



NU CƯỜI MANG ĐẾN TÂM TRẠNG TÍCH CỰC



Khi gặp những chuyện vui, nhìn thấy những người mình yêu quý hay được ăn những món ăn ngon, nụ cười sẽ tự nhiên đến với chúng ta. Ngược lại, nếu cứ luôn nghĩ tới một vài chuyện không vui và ghét bỏ mọi người hoặc đồ vật xung quanh, thì nụ cười sẽ biến mất, chỉ còn những cái cau mày khó chịu hay

những cái bĩu môi chán chường. Biểu cảm trên gương mặt kì diệu như vậy đấy, vui buồn đều theo đó mà thể hiện ra cả, phải không nào?

Tục ngữ có câu: “Một nụ cười bằng mười thang thuốc bổ.”

Nếu mỗi ngày đều mỉm cười, tâm trạng ta sẽ sáng khoái hơn

rất nhiều, động lực làm việc cũng dồi dào hơn. Khi đó, ta sẽ tràn ngập năng lượng tích cực và trở nên khỏe khoắn.

Ngược lại, nếu ngày nào cũng ủ rũ thì vận may cũng “ngại”

đến, khiến ta cảm thấy làm gì cũng không suôn sẻ. Cứ như vậy, tâm trạng sẽ càng thêm u ám.

Mỗi ngày, hãy cười nhiều hơn một chút để vực lại tinh thần nhé!

Cùng tập cách cười nào!



● Tập mỉm cười trước gương

Buổi sáng, trước khi ra khỏi nhà, bạn hãy đứng trước gương, nở một nụ cười ngọt ngào, tự nhủ rằng một ngày tươi đẹp sắp bắt đầu và mình chính là cô gái hạnh phúc nhất thế gian.



● Mỉm cười với mọi người xung quanh

Dù gặp ai đi nữa, hãy nở một nụ cười với họ. Nụ cười lan tỏa sự tích cực khắp mọi nơi, tất cả sẽ trở nên tươi đẹp hơn.



● Làm quen với những người bạn hài hước

Hãy chăm làm quen với những người bạn hài hước thú vị, để bản thân luôn sống trong bầu không khí vui vẻ.



● Cố gắng mỉm cười

Khi cãi nhau với bạn bè hay bị thầy cô phê bình, tâm trạng ai cũng sẽ tệ, khó mà tươi cười nổi. Những lúc ấy, hãy cố mỉm cười, biết đâu tâm trạng ta sẽ khá lên một chút thì sao.





QUANH TA CÓ BAO ĐIỀU TỐT ĐẸP



Một ông lão ra sông đánh cá, vất vả cả ngày mà chẳng bắt được con cá nào. Thế nhưng, ông lão vẫn vui vẻ hát ngân nga.

Có người thấy thế thì thắc mắc, “Không bắt được cá mà ông vẫn vui vẻ thế cơ à? Ông không lo cho bữa tối hôm nay ư?”

Ông lão chỉ tay về phía dòng sông, cười đáp, “Cậu không thấy dòng sông này rất đẹp à? Không bắt được cá nhưng ít nhất tôi vẫn được thưởng thức phong cảnh tuyệt đẹp!”

Thay vì cứ mãi buồn bã vì không “bắt được cá”, hãy tìm đến những niềm vui nho nhỏ quanh mình. Khi biết khám phá những điều tốt đẹp xung quanh, tìm được niềm an ủi trong nỗi vất vả... ta sẽ thấy cuộc sống ngập tràn những niềm vui bất ngờ. Dù kết quả công việc chưa được như ý muốn, nhưng tâm trạng ta vẫn sẽ tươi sáng, lạc quan.



Các bạn ơi, hãy nhớ rằng cuộc sống không hề thiếu ánh nắng mặt trời và muôn hoa đua nở, quanh ta có bao điều tốt đẹp đang chờ ta khám phá.

ĐỪNG BỎ LỠ:

— Mỗi một ngày nắng vàng rực rỡ —

Trời đẹp quá, nằm trong nhà đúng là lãng phí. Hãy vui vẻ ra ngoài chơi, tận hưởng ánh nắng cùng với người thân và bạn bè! Dưới ánh nắng rực rỡ, cảnh đẹp nào cũng đủ sức khiến lòng mê say đấy.

— Mỗi một bông hoa đang khoe sắc —

Hãy ngắm những đóa hoa đang nở rộ ven đường! Dù chỉ nở rộ một quãng ngắn ngủi, chúng cũng vẫn gắng hết sức phô bày trọn vẹn vẻ đẹp của mình.

— Mỗi một gương mặt tươi cười —

Mỗi ngày, ta có dịp nhìn thấy biết bao gương mặt rạng ngời, những người bạn hài hước lạc quan, những cô chú lao công chăm chỉ cần cù, những người đi đường hăng hái nhiệt tình... Họ chính là những hình ảnh tươi sáng, lịch thiệp, nụ cười tươi tắn trên gương mặt họ sẽ lan tỏa. Biết đâu, ta sẽ bất giác mỉm cười theo họ thì sao?

Chỉ cần chú ý hơn một chút, ta sẽ thấy vạn vật đều đang thể hiện vẻ đẹp của riêng mình. Trong cuộc sống có vô vàn điều tốt đẹp để chúng ta khám phá và thưởng thức. “Bận rộn” như thế thì còn ai chán nản, buồn phiền nữa, phải không nào?





MỠI LẦN VẤP NGÃ LÀ MỘT LẦN ĐỨNG LÊN



Một doanh nhân nợ sở hữu khối tài sản bạc tỉ nhờ sự cố gắng và trí thông minh của mình. Nhưng do khủng hoảng kinh tế bất ngờ, công ty của anh bị phá sản.

Đối diện với thất bại, doanh nhân chỉ nói, "Mình có thể bắt đầu lại từ đầu!"

Anh mỉm cười, ra phố và mở một quầy bán bánh mì dạo. Mấy năm sau, anh lại một lần nữa đi lên đỉnh cao của cuộc đời.

Nhờ mỉm cười đối diện với thất bại, dũng cảm đứng lên làm lại từ đầu nên thành công lại một lần nữa đến với anh. Anh xứng đáng trở thành tấm gương cho chúng ta học hỏi.

Nếu có được 1% tinh thần lạc quan của doanh nhân này, thì những vấp ngã và khó khăn trong đời sẽ chẳng thể nào đánh bại được ta.

Đừng sợ những thất bại nhỏ bé, hãy mỉm cười đối diện với chúng! Ai mà chẳng từng thất bại? Không trải qua thất bại, làm sao ta cảm nhận được vị ngọt của thành công?



NHỮNG NGƯỜI NỔI TIẾNG ĐỐI DIỆN VỚI THẤT BẠI NHƯ THẾ NÀO?

- **LINCOLN** - Ông từng kinh doanh, từng tranh cử nghị viện và gặp nhiều thất bại. Nhưng cuối cùng ông đã trở thành một trong những tổng thống vĩ đại nhất lịch sử nước Mĩ.
- **EDISON** - Để cải tiến bóng đèn điện, ông không ngừng tìm kiếm những vật liệu thích hợp để làm dây tóc và thực hiện hàng nghìn thí nghiệm, dù từng thất bại hàng nghìn lần, nhưng cuối cùng ông đã thành công.
- **HELEN KELLER** - Hồi nhỏ, sau một lần bệnh nặng, bà mất đi khả năng nghe và nhìn. Nhưng sau đó, nhờ sự kiên trì không ngừng nghỉ của cô giáo Anne Sullivan và của chính bản thân, bà học được cách giao tiếp và trở thành một nhà văn, nhà giáo dục, nhà từ thiện nổi tiếng.

Những tấm gương ấy không những tài giỏi mà còn rất kiên trì phải không nào? Đừng ngưỡng mộ suông, hãy học tập họ. Thất bại không phải là chấm hết, hãy tiếp tục cố gắng, rồi sẽ có ngày bạn chạm đến niềm vui của thành công.





TỰ TIN LÊN NÀO CÔ GÁI!



Trước mỗi kì nghỉ dài, hội “nhất quỷ nhì ma” chúng mình đều phải trải qua một cơn “giông tố”, đó chính là đợt thi cuối kì.

Ánh Dương ngồi trong phòng thi, cúi đầu xem đồng hồ đeo tay, chỉ còn 10 phút nữa là đến giờ thi rồi. Cô bé bắt đầu run rẩy, toàn thân lạnh toát, tim đập nhanh, lòng bàn tay ướt mồ hôi.

“Này! Cậu đừng căng thẳng thế, chỉ là thi thôi mà?” Thấy vậy, Hoài An ngồi cạnh bèn quay sang an ủi. Ừ nhỉ, trông Hoài An đến là ung dung.

“Nói thì dễ hơn làm... Lần này chắc tớ chẳng làm được bài đâu. Thế là cả kì nghỉ hè sẽ chẳng được đi đâu, chỉ ở nhà làm bài tập cho mà xem!” Ánh Dương khổ sở nói. Cô bé chỉ cần nghĩ

đến cảnh tượng đó thôi cũng thấy buồn lắm rồi.

“Sao cậu lại chắc chắn rằng mình không làm được bài?”

Hoài An băn khoăn quá, tại sao kì thi còn chưa bắt đầu mà Ánh Dương đã nghĩ cậu ấy sẽ thi không tốt? Từ trước tới nay Hoài An chưa từng nghĩ thế, chỉ cần ôn tập tốt, chuẩn bị đầy đủ, lúc thi làm bài cẩn thận thì điểm chắc chắn sẽ không quá kém.

Thật ra, tâm lí của Ánh Dương chính là biểu hiện của sự thiếu tự tin. Sự việc còn chưa bắt đầu mà cô bé đã nghĩ tới kết quả tồi tệ nhất, khiến cho bản thân hoang mang sợ hãi. Nếu cứ mãi ôm tâm lí như vậy, cô bé khó lòng làm tốt bài thi.

Nếu Ánh Dương tự tin hơn, thoải mái như Hoài An, thì có lẽ kì thi không đáng sợ đến thế đâu nhỉ!

NHỮNG CÂU “THẦN CHÚ” TỰ TIN

1. Trước khi làm việc gì đó, bạn hãy nhủ thầm ba lần, “Không sao cả, mình nhất định sẽ làm được.” Hãy thư giãn và “quảng” áp lực đi, đừng coi điểm số là thước đo duy nhất để đánh giá kết quả học tập của mình.



2. Nếu bị người khác chê bai, hãy tự động viên rằng, “Mình có sở trường riêng!” Thật vậy, ai cũng có điểm mạnh. Hãy tìm ra điểm mạnh của bản thân, trau dồi và phát huy, chắc chắn bạn sẽ tỏa sáng.

3. Khi thành công, hãy đứng trước gương và nói, “Đúng vậy, hãy tiếp tục cố gắng, mình có thể làm tốt hơn nữa!” So với sự khích lệ của người khác, lời động viên của chính bản thân sẽ mang một sức mạnh riêng đấy.





TỜ LÀ DUY NHẤT



Ánh Dương rất thích vẽ. Vì thế, cô bé đăng kí học một lớp năng khiếu mỹ thuật. Ngày đầu tiên đến lớp, cô giáo yêu cầu các bạn vẽ một bức tranh với chủ đề “Bầu trời”.

Ánh Dương tô màu đen lên tờ giấy trắng rồi vẽ thêm những ngôi sao lấp lánh... Vậy là tác phẩm đã ra đời! Cô bé ngoái đầu nhìn các bạn khác, vẫn chưa ai vẽ xong cả.

Ánh Dương quay sang Hoài An ngồi bên cạnh, cậu ấy đang vẽ trời xanh, mây trắng cùng những chú chim non...

Cô bé lại ngoái nhìn Hân đang ngồi phía sau, cậu ấy đang vẽ trời xanh, mây trắng, mặt trời...

“Hay là mình vẽ sai rồi? Liệu cô giáo có nghĩ là mình vẽ xấu không nhỉ?” Nghĩ vậy, cô bé vội vàng lấy một tờ giấy mới rồi vẽ lại lần nữa.

Ánh Dương có thực sự cần vẽ lại không? Bức tranh trước của cô bé không đúng chủ đề ư? Câu trả lời là không. Thật ra, suy nghĩ của mỗi người sẽ khác nhau, chúng ta không cần phải cố giống những người khác.



Ánh Dương hoàn toàn không cần lo lắng. Bức tranh của cô bé rất đẹp và có cá tính, chắc chắn cô giáo sẽ không vì tranh của cô bé không giống với tranh của các bạn khác mà phê bình hay chê trách đâu.

Mỗi người là một “phiên bản độc nhất”, có một không hai trên thế giới này. Bất cứ khi nào, chúng ta cũng nên là chính mình, các bạn nhé!

TỜ ĐẶC BIỆT BIẾT BAO!



Họ và tên:

Cung Hoàng đạo:

Món ăn yêu thích:

Màu sắc yêu thích:

Con số may mắn:

Bộ phim hoạt hình yêu thích:

Môn thể thao yêu thích:

Sở thích “hay ho”:

“Sở ghét”:

Điều sợ nhất:



Họ và tên:

Cung Hoàng đạo:

Món ăn yêu thích:

Màu sắc yêu thích:

Con số may mắn:

Bộ phim hoạt hình yêu thích:

Môn thể thao yêu thích:

Sở thích “hay ho”:

“Sở ghét”:

Điều sợ nhất:

