



# LỜI NÓI ĐẦU

Khả năng kiểm chế là gì?

Là bộ giáp kiên cố,

Giúp bạn ngăn chặn mọi cám dỗ,

Đồng thời giúp bạn được bảo vệ trước khó khăn.



Khả năng kiểm chế là gì?

Là tấm biển cảnh báo rõ ràng trước mắt,

Nhắc nhở bạn dừng lại những hành vi nguy hiểm

Khi bạn u mê, lạc bước, sai lầm...



Khả năng kiểm chế là gì?

Là ánh trăng dịu êm,

Xoa dịu những cảm xúc bốc đồng, nóng vội,

Xóa bỏ sự đố kị, tự ti, hoảng sợ trong bạn.



Khả năng kiểm chế là gì?

Là vì sao sáng lấp lánh,

Chỉ hướng cho bạn tiến bước,

Đồng thời nhắc nhở bạn không quên mục tiêu ban đầu.





Mỗi bạn nam đều cần  
tạo ra một bộ giáp cho chính mình,  
Mỗi bạn nam đều cần  
nắm chặt tấm biển cảnh báo trong tay,  
Mỗi bạn nam đều cần  
có ánh trắng rọi chiếu trong tim,  
Mỗi bạn nam đều cần  
một vì sao soi sáng trên đầu.



Cuộc đời là chặng đường dài lâu và gian khó,  
Chỉ khi quản lý tốt bản thân,  
Bạn mới có thể trở thành phiên bản tốt nhất của chính mình!



Nào! Các chàng trai!  
Hãy mau mau mở cuốn sách thần kì này ra nhé!  
Những câu chuyện dí dỏm đầy trí tuệ,  
Cùng những bí quyết kiểm chế cảm xúc và hành vi,  
Giúp bạn rũ bỏ lớp vỏ bọc bọc đồng, lười nhác, u mê, nóng nảy,  
Để trở thành chủ nhân của chính cuộc đời mình!



# MỤC LỤC

## CHƯƠNG 1: NHẬN THỨC VỀ BẢN THÂN, KIỂM SOÁT CẢM XÚC CỦA CHÍNH MÌNH

Có phải tớ cần kiểm điểm không?	12
Tự đánh giá bản thân	14
Không làm “Vua giận dữ”	16
Lối thoát cho cảm xúc tiêu cực	18
Khi tức giận hãy đếm từ 1 đến 10	20
Nắm đấm có thể giải quyết được vấn đề không?	22
Dùng lí trí kiểm soát cảm xúc	24
Chiến thắng nỗi sợ rất đơn giản	26
Vui vẻ chính là một kiểu năng lực	28
Tự ti cũng là một loại sức mạnh	30



Tớ đang ghen tị với cậu ấy sao?	32
Tớ có thể thành công!	34
Nhanh chóng hòa nhập với môi trường mới	36
Thử suy nghĩ ở một góc độ khác	38
Cái lời người lớn không phải là dấu hiệu của sự trưởng thành	40
Những thứ của người khác đều tốt hơn mình sao?	42
Đối xử với bản thân như cách bố mẹ đối xử với chúng ta	44



## CHƯƠNG 2: KIỂM SOÁT TỐT HÀNH VI CỦA BẠN

Bạn có thể kiểm soát bản thân không?	48
Quản lí bản thân tốt rồi hãy quản lí người khác	50
Chăm sóc tốt sức khỏe của bạn	52
Quản lí chặt đôi chân của bạn	54
Quản chặt cái miệng của mình	56
Quản lí tiền tiêu vặt cho hợp lí	58
Quản lí tốt cuộc sống của mình	60
Bạn có biết lập danh sách không?	62
Bạn có thể quản lí tốt thời gian không?	64
Ngày mai sẽ không tới	66
Đừng chìm đắm trong các trò chơi trực tuyến nữa!	68
Phải giữ thể diện bằng mọi giá?	70



Đừng hành diện thái quá!	72
Khả năng kiểm chế của bạn tờ rất kém	74
Đừng so bì với bất cứ ai	76
Tật "cả thèm chóng chán" đáng sợ	78
Hãy tự mình quyết định!	80
Ngủ nướng, thật không nên	82
Nhất thiết phải có người giám sát ư?	84
Tờ có tinh thần trách nhiệm	86
Nghĩ kĩ trước khi hành động	88
Đừng làm "ông vua con"	90



# MỤC LỤC

## CHƯƠNG 3: TỰ KIỂM CHẾ - BÍ QUYẾT THÀNH CÔNG

Bạn có hay bỏ cuộc giữa chừng không?	94
Làm tốt việc nhỏ trước đã!	96
Tớ muốn ngồi bàn đầu	98
Hướng về mục tiêu, tiến lên!	100
Phương pháp phân chia mục tiêu	102
Làm việc gì cũng siêng	104
Hãy hành động!	106
Tớ muốn trở nên thực tế	108
Kế hoạch lại bị đảo lộn rồi sao?	110
Hãy đặt ra một thời hạn	112
Tớ là đã điều kiên cường	114



Bạn có thích ý lại không?	116
Gặp khó khăn hãy tự mình giải quyết!	118
Tớ có một tấm gương tốt	120
Nhất thiết phải nói ra mơ ước ư?	122
Tớ phải đi trước một bước	124
Đồng hồ của tớ nhanh 5 phút	126
Chuẩn bị sẵn sàng chưa?	128
Thời gian đã quá sát sao rồi!	130
Thành công rồi, thừa thắng xông lên!	132



## CHƯƠNG 4: SỰ CHUYÊN TÂM VÀ Ý CHÍ SẼ GIÚP BẠN SIÊU VIỆT HƠN

Bạn biết nghỉ ngơi đúng cách chứ?	136
Bạn có phải là người tập trung không?	138
Nâng cao khả năng chú ý	140
Hãy tỉnh tâm lại!	142
Thử trải nghiệm một lần	144
Tớ sẽ không nuông chiều bản thân!	146
Ốc sáng tạo giúp bạn càng tập trung hơn	148
Đừng chờ “ăn may”	150
Lối tư duy rõ ràng	152
Tìm cách chứ đừng tìm cơ	154
Sức mạnh của tập thể	156



Liệu mình đã làm tốt nhất chưa?	158
Tạm biệt nhé bệnh lười!	160
Nửa tiếng hữu ích mỗi ngày	162
Không thích thì không tập trung?	164
Tập trung làm tốt một việc	166
Bạn có kiên trì được không?	168
Bạn có kiên nhẫn không?	170
Hãy nghe cho hết đã!	172
Cảm giác cấp bách vừa mức	174



# GIỚI THIỆU NHÂN VẬT



## HẢI:

Bạn nam, khả năng kiểm chế hơi kém, rất muốn quản lí tốt bản thân, nhưng lại chẳng hiểu chút gì về việc này, cuốn sách này vừa hay có thể giúp được Hải!



## LÂM:

Bạn nam, khả năng kiểm chế rất cừ, là tấm gương tốt để Hải học hỏi.

## NGUYỄN:

Bạn nam, vô tư thoải mái, thích tự do, nhưng cũng cần học thêm khả năng kiểm chế cảm xúc và hành vi nữa!



## KHÁNH:

Bạn nam, rất nghiêm khắc với bản thân, nhưng đôi khi mắc sai sót về “kiểm chế”, cần tự điều chỉnh.



## THỦY TIÊN:

Bạn nữ, rất hoạt bát, dễ thương.







**CHƯƠNG 1**

**NHẬN THỨC  
VỀ BẢN THÂN,  
KIỂM SOÁT CẢM XÚC  
CỦA CHÍNH MÌNH**