết chương trình học của lớp có phù hợp với thời gian biểu của bạn không; sẽ mất mấy năm để đạt đến từng cấp độ trong môn võ...
- Bước 5: “Ai sẽ động viên tôi khi tôi hành động hướng đến mục tiêu?” Bạn cần tìm kiếm nguồn hỗ trợ trong quá trình thực hiện mục tiêu, nhất là những mục tiêu dài hạn. Nguồn hỗ trợ có thể là bố mẹ, thầy cô giáo, anh chị, các bạn cùng lớp,... Ví dụ, bố mẹ sẽ cho bạn tiền để bạn theo học võ, thầy giáo thể dục động viên bạn tham gia lớp võ, cô giáo chủ nhiệm động viên bạn biểu diễn võ thuật ở trường, anh chị đưa bạn đến lớp học, các bạn cùng đi tập võ với bạn,... Những sự hỗ trợ này rất có ích, giúp bạn có thêm nhiệt tình để đạt đến mục tiêu.
- Bước 6: “Tôi sẽ thực hiện kế hoạch như thế nào?” Khi đã có kế hoạch, cần chuẩn bị thật cụ thể các việc sẽ làm và thực hiện chúng theo đúng kế hoạch và thời gian. Chẳng hạn, với mục tiêu học võ karate, trước tiên bạn cần tìm thông tin về lớp học, lựa chọn lớp học phù hợp với bạn. Sau đó bạn hỏi ý kiến bố mẹ, xin tiền bố mẹ nộp học, rồi đăng kí vào lớp. Bạn cần lập thời gian biểu cho môn học: học một tuần mấy buổi, từ mấy giờ đến mấy giờ; về nhà tự ôn luyện thế nào, từ mấy giờ đến mấy giờ,...
- Bước 7: “Khi nào tôi sẽ hoàn thành mục tiêu?” Bạn nên đề ra thời hạn cụ thể hoàn thành mục tiêu, chẳng hạn, sau mấy tháng bạn sẽ học xong karate cơ bản, sau mấy tháng bạn lên đai, sau mấy tháng bạn có thể biểu diễn, sau mấy tháng bạn có thể thi đấu,...

Bạn có thể dùng bảng dưới đây để lập kế hoạch thực hiện mục tiêu theo bảy bước nêu trên:

Mục tiêu ngắn hạn	Mục tiêu dài hạn
Những lợi ích khi đạt mục tiêu	Những lợi ích khi đạt mục tiêu
Những trở ngại trong quá trình thực hiện	Những trở ngại trong quá trình thực hiện
Cần học và làm những gì?	Cần học và làm những gì?
Ai là người động viên?	Ai là người động viên?
Kế hoạch – Các bước tiến hành	Kế hoạch – Các bước tiến hành
Ngày hoàn thành	Ngày hoàn thành

Phần hai

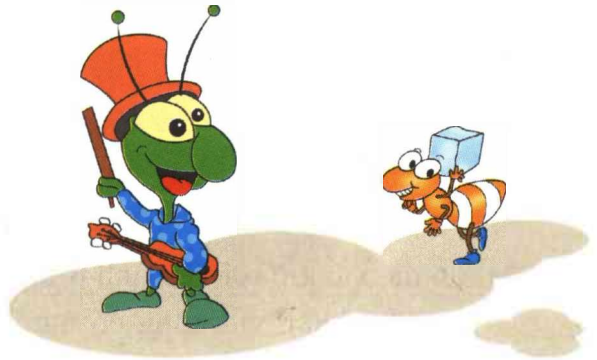
ĐỌC TRUYỆN VÀ THỰC HÀNH KĨ NĂNG

VE VÀ KIẾN

Ve và kiến sống gần nhau. Mùa hè, trong khi ve suốt ngày ca hát, nhảy múa thì kiến chăm chỉ đi kiếm thức ăn mang về tổ. Ve ngạc nhiên lắm, hỏi: “Kiến ơi, tại sao anh suốt ngày đi kiếm thức ăn thế? Tôi nghĩ anh thừa thức ăn rồi”. Kiến trả lời:

“Tôi đi kiếm thức ăn để dành cho mùa đông”. Ve cười: “Tôi nghĩ không cần. Trời nắng đẹp thế này, ca hát nhảy múa có phải vui hơn không?”. Kiến không nói gì, vẫn chăm chỉ đi tìm thức ăn. Mùa đông đến, trời vừa mưa vừa lạnh. Kiến nằm ngủ trong tổ ấm áp, cảm thấy rất yên tâm vì đã có đủ thức ăn cho cả mùa đông. Còn ve thì vừa lạnh vừa đói, nó không thể tìm thấy thức ăn. Cuối cùng, đói quá, ve đi đến tổ kiến và gọi: “Anh kiến ơi, cho tôi một ít thức ăn, được không?”. Kiến trả lời: “Tại sao anh không ca hát, nhảy múa đi, sẽ không đói nữa”. Ve cảm thấy rất hối hận.

(Truyện ngụ ngôn La Phong-ten)



Lời khuyên

Chúng ta cần đặt ra mục tiêu dài hạn cho cuộc sống, giống như kiến chăm chỉ tìm kiếm thức ăn cho mùa đông ngay từ mùa hè. Mục tiêu dài hạn giúp chúng ta tránh được khó khăn trong tương lai.

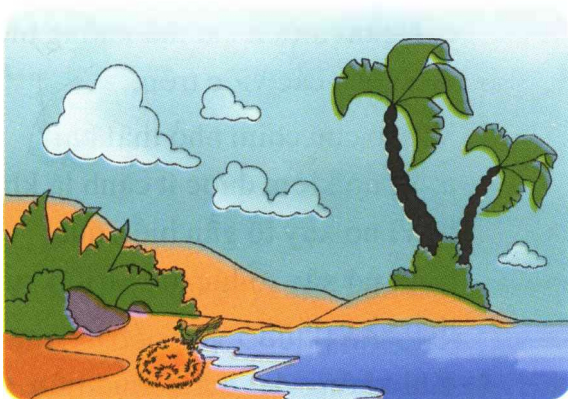
TRẮC NGHIỆM

- 1) Theo em, trong câu chuyện trên, mục tiêu của kiến là gì? Mục tiêu đó ngắn hạn hay dài hạn? Kiến đã lập kế hoạch thực hiện mục tiêu đó như thế nào?
- 2) Mục tiêu của ve là gì? Mục tiêu đó ngắn hạn hay dài hạn? Ve đã lập kế hoạch thực hiện mục tiêu đó như thế nào?
- 3) Trong câu chuyện, mùa đông đến, ve cảm thấy rất khổ sở. Vì sao ve khổ sở như vậy? Theo em, ve cần làm gì để không bị khổ sở như thế?
- 4) Qua câu chuyện này em có được bài học gì về việc đặt mục tiêu?
- 5) Em đã bao giờ rơi vào tình trạng không đặt mục tiêu và sau đó gặp khó khăn vì không có mục tiêu rõ ràng? Hãy kể lại câu chuyện của em.

CON CHIM NHỎ

Một con chim nhỏ định xây tổ trên bờ biển. Lúc thủy triều xuống, nó bắt đầu làm việc. Nó mang lên bờ những cành nhỏ, lá khô. Nhưng lúc đó nước biển bắt đầu dâng lên rất nhanh, cuốn đi tất cả những gì con chim vừa thu thập. Nó tức giận lắm, nói: "Tôi sẽ trả thù biển, tôi sẽ lấp biển!". Nó lấy mỏ ngậm một giọt nước từ biển, thả xuống bờ biển rồi ngậm một ít cát thả xuống biển. Vì bay đi bay lại liên tục như thế nên con chim nhỏ

mệt nhỏi. Một con chim khác bay đến bên cạnh nó và nói: “Anh đã rất mệt, phải không? Nhưng tôi nghĩ là anh không bao giờ có thể lấp được biển, mặc dù anh rất cố gắng. Nếu anh suy nghĩ cẩn thận hơn, chỉ cố gắng một chút nữa, anh sẽ thành công”. Con chim nhỏ suy nghĩ và không muốn lấp biển nữa. Nó bay vào bờ, nơi xa biển, và xây một cái tổ vững chắc.



(Truyện ngụ ngôn thế giới)

Lời khuyên

Mỗi khi đặt mục tiêu, chúng ta cần lựa chọn mục tiêu hợp lý với hoàn cảnh của mình, và phải suy nghĩ cẩn thận, chọn lựa những cách làm phù hợp nhất để đạt đến mục tiêu một cách chắc chắn.

TRẮC NGHIỆM

A. Khoanh vào chữ cái trước câu trả lời đúng nhất:

1) Con chim nhỏ có mục tiêu gì?

- a. Xây tổ trên bờ biển.
- b. Tìm cành lá khô lúc thủy triều xuống.
- c. Thả cát xuống biển.
- d. Mang nước biển vào bờ.

2) Để đạt mục tiêu đó, con chim nhỏ đã làm gì?

- a. Mang lên bờ những cành nhỏ, lá khô.
- b. Lấy mỏ ngậm một giọt nước từ biển, thả xuống bờ biển.

- c. Ngâm một ít cát thả xuống biển.
 - d. Tất cả các việc trên.
- 3) Vì sao con chim nhỏ thất bại?
- a. Vì nó kiếm được ít cành lá khô quá.
 - b. Vì nó xây tổ gần biển quá.
 - c. Vì nó xây tổ lúc thủy triều xuống.
 - d. b và c đúng.
- 4) Khi không đạt được mục tiêu, con chim nhỏ tức giận và quyết định trả thù biển. Hành động trả thù của con chim nhỏ có kết quả như thế nào?
- a. Nó lấp được biển.
 - b. Nó xây được tổ mới.
 - c. Nó gặp con chim khác.
 - d. Nó quá mệt mỏi.

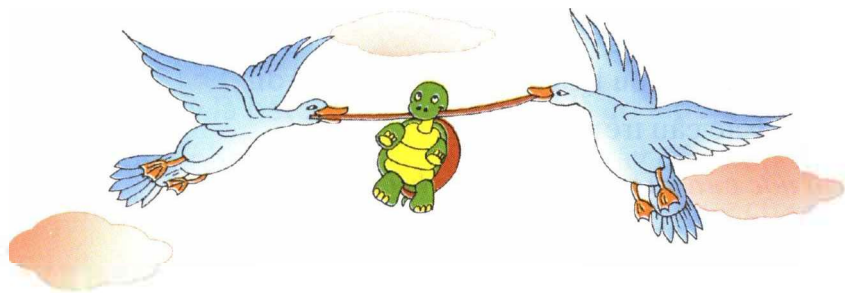
B. Theo em, con chim nhỏ đúng hay sai khi quyết định trả thù biển bằng cách lấp biển? Vì sao em nghĩ như thế?

C. Cuối cùng con chim nhỏ đã thành công vì suy nghĩ cẩn thận. Em hãy cho biết con chim nhỏ suy nghĩ cẩn thận như thế nào?

D. Câu chuyện trên cho em bài học gì về việc đặt mục tiêu và suy nghĩ cẩn thận khi thực hiện mục tiêu?

RÙA VÀ VỊT TRỜI

Một con rùa sống trong một hồ nước nhỏ và đẹp. Hằng ngày rùa nhìn lên trời, thấy những con vịt trời đang bay, nó ao ước: "Giá như mình được đi du lịch khắp nơi như những con vịt kia!". Một hôm, có hai con vịt trời bay xuống hồ tắm. Con rùa nói với hai con vịt về mơ ước của nó. Hai con vịt đồng ý. Nhưng rùa không biết bay, làm sao đi cùng vịt trời đây? Cuối cùng



chúng nghĩ ra một cách. Hai con vịt lấy một cái gậy nhỏ, bảo con rùa cắn vào giữa cái gậy, rồi hai con vịt ngậm hai đầu gậy. Chúng nhắc rùa: “Trong khi bay đừng nói gì nhé!”. Ba con bay trên trời. Mọi người ngạc nhiên nói: “Ồ lạ quá, rùa đang bay kìa! Vịt trời thật là giỏi! Vịt trời thông minh quá!”. Nghe thấy mọi người chỉ khen vịt trời, rùa tức lắm, nhưng cố gắng không nói. Cuối cùng, không chịu được, nó quyết định phải nói cho mọi người biết rằng sự thật là nó đang bay, là nó cũng rất thông minh. Nhưng vừa mở mồm định nói thì nó đã rơi ngay xuống đất.

(Theo *Truyện ngụ ngôn thế giới*)

Lời khuyên

Rùa đặt ra một mục tiêu quan trọng là được đi du lịch khắp nơi và đã thực hiện được mục tiêu đó, nguyên nhân là bởi tìm ra được cách giải quyết thích hợp và có người giúp đỡ. Tuy nhiên, khi thực hiện mục tiêu, rùa đã không thực hiện đúng yêu cầu, chỉ nghĩ đến bản thân mình mà không nghĩ đến mục tiêu lâu dài, nên cuối cùng thất bại. Qua câu chuyện này, chúng ta thấy, khi đã đặt ra mục tiêu và có kế hoạch thực hiện mục tiêu thì phải kiên nhẫn và thực hiện đúng mọi yêu cầu đặt ra, như vậy mục tiêu mới đạt được.

TRẮC NGHIỆM

A. Khoanh vào chữ cái trước câu trả lời đúng nhất:

1) Con rùa có mơ ước gì?

- a. Được sống trong một cái hồ lớn.
- b. Được trở thành vịt trời.

- c. Được đi du lịch khắp nơi như vịt trời.
- d. Các câu trên đều đúng.

2) Mơ ước của rùa đã được thực hiện như thế nào?

- a. Hai con vịt trời đồng ý giúp rùa đi chơi.
- b. Hai con vịt trời kiếm một cái gậy nhỏ, ngâm hai đầu gậy, còn rùa cắn vào giữa gậy, rồi cùng bay.
- c. Hai con vịt trời dẫn rùa không được nói gì.
- d. Các câu trên đều đúng.

B. Em hãy phân tích việc thực hiện mục tiêu của rùa. Rùa có mục tiêu gì? Rùa đã làm gì để thực hiện mục tiêu đó? Vì sao cuối cùng rùa thất bại?

C. Trong cuộc sống, khi đặt ra mục tiêu nào đó, em có lập kế hoạch hoặc suy nghĩ cách để thực hiện mục tiêu đó không? Em có thực hiện đúng kế hoạch không? Hãy cho ví dụ thực tế của em về việc đặt ra mục tiêu và thực hiện mục tiêu.

AI GIỎI NHẤT?

Trong rừng, thỏ, nhím và sóc đều nổi tiếng là thông minh, nhưng ai giỏi nhất thì chưa biết. Vì thế ba con vật tổ chức một cuộc thi xem ai giỏi nhất. Khỉ làm trọng tài. Mỗi con sẽ nhận được 20 hạt đậu. Ai ăn lâu hết nhất thì



thắng cuộc. Thỏ ăn mỗi ngày nửa hạt, được 40 ngày. Nhím cứ ba ngày ăn một hạt, được 60 ngày. Sóc ăn mỗi ngày 6 hạt. Ba ngày sau, túi của sóc rỗng không. Sang ngày thứ 61, khỉ nói: "Nhím ăn lâu hết nhất, vì thế nhím giỏi

nhất!”. Sóc không đồng ý: “Không đúng, tôi ăn lâu hết nhất!”. Tất cả cười to: “Cậu chỉ ăn ba ngày là hết 20 hạt, tại sao nói là ăn lâu hết nhất?”. Sóc liền mời các bạn đến nhà mình. Ở nhà sóc có hai cây đậu non đang rất xanh tốt. Sóc nói: “Tôi ăn ba ngày hết 18 hạt. Còn 2 hạt nữa của tôi đây! Tôi chưa ăn hết, đúng không?”. Tất cả đều đồng ý là sóc giỏi nhất.

(Truyện ngụ ngôn thế giới)

Lời khuyên

Chúng ta không nên chỉ tập trung vào mục tiêu trước mắt mà cần có mục tiêu dài hạn. Chính mục tiêu dài hạn mới đem lại thành công bền vững cho chúng ta.

TRẮC NGHIỆM

- 1) Cuộc thi giữa thỏ, nhím và sóc nhằm mục đích gì?
- 2) Theo em, vì sao nhím ăn lâu hết nhất nhưng sóc được công nhận là giỏi nhất?
- 3) Trong câu chuyện trên, sóc, nhím và thỏ đã tự đặt ra mục tiêu cho mình. Hãy cho biết ai đặt mục tiêu ngắn hạn, ai đặt mục tiêu dài hạn?
- 4) Qua hành động của sóc (không ăn hết hạt mà để lại 2 hạt trồng cây), em rút ra được bài học gì về việc đặt mục tiêu dài hạn?

CÂU CHUYỆN GÁNH NƯỚC

Có hai vị hoà thượng sống ở hai ngôi chùa trên hai ngọn núi gần nhau. Giữa hai ngọn núi có một con sông, mỗi ngày họ đều cùng một lúc xuống núi ra bờ sông gánh nước, lâu ngày họ trở thành bạn bè.

Thấm thoát năm năm trôi qua, bỗng một hôm vị hoà thượng ở ngọn núi bên trái không xuống gánh nước. Vị hoà thượng ở ngọn núi bên phải nghĩ bụng: “Có lẽ ông ta ngủ quá giờ”, nên cũng chẳng để ý lắm.

Nhưng qua ngày hôm sau vị hoà thượng ở núi bên trái vẫn không xuống núi gánh nước.

Một tuần trôi qua, vị hoà thượng ở ngọn núi bên phải nghĩ bụng: “Bạn ta có lẽ bị bệnh rồi, ta nên đến thăm, xem có thể giúp được gì không”.

Nhưng khi đến thăm người bạn già, ông ta thật kinh ngạc. Người bạn già của ông đang tập thái cực quyền trước chùa, chẳng giống dáng vẻ của một người cả tuần chưa uống nước chút nào. Ông ta thấy lạ hỏi: “Đã một tuần rồi ông không xuống núi gánh nước, lẽ nào ông không cần uống nước?”.

Người bạn dẫn ông ta đi ra sân sau của chùa, chỉ một giếng nước nói: “Năm năm lại đây, mỗi ngày tôi đều đào cái giếng này, mặc dù nhiều lúc rất bận, nhưng có thể đào được bao nhiêu tốt bấy nhiêu. Nay đào đã đến nước, tôi không cần phải xuống núi gánh nước nữa”.

(Truyện ngụ ngôn Trung Quốc)

Lời khuyên

Ngày hôm nay chính là thành quả từ những nỗ lực của hôm qua. Còn sự nỗ lực của hôm nay lại là niềm hi vọng cho ngày mai. Mục tiêu dài hạn mặc dù khó đạt được như mục tiêu ngắn hạn, nhưng thành quả mà nó mang lại thật sự xứng đáng.

TRẮC NGHIỆM

1. Trong câu chuyện trên, vị hoà thượng nào có mục tiêu ngắn hạn, và là mục tiêu gì?
2. Vị hoà thượng nào có mục tiêu dài hạn. Đó là mục tiêu gì?

3. Để đạt được mục tiêu dài hạn, vị hoà thượng mất bao nhiêu thời gian?
4. Vị hoà thượng được hưởng thành quả gì từ mục tiêu dài hạn?
5. Liên hệ bản thân: Theo em, việc học tập của em có gì giống với việc gánh nước hằng ngày của vị hoà thượng thứ nhất và có gì giống với việc đào giếng của vị hoà thượng thứ hai?

TIỀN CÔNG

Một con sóc đồng ý phục vụ cho sư tử với tiền công là một thùng hạt dẻ to. Sư tử bắt sóc làm việc rất nhiều, nhưng hằng ngày không cho nó một hạt dẻ nào. Sư tử bảo đến cuối kì làm việc sẽ trả luôn một thể. Sóc thường xuyên ăn không đủ no. Nó nhìn thấy những con sóc khác vui vẻ nhảy nhót trên cây và rất thèm được như thế. Nhưng nó không có thời gian vui chơi, bởi sư tử bắt nó làm việc rất nhiều. Cuối cùng, khi sóc già hơn, sư tử cho nó thôi việc và trả cho nó một thùng hạt dẻ to. Đó là những hạt dẻ rất ngon. Nhưng sóc đã già và yếu, không cắn nổi hạt dẻ nữa.



(Truyện ngụ ngôn thế giới)

Lời khuyên

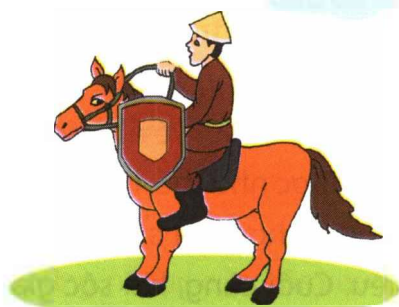
Chúng ta rất cần đặt ra mục tiêu dài hạn cho cuộc sống, nhưng quan trọng hơn, cần phải đặt ra mục tiêu đúng. Nếu đặt ra mục tiêu sai, chúng ta sẽ rất vất vả mà cuối cùng không đạt được kết quả mong muốn.

TRẮC NGHIỆM

- 1) Mục tiêu dài hạn của sóc là gì? Theo em, mục tiêu đó đúng hay sai? Vì sao em nghĩ như vậy?
- 2) Sóc đã phải chịu vất vả như thế nào khi cố gắng đạt đến mục tiêu?
- 3) Theo em, vì sao sóc nhận được kết quả buồn như vậy? Sóc đã sai lầm ở đâu?
- 4) Nếu em là sóc, em sẽ hành động như thế nào?

NGƯỜI LÍNH VÀ CON NGỰA

Một người lính có con ngựa rất tốt. Anh và con ngựa đã tham gia nhiều trận đánh và luôn luôn chiến thắng. Anh rất quan tâm chăm sóc con ngựa, cho nó ăn loại thóc tốt nhất, cho uống nước sạch, luôn tắm rửa cho nó. Nhưng khi chiến tranh kết thúc thì tình hình thay đổi. Người lính không chú ý chăm sóc ngựa nữa, không cho nó ăn uống đầy đủ, thỉnh thoảng còn đánh nó.



Không lâu sau chiến tranh lại xảy ra. Người lính nhảy lên ngựa, chuẩn bị ra chiến trường. Nhưng con ngựa bây giờ gầy khô như que củi, chẳng có sức khỏe để đi nữa. Người lính tức giận, mắng nó: "Mày giống như con lừa vô dụng!". Con ngựa nói với người lính: "Ông đã biến tôi từ ngựa thành lừa rồi, bây giờ làm sao tôi từ lừa biến thành ngựa được nữa?".

(Truyện ngụ ngôn thế giới)

Lời khuyên

Khi đặt ra mục tiêu cho cuộc sống, chúng ta không nên vì mục tiêu trước mắt mà quên đi mục tiêu lâu dài. Người lính trong truyện, khi đã đạt được mục tiêu ngắn hạn là giành chiến thắng trong các trận đánh, thì đã bỏ mặc con ngựa, kết quả là không thành công trong mục tiêu lâu dài. Bởi thế, chúng ta cần phải biết nhìn xa trông rộng và đối xử tử tế với những người đã giúp đỡ mình.

TRẮC NGHIỆM

- 1) Khi có chiến tranh, người lính chăm sóc con ngựa thế nào?
Vì sao anh ấy làm như vậy?
- 2) Khi hết chiến tranh, người lính chăm sóc con ngựa thế nào?
Vì sao anh ấy làm như vậy?
- 3) Em có đồng ý với cách đối xử của người lính với con ngựa không?
Nếu em là người lính, em sẽ đối xử với con ngựa thế nào?
- 4) Liên hệ bản thân: Khi em chơi với các bạn, em nên đối xử với họ như thế nào?

CÂY CỔ THỤ

Trong khu rừng nọ có một cây cổ thụ rất to, cành lá xum xuê, cầm thú khắp nơi đều muốn đến nghỉ ngơi ở đó. Chúng tụ tập dưới bóng cây mát mẻ, kể cho nhau nghe những câu chuyện thú vị mà chúng thu thập được từ khắp nơi trên trái đất. Cây cổ



thụ nghe nhiều chuyện thì thích lắm, nó cũng muốn đi khắp nơi để tham quan, nên nhờ loài chim đưa đi. Nhưng cây cổ thụ không có cánh, làm sao bay được, nên bị chim từ chối. Cây cổ thụ đành nhờ loài thú đưa đi. Nhưng cây không có chân, làm sao đi được, nên thú cũng từ chối.

Tuy vậy, cây cổ thụ không hề nản lòng. Nó cố gắng hút chất dinh dưỡng từ lòng đất, hít thở khí trời trong lành và uống nước mưa tươi mát. Nó ra thật nhiều quả vừa đẹp vừa ngon. Các loài chim, loài thú tranh nhau ăn quả, đem hạt đi đến khắp nơi trên trái đất. Từ những hạt giống đó, những cây con – con cháu của cây cổ thụ – mọc lên khắp nơi, ở tận những miền xa. Cây cổ thụ cuối cùng đã thực hiện được nguyện vọng của mình, đã cắm rễ xuống mọi nơi trên trái đất.

(Truyện ngụ ngôn thế giới)

Lời khuyên

Một khi đã đặt mục tiêu dài hạn, chúng ta cần kiên trì, tìm mọi cách để đạt đến mục tiêu đó. Nhờ có lòng kiên trì và sáng tạo, chắc chắn chúng ta sẽ thành công.

TRẮC NGHIỆM

- 1) Cây cổ thụ có mơ ước gì?
- 2) Cây cổ thụ đã làm gì để thực hiện ước mơ của mình?
- 3) Cây cổ thụ đã tự mình thực hiện ước mơ như thế nào?
- 4) Em nghĩ gì về ước mơ của cây cổ thụ? Em có mơ ước giống như cây cổ thụ không? Em sẽ làm gì để thực hiện ước mơ ấy?
- 5) Em hiểu gì về ước mơ và quyết tâm thực hiện ước mơ qua câu chuyện này?

KHỈ ĐI BÈ NGÔ

Trên ngọn núi cao có một con khi. Một hôm con khi xuống núi, đi qua vườn ngô, nó thấy rất nhiều bắp ngô vừa to vừa dài. Khi mừng lắm, vội vàng bẻ hai bắp ngô, mỗi tay một bắp. Đi được một lúc thì nó đến một vườn đào, trên cây



đầy quả đào chín đỏ. Khi nghĩ "Ăn đào chắc là ngon hơn ăn ngô". Thế là nó ném hai bắp ngô đi, nhảy lên cây hái đào. Hái được đào, khi lại đi tiếp. Đi được một quãng, khi gặp một ruộng dưa hấu. Thấy quả dưa vừa tròn vừa to, nó vút ngay đào để hái một quả dưa to nhất ruộng. Rồi nó quyết định quay về núi. Nó vác quả dưa lên vai, vừa đi vừa hát rất to.

Bỗng nhiên khi gặp một con thỏ. Thỏ vừa hát vừa nhảy thật là đẹp. Khi ham vui, đặt ngay quả dưa xuống đất để nhảy theo thỏ. Thỏ dần dần đi sâu vào trong rừng. Khi say sưa nhảy theo. Đến khi thỏ mất hút sau bụi cây thì khi mới tiếc rẻ quay về. Nhưng nó không tài nào tìm thấy quả dưa nữa. Thế là khi đành tay trắng quay về nhà.

(Truyện ngụ ngôn)

Lời khuyên

Trong cuộc sống, chúng ta cần xác định mục tiêu và thực hiện tốt mục tiêu đó, không nên đứng núi này trông núi nọ, như vậy sẽ không đạt được kết quả gì.

TRẮC NGHIỆM

- 1) Mục tiêu đầu tiên của khỉ là gì?
- 2) Khỉ đã thay đổi mục tiêu như thế nào?
- 3) Theo em, vì sao cuối cùng khỉ tay trắng về nhà?
- 4) Em rút ra bài học gì từ câu chuyện của khỉ?
- 5) Bản thân em đã bao giờ “đứng núi này trông núi nọ” giống như khỉ chưa? Hãy kể lại câu chuyện của em.

CÁI KÉN BƯỚM

Một chàng trai nọ tìm thấy một cái kén bướm. Một hôm anh thấy cái kén hé một lỗ nhỏ. Anh ta ngồi hàng giờ nhìn chú bướm nhỏ cố thoát mình khỏi cái lỗ nhỏ xíu. Rồi anh ta thấy mọi việc không tiến triển gì thêm. Hình như chú bướm không thể cố hơn được nữa. Vì thế, anh ta quyết định giúp chú bướm nhỏ. Anh ta lấy kéo rạch cho cái lỗ to thêm.

Chú bướm dễ dàng thoát ra khỏi cái kén. Nhưng thân mình nó sưng phồng lên, đôi cánh thì nhăn nhúm. Còn chàng thanh niên cứ ngồi quan sát cái kén với hy vọng một lúc nào đó thân mình chú bướm sẽ xẹp lại và đôi cánh xòe rộng hơn đủ để nâng đỡ thân mình chú.

Nhưng chẳng có gì thay đổi cả ! Sự thật là chú bướm đã phải bò loang quanh suốt quãng đời còn lại với đôi cánh nhăn nhúm và thân hình sưng phồng. Nó chẳng bao giờ có thể bay được. Có một điều mà người thanh niên không thể hiểu: cái kén chật chội khiến chú bướm phải nỗ lực mới chui qua được cái lỗ nhỏ xíu kia là quy luật tự nhiên tác động lên đôi cánh và cơ thể của bướm, giúp chú có thể bay ngay khi thoát ra ngoài.

(Theo internet)

Lời khuyên

Đôi khi do hấp tấp nóng vội muốn đạt mục tiêu, chúng ta không tuân theo quy luật tự nhiên, và hậu quả là thất bại. Để đạt đến mục tiêu, ngoài mong muốn và nỗ lực của bản thân, chúng ta cần chú ý tới những quy luật khách quan tác động đến quá trình thực hiện mục tiêu.

TRẮC NGHIỆM

1. Mục tiêu của con bướm trong câu chuyện trên là gì?
2. Vì sao anh thanh niên quyết định giúp đỡ con bướm đạt mục tiêu của nó?
3. Sự giúp đỡ của anh thanh niên có kết quả như thế nào? Vì sao có kết quả như vậy?
4. Hãy nghĩ tới một mục tiêu em đang cố gắng đạt tới. Những điều kiện khách quan nào ảnh hưởng tới mục tiêu đó? Em sẽ giải quyết thế nào nếu những điều kiện đó cản trở em đạt đến mục tiêu?

DÂY LEO VÀ CÂY SẬY

Bên cạnh bức tường bị bỏ hoang có một cây dây leo. Dây leo mảnh mai, lá nhỏ, thân mềm, đang cố sức bám vào tường để vươn lên. Khi leo đến mặt tường, dây leo đưa mắt nhìn quanh. Bỗng nó thấy cạnh chân tường có một cây sậy nhỏ, thấp lè tè, cũng đang đập đất, cố sức vượt lên. Dây leo nhìn thấy thế, nói:

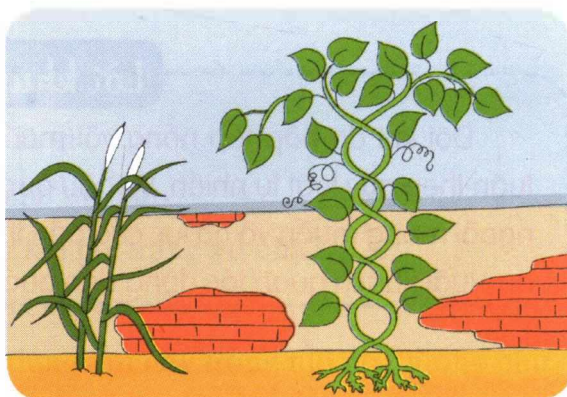
– Ê, anh bạn, sao chậm như sên thế!

Sậy khiêm tốn nói:

– Tôi tự mọc lên đấy, không dựa vào đâu cả nên chậm lắm.

Nghe sậy đáp, dây leo kêu căng nói:

– Sậy ơi, bạn chẳng bao giờ cao lớn bằng tôi đâu.



Dây leo vừa nói dứt lời thì bỗng “uych”, bức tường mục đổ sập, kéo theo cả dây leo. Dây leo bị vùi xuống đất không ló đầu ra được. Lúc này sậy mới ôn tồn nói:

– Bức tường mà anh dựa vào đã bị mục rồi mà anh không biết đấy. Về sau, hãy tự mình mọc lên nhé!

(Theo Internet)

Lời khuyên

Chúng ta nên tự vươn lên bằng chính sức lực của mình, không nên dựa vào người khác, vì chỉ có tự mình cố gắng thì kết quả mới bền vững.

TRẮC NGHIỆM

- 1) Cây dây leo và cây sậy có chung một mục tiêu gì?
- 2) Mỗi cây lựa chọn cách thức riêng như thế nào để đạt được mục tiêu?
- 3) Qua câu chuyện này, em rút ra được bài học gì?

4) Trong cuộc sống hằng ngày, em đã thể hiện tính tự lập như thế nào? Hãy kể ra một số việc em tự làm mà không cần nhờ ông bà, bố mẹ, thầy cô giáo,... giúp đỡ.

CÂU CHUYỆN MÀI RÌU

Ngày xưa, có một anh tiểu phu đến xin việc ở nhà một thương gia giàu có. Trông anh khoẻ mạnh, hiền lành và chăm chỉ nên người thương gia nhận anh ngay.

Tiền công anh được nhận khá cao, điều kiện làm việc cũng rất tốt. Chính vì thế anh tiểu phu quyết định phải nỗ lực hết mình để xứng đáng với những gì được trả. Anh cầm rìu vào rừng đốn gỗ.

Ngày đầu tiên, anh tiểu phu mang về 18 cây gỗ – một con số đáng nể. “Tốt lắm, hãy tiếp tục cố gắng” – Ông chủ vỗ vai động viên anh.

Lời động viên của ông chủ như chất kích thích, càng khích lệ anh chàng làm việc chăm chỉ hơn. Tuy nhiên, dù nỗ lực hơn ngày đầu, nhưng ngày hôm sau anh chỉ mang về 15 cây gỗ. Ngày thứ ba anh càng cố gắng hơn nữa, cũng chỉ mang về được 10 cây. Càng ngày, anh càng mang về ít hơn.

Anh tiểu phu buồn rầu vì nghĩ sức khoẻ của mình đã yếu. Anh tìm đến ông chủ, xin lỗi vì đã không làm được như kì vọng của ông và thắc mắc không hiểu chuyện gì đang xảy ra với mình.

– “Lần cuối cùng cậu mài chiếc rìu của mình là bao giờ?” – Người thương gia hỏi.

– “Mài rìu ư? Tôi đã dành hết thời gian của mình để đốn cây mà không để ý đến việc mài nó” – Anh tiểu phu buồn rầu đáp.

(Truyện ngụ ngôn thế giới)

Lời khuyên

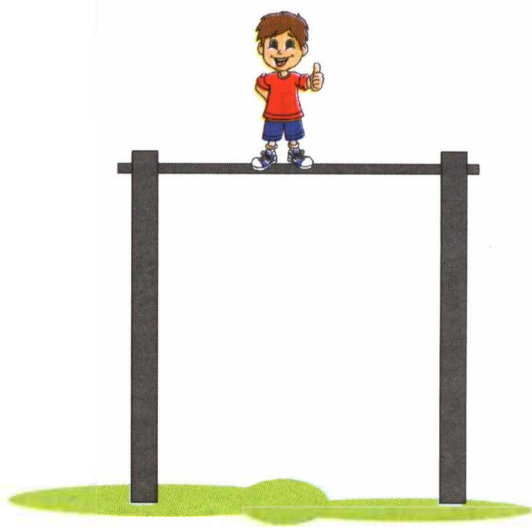
Hình ảnh anh tiểu phụ là hình ảnh đại diện cho rất nhiều người trong số chúng ta. Chúng ta mãi miết chạy theo những mục tiêu đề ra, cứ chạy, cứ đua mà quên đi rằng: chẳng có “cỗ máy” nào chạy mà không cần nghỉ để “tra dầu, bảo dưỡng”.

TRẮC NGHIỆM

1. Khi làm việc cho người thương gia, anh tiểu phụ đặt mục tiêu gì?
2. Quá trình thực hiện mục tiêu của anh ấy diễn ra như thế nào?
3. Vì sao anh ấy không thực hiện được mục tiêu?
4. Câu chuyện trên cho chúng ta bài học gì?

BUỔI HỌC THỂ DỤC

Hôm nay có buổi học thể dục. Chúng tôi phải leo lên đến trên cùng một cái cột cao, thẳng đứng, sau đó đứng thẳng người trên chiếc xà ngang. Ê-đê-rốt-xi và Cô-rét-ti leo như hai con khỉ. Xtác-đi thì thở hồng hộc, mặt đỏ như chú gà tây. Ga-rô-nê leo dễ như không. Đến lượt Nen-li. Bạn này được miễn học thể dục vì bị tật từ nhỏ, nhưng vẫn cố xin thầy cho được tập



như mọi người. Nen-li bắt đầu leo một cách rất chật vật. Càng lên cao càng khó. Mặt cậu đỏ như lửa, mồ hôi ướt đẫm trán. Thầy giáo bảo cậu có thể xuống. Nhưng cậu vẫn cố sức leo trong sự cổ vũ của các bạn. Sau bao cố gắng, cậu đã nắm chặt được cái xà. Thầy giáo nói: "Giỏi lắm! Thôi, con xuống đi!". Nhưng Nen-li muốn đứng lên cái xà như những người khác. Cuối cùng, cậu cũng đặt được hai bàn chân lên xà. Thế là cậu đứng thẳng người lên, thở dốc, nhưng nét mặt rạng ngời vẻ chiến thắng.

(Theo Những tấm lòng cao cả)

Lời khuyên

Để đạt được mục tiêu, đôi khi chúng ta phải cố gắng rất nhiều, nhưng kết quả đạt được sẽ giúp chúng ta tự tin và mạnh mẽ hơn, có thể đạt được những mục tiêu cao hơn. Một khi đã đặt ra mục tiêu, chúng ta hãy cố gắng hết sức để thực hiện được nó.

TRẮC NGHIỆM

- 1) Trong buổi học thể dục, các học sinh phải đạt được mục tiêu gì?
- 2) Nen-li đạt được mục tiêu như thế nào?
- 3) Qua câu chuyện, em học được điều gì từ Nen-li?
- 4) Trong học tập, em thấy môn học nào khó nhất và cần phải cố gắng nhiều nhất? Em đã cố gắng như Nen-li chưa?

NGU CÔNG DỜI NÚI

Chuyện kể rằng, có một ông lão, tên là Ngu Công, đã gần 90 tuổi rồi. Trước cửa nhà ông có hai ngọn núi lớn, một ngọn tên là Thái Hàng Sơn, một ngọn là Vương Ốc Sơn, mọi người ra vào rất bất tiện.

Một hôm, Ngu Công gọi tất cả mọi người trong nhà lại nói: “Hai ngọn núi này đã ngăn cản trước cửa nhà ta, ta ra cửa phải đi nhiều đường vòng oan uổng. Chi bằng chúng ta cả nhà ra sức, di chuyển hai ngọn núi này, mọi người thấy thế nào?”

Các con, cháu Ngu Công nghe xong đều nói: “Ông nói đúng, từ ngày mai chúng ta bắt tay vào làm”. Thế nhưng, vợ Ngu Công cảm thấy dọn hai ngọn núi này khó quá, nêu ra ý kiến phản đối nói: “Chúng ta đã sống nhiều năm tại đây, làm sao lại không thể tiếp tục sống như thế này? Huống chi, hai ngọn núi lớn như vậy, cho dù có thể di dời từng tí một, nhưng nơi nào có thể đổ nhiều đất đá xuống như vậy?”. Nhưng mọi người không nản chí, lại tiếp tục bàn luận. Sau cùng họ quyết định chuyển đất đá trên núi đổ xuống biển.

Ngày thứ hai, Ngu Công dẫn cả nhà bắt đầu dọn núi. Nhưng công cụ di dời núi của nhà Ngu Công chỉ là cuốc và gùi địu trên lưng, hơn nữa giữa núi và biển cả cách nhau xa xôi, một người một ngày không đi được hai chuyến. Một tháng làm việc, ngọn núi xem ra chẳng khác gì ban đầu.

Có một ông lão tên là Trí Tẩu thấy cả nhà Ngu Công dọn núi thì cảm thấy nực cười. Có một hôm, ông nói với Ngu Công rằng: “Ông đã nhiều tuổi như vậy, đi lại không dễ dàng, làm sao có thể dọn được hai ngọn núi này?”.

Ngu Công trả lời rằng: “Tôi tuy đã sắp chết, nhưng tôi còn có con trai, con trai tôi chết, còn có cháu, con cháu đời đời truyền cho nhau, vô cùng vô tận. Đất đá trên núi dọn đi chút nào thì ít đi chút ấy, không thể mọc thêm được. Chúng tôi ngày nào, tháng nào, năm nào cũng dọn, làm sao không thể dọn nổi ngọn núi?”.

Ngu Công dẫn cả nhà, bất kể mùa hè nóng nực, hay là mùa đông giá lạnh, hằng ngày đi sớm về tối, không ngừng đào núi. Việc làm của họ cuối cùng đã làm Thượng đế cảm động. Thượng Đế đã cử hai vị thần tiên xuống trần gian dọn hai ngọn núi này.

(Truyện ngụ ngôn Trung Quốc)

Lời khuyên

Câu chuyện Ngu Công dời núi còn lưu truyền đến ngày nay, đó là một bài học sâu sắc: một khi đã đặt ra mục tiêu, thì dù khó khăn ra sao, miễn có quyết tâm, có nghị lực thì sẽ thành công.

TRẮC NGHIỆM

1. Ông Ngu Công đặt ra mục tiêu gì? Vì sao ông ấy đặt ra mục tiêu đó?
2. Trong quá trình thực hiện mục tiêu, Ngu Công gặp phải những khó khăn gì? Ông đã giải quyết như thế nào?
3. Liên hệ bản thân: Em hãy suy nghĩ về một mục tiêu dài hạn trong đời mình và cảm thấy khó đạt tới. Hãy viết ra mục tiêu đó, nêu lên các khó khăn có thể gặp phải và phương hướng giải quyết.

CHUYỆN KỂ CỦA MỘT GIÁO VIÊN DẠY THỂ DỤC

“Đến giờ tập luyện rồi”, tôi gọi lớn. Bọn trẻ cười rúc rích rồi xếp hàng thẳng tắp trước những tấm thảm xanh. Megan lê những bước chân nặng nề và lảng lảng đứng vào phía cuối hàng. Cô bé mới chỉ 8 tuổi, bằng tuổi tôi khi mới bắt đầu làm quen với các bài tập nhào lộn.

Tôi cho cả lớp khởi động bằng bài tập uốn người, nhào lộn nhiều vòng liên tục và giữ thăng bằng trên hai tay. Bọn trẻ đã rất thuần thục bài tập này từ nhiều tháng trước đây. Đã có hai bé gái và một bé trai có thể tự

nhào lộn ngược ra phía sau trong khi Megan vẫn phải tập giữ thăng bằng trên hai tay và việc nhào lộn có thể sẽ phải mất thêm một thời gian nữa.

Tôi đỡ lấy mắt cá chân Megan khi cô bé lộn người chống hai tay xuống đất. Trong khi kiểm tra độ thăng bằng cơ thể của Megan, tôi luôn nhắc cô bé phải thẳng chân, cố gắng thẳng người với sàn nhà và chú ý thu cầm vào. Khi cô bé mất thăng bằng, tôi tiếp tục hướng dẫn và chúng tôi bắt đầu làm lại một lần nữa. Mỗi lần Megan đứng dậy tôi lại tìm cách ngợi khen sự cố gắng của cô bé, đại loại như “Những ngón chân của con duỗi thẳng ra mới xinh làm sao!”, “Con đã thẳng chân hơn những lần trước rồi” hay “Động tác thực hiện của con vừa rồi là dứt khoát nhất từ trước đến giờ”.

Một lần trước khi bắt đầu giờ học, bố của Megan muốn nói chuyện với tôi. Trông ông có vẻ không được vui và tôi cũng không đoán được ông định nói gì với tôi. “Tôi đang định cho Megan nghỉ học”, bố Megan nói với tôi. “Vì sao vậy? Tôi đã làm gì không phải ư?”, tôi hỏi lại ông.

Bố Megan đặt tay lên vai cô bé như để che chở và nói: “Megan không thể bắt kịp các bạn trong lớp và tôi không muốn vì nó mà cả lớp phải chờ đợi”. Khi ông nói ra những điều này, tôi có thể nhận thấy nét mặt đau khổ của ông. Megan lăm lăm nhìn xuống đất như thể cô bé chỉ muốn tan biến đi khỏi thế giới này.

“Tôi nghĩ ông đang quyết định sai lầm”, tôi nói. “Megan cần lớp học này, và có lẽ cô bé còn cần lớp học này hơn tất cả những học sinh khác. Tôi đã khởi đầu sự nghiệp không phải với tư cách là một vận động viên từng 7 lần vô địch quốc gia, mà tôi bắt đầu sự nghiệp của mình khi tôi mới vừa tròn 8 tuổi, bằng tuổi với Megan bây giờ. Huấn luyện viên Igor của tôi từng nói: “Có những em rất có khiếu, nhưng cũng có em giống trường hợp Christine. Cô bé được mỗi cái siêng năng. Mỗi khi nhìn Megan tôi lại thấy hình ảnh của chính mình. Cô bé tập luyện rất chăm chỉ”.

“Thưa ông, có thể con gái ông sẽ chẳng bao giờ thắng được một cuộc thi tài nào, cũng có thể sẽ không bao giờ tham gia thi đấu nhưng tôi xin hứa một điều rằng nếu Megan luôn cố gắng và luôn tin vào khả năng của mình thì điều đó còn quan trọng hơn việc đoạt được bất cứ huy chương vàng nào. Tôi đặt niềm tin vào Megan. Tôi tin Megan có thể đạt được những gì cô bé đặt ra cho mình, dù có thể hơi chậm đôi chút”.

Khi tôi nói những điều đó, Megan ngược nhìn tôi. Cô bé rơm rớm nước mắt và nở một nụ cười như những nụ hoa đang bắt đầu hé nở.

Cuối cùng Megan cũng đã thực hiện được động tác nhào lộn cũng như nhiều kĩ năng khác dù có hơi chậm. Điều quan trọng hơn cả là cô bé không còn nép mình ở phía cuối hàng nữa. Kể từ ngày đó, mỗi khi tôi bảo bọn trẻ xếp hàng trước giờ tập luyện, Megan đều hăng hái chạy lên đứng ngay đầu hàng.

(Theo *Internet*)

Lời khuyên

Khi đặt ra mục tiêu cho cuộc đời mình, chúng ta không nên so sánh với người khác, mà cần tìm cho mình mục tiêu phù hợp. Điều quan trọng nhất không phải chúng ta giỏi hơn người khác, mà là tự tin vào bản thân và nỗ lực cao nhất để đạt đến mục tiêu thích hợp với bản thân.

TRẮC NGHIỆM

1. Trong lớp học, Megan là học sinh như thế nào?
2. Cô giáo của Megan đã làm gì để em quyết tâm học tập?
3. Liên hệ bản thân: Em có nét gì giống Megan không? Đã có khi nào em muốn bỏ học hay bỏ một mục tiêu nào đó vì kém các bạn khác không? Em sẽ làm gì để tiến bộ như Megan?

VÌ SAO THỎ KHÔNG CÓ ĐUÔI DÀI?

Ngày xưa ngày xưa, các loài vật đều không có đuôi hoặc đuôi rất ngắn. Một hôm, chúa sơn lâm mời tất cả các loài đến nhận đuôi. Hôm ấy trời lạnh và mưa. Thỏ chỉ có một cái đuôi ngắn ngủn, nhưng nó ngại ra khỏi nhà, nên nói với các loài vật khác: “Làm ơn mang về cho tớ một chiếc đuôi nhé. Tớ không thể ra khỏi nhà mỗi khi trời mưa”.

– Cậu muốn có đuôi như thế nào? – Các con vật hỏi.

– Ô, với tớ thì đuôi nào cũng được. Miễn là đừng dài quá mà cũng đừng ngắn quá.

Các con vật đi nhận đuôi. Mỗi con đều nhận được một cái đuôi như ý. Nhưng không con nào mang đuôi về cho thỏ. Con thì quên khuấy việc thỏ nhờ, con thì không kịp lấy hộ, con thì tìm mãi không được chiếc nào vừa với thỏ.

Thỏ định trách các bạn nhưng nghĩ lại, đành thôi. Mình ngại, mình lười, mình phải chịu.



(Truyện ngụ ngôn)

Lời khuyên

Việc của mình thì mình phải tự làm, không nên đợi người khác làm giúp, mỗi người phải tự chịu trách nhiệm về việc làm của mình.

TRẮC NGHIỆM

- 1) Thỏ đặt ra mục tiêu gì?
- 2) Thỏ có đạt được mục tiêu không? Vì sao?
- 3) Em rút ra được bài học gì qua câu chuyện này?
- 4) Em đã bao giờ gặp tình huống tương tự: vì lười làm gì đó mà đã bỏ lỡ cơ hội? Hãy kể lại kinh nghiệm của em.

CHIẾN THẮNG

Tại đại hội thể thao Paragames dành cho những người khuyết tật, có chín vận động viên cùng tập trung trước vạch xuất phát để tham dự cuộc thi chạy 100m.

Khi súng hiệu nổ, tất cả đều lao đi với quyết tâm chiến thắng, trừ một cậu bé. Cậu cứ bị vấp té liên tục trên đường đua. Và cậu bật khóc. Tám người kia nghe tiếng khóc, giảm tốc độ và ngoái lại nhìn. Rồi cả tám người đều quay trở lại. Họ cùng khoác tay cậu bé và bước về vạch đích.



(Theo Internet)

Lời khuyên

Câu chuyện cho ta thấy ý nghĩa thật sự của chiến thắng. Ý nghĩa thật sự của chiến thắng chính là giúp đỡ người khác cùng chiến thắng. Hãy luôn cố gắng giúp đỡ những người xung quanh chúng ta.

TRẮC NGHIỆM

- 1) Các vận động viên trong câu chuyện đặt ra mục tiêu gì?
- 2) Cách đạt đến mục tiêu của họ có gì đặc biệt?
- 3) Trong cuộc sống hằng ngày, em thường làm gì để giúp đỡ người khác (ông bà, bố mẹ, anh chị em, thầy cô, bạn bè, hàng xóm,...)? Hãy kể lại những việc đó.

CHUYỆN CHÚ ỐC SÊN

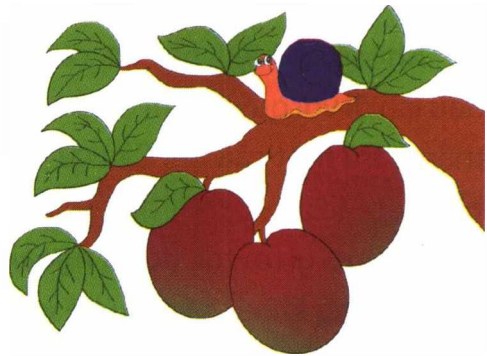
Mùa đông đến, thấy một con ốc sên bám vào cây mận bò lên, một con chim tò mò hỏi:

– Này ốc sên, cậu bò lên cây mận để làm gì vậy?

– Tôi leo lên để ăn mận chứ còn làm gì?

– Mùa đông đầy tuyết thế này làm gì có mận để ăn?

– Hãy đợi xem, khi tôi leo lên đến cành cũng là lúc mận chín đầy ra đấy!



(Theo Truyện kể về loài vật)

Lời khuyên

Chúng ta nên đặt mục tiêu dài hạn một cách rõ ràng, chi tiết và kiên trì hướng đến mục tiêu, nhất định sẽ đạt kết quả tốt.

TRẮC NGHIỆM

- 1) Mục tiêu của ốc sên là gì? Mục tiêu đó ngắn hạn hay dài hạn?
- 2) Theo em, khi đặt mục tiêu dài hạn, chúng ta cần chú ý những điều gì? Hãy khoanh vào chữ cái trước câu trả lời đúng:
 - a. Cần xác định mục tiêu một cách rõ ràng.
 - b. Cần biết được hoàn cảnh thực hiện mục tiêu thuận lợi hay không thuận lợi.
 - c. Cần có kế hoạch chi tiết và rõ ràng để thực hiện mục tiêu từng bước.
 - d. Luôn kiên trì hướng đến mục tiêu.

CHIẾC XE “TIA CHỚP XANH”

Gilbert mới 8 tuổi và khá nhút nhát. Một buổi học, cô giáo phát cho mỗi học sinh trong lớp mấy miếng gỗ cùng bốn cái bánh xe nhỏ và dặn về đưa tất cả cho cha để lắp một chiếc ô tô. Đó không phải là nhiệm vụ dễ dàng với Gilbert. Bố Gilbert đã mất từ lâu và cậu cũng không có anh chị em.

Thế là mấy miếng gỗ cùng bốn cái bánh xe cứ nằm yên một chỗ trong suốt cả tuần, cho đến khi mẹ hỏi Gilbert đó là cái gì. Tuy nhiên, mẹ Gilbert không giỏi lắp ráp, nên mẹ quyết định sẽ đọc to phần hướng dẫn cho Gilbert tự làm. Và cậu bé tự làm thật.

Mất ba ngày thì những miếng gỗ với bốn cái bánh xe mới trở thành một chiếc xe đua. Hơi lỏng lẻo, nhưng trông rất đẹp (ít nhất là mẹ nói thế). Gilbert chưa bao giờ được sở hữu một chiếc ô tô đồ chơi nên cậu thấy hết sức tự hào về chiếc xe “Tia chớp xanh” – một niềm hạnh phúc vì biết rằng mình đã tự làm được một thứ cho bản thân mình.

Rồi cuộc đua xe ô tô đồ chơi của lớp cũng đến. Với Tia chớp xanh trong tay và niềm tự hào trong trái tim, Gilbert ngẩng cao đầu bước vào cuộc thi. Nhưng sự hãnh diện của cậu nhanh chóng trở nên nhỏ bé. Chiếc xe của Gilbert rõ ràng là chiếc duy nhất được tự làm. Những chiếc xe khác hẳn đều là những “công trình” bố và con – với nước sơn bóng loáng, những họa tiết trang trí cầu kì và thậm chí là cả những thiết bị gắn thêm để tăng tốc độ. Một vài cậu bé cười khúc khích khi nhìn xe của Gilbert – chiếc xe đơn giản, trông thiếu hấp dẫn và lảo đảo như sắp bung ra đến nơi. Như thế còn chưa đủ, Gilbert còn là cậu bé duy nhất không có bố đi cùng đến cuộc thi.

Cuối cùng thì cuộc đua cũng bắt đầu. Chiếc xe nào chạy được xa nhất sẽ là người thắng cuộc. Lần lượt từng chiếc xe được “chủ” cho lăn bánh xuống con dốc bằng gỗ, và điểm mà xe dừng lại sẽ được đánh dấu. Cuối cùng chỉ còn xe của Gilbert cùng với chiếc xe “hiện đại” nhất và có vẻ sẽ chạy được xa nhất. Cô giáo chỉ dẫn cho Gilbert và cậu bạn kia cùng cho xe chạy một lúc.

Cậu bé Gilbert 8 tuổi rụt rè hỏi cô có thể tạm ngừng cuộc thi một phút để cậu ước một điều được không. Tất nhiên cô giáo đồng ý. Và sau một phút, Gilbert bảo: “Em sẵn sàng rồi ạ”. Tommy – chủ của chiếc xe “xịn” nhất – cùng với bố đứng bên cạnh, đã cho xe vào đường đua. Gilbert cũng nhắc Tia chớp xanh đặt vào vạch xuất phát – với hình ảnh của bố ở trong tim.

Thật bất ngờ, chiếc xe đơn giản của Gilbert lao đi với tốc độ kì lạ trong khi cả lớp hò reo. Và cuối cùng, Tia chớp xanh chỉ dừng lại trước xe của

Tommy có một giây. Tia chớp xanh nhận được giải Nhất. Cô giáo lại gần Gilbert và mỉm cười hỏi:

– Em đã ước rằng em chiến thắng, đúng không Gilbert?

Gilbert – với đôi mắt sáng trong veo và nụ cười nhút nhát như mọi khi – trả lời:

– Không ạ, nếu em ước đánh bại bạn khác thì thật không công bằng. Em chỉ ước em sẽ không khóc và không nản lòng nếu như em thua.

(Theo Internet)

Lời khuyên

Mặc dù thiệt thòi hơn các bạn của mình, nhưng Gilbert đã thành công nhờ sức mạnh tinh thần và lòng tin vào bản thân. Chiến thắng của Gilbert do vậy có giá trị hơn nhiều giải thưởng.

TRẮC NGHIỆM

1. Cô giáo đặt ra mục tiêu gì cho Gilbert và các bạn cùng lớp?
2. Gilbert gặp khó khăn gì khi thực hiện mục tiêu?
3. Vì sao cuối cùng Gilbert thành công?
4. Liên hệ bản thân: Hãy nghĩ về một tình huống em cần phải đạt đến mục tiêu nào đó nhưng em không đủ điều kiện thuận lợi để đạt mục tiêu. Hãy nêu lên cách giải quyết của em.

MỤC LỤC

Lời nói đầu	3
-------------------	---

PHẦN MỘT: KHÁI NIỆM CƠ BẢN 5

1. Kỹ năng đặt mục tiêu là gì?	5
2. Hình thành và phát triển kỹ năng đặt mục tiêu	8
3. Những phương pháp rèn luyện kỹ năng đặt mục tiêu	9

PHẦN HAI: ĐỌC TRUYỆN VÀ THỰC HÀNH KỸ NĂNG 13

Ve và Kiến	13
Con chim nhỏ	14
Rùa và Vịt trời	16
Ai giỏi nhất?	18
Câu chuyện gánh nước	19
Tiền công	21
Người lính và con ngựa	22
Cây cổ thụ	23
Khi đi bẻ ngô	25
Cái kén bướm	26

Dây leo và cây sậy	27
Câu chuyện mài rìu	29
Buổi học thể dục	30
Ngu Công dời núi	31
Chuyện kể của một giáo viên dạy thể dục	33
Vì sao thỏ không có đuôi dài?	36
Chiến thắng	37
Chuyện chú ốc sên	38
Chiếc xe "Tia chớp xanh"	39

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

Địa chỉ: 136 Xuân Thủy – Cầu Giấy – Hà Nội

Điện thoại: 04. 37547735 | Fax: 04. 37547911

Email: hanhchinh@nxbdhsp.edu.vn | Website: www.nxbdhsp.edu.vn

Rèn KĨ NĂNG SỐNG cho **HỌC SINH**

Kĩ năng đặt mục tiêu

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc: TS. NGUYỄN BÁ CƯỜNG

Chịu trách nhiệm nội dung:

Tổng biên tập: GS.TS. ĐỖ VIỆT HÙNG

Chịu trách nhiệm bản quyền nội dung:

CÔNG TY TNHH MTV TM & DV VĂN HOÁ MINH LONG

Biên tập nội dung:

ĐẶNG MINH THÚY

Kỹ thuật vi tính:

MINH LONG

Trình bày bìa:

TRỌNG KIÊN

Đối tác liên kết:

CÔNG TY TNHH MTV TM & DV VĂN HOÁ MINH LONG

RÈN KĨ NĂNG SỐNG CHO HỌC SINH

KĨ NĂNG ĐẶT MỤC TIÊU

Mã số: 02.02.187/450 – TK 2015

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

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

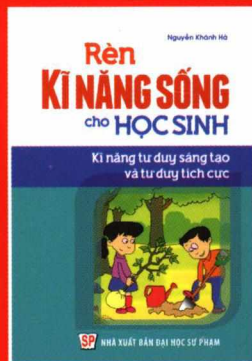
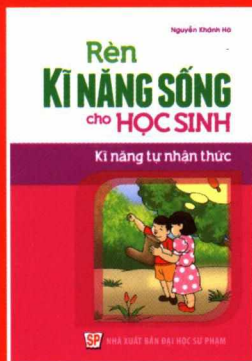
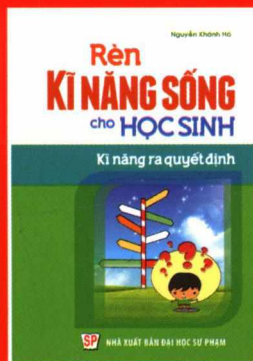
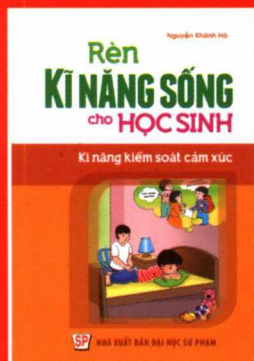
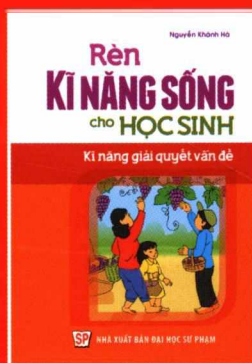
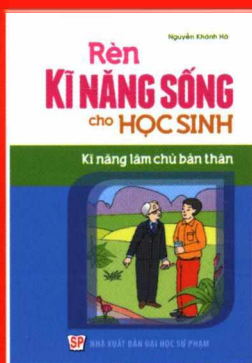
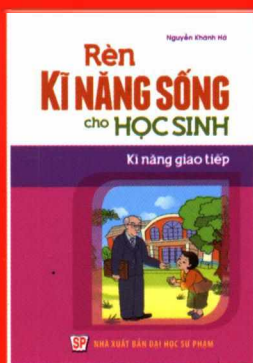
Cơ sở in: KCN Thạch Thất, Quốc Oai, Hà Nội

Số xác nhận ĐKXB: 106–2015/CXBIPH/187–03/ĐHSP

Quyết định xuất bản số: 743/QĐ-NXBĐHSP ngày 7/12/2015

In xong và nộp lưu chiểu quý I năm 2016

Rèn KĨ NĂNG SỐNG cho HỌC SINH



ISBN: 978-604-54-1699-0



Giá: 23.000 VNĐ