

Mục lục

Lời nói đầu 4

Kính gửi các quý phụ huynh 8



Bí kíp rèn luyện bản thân

- 1 Đừng để bản thân quen với việc chỉ luôn nhận từ người khác. 18
- 2 Tự mình suy nghĩ, tự mình quyết định, tự mình hành động. 20
- 3 Đừng tự trách khi mình cảm thấy thêm chóng chán. 22
- 4 Hãy cố gắng làm một việc lặp lại nhiều lần. 24
- 5 Hãy nỗ lực hết sức mình ở hiện tại. 26
- 6 Hãy thử nghi ngờ những điều “hiển nhiên”. 28
- 7 Vốn dĩ, em không thể hiểu được tâm tư mọi người. 30

- 8 Thay vì chịu đựng, hãy hành động để giải quyết vấn đề. 32
- 9 Hãy quan sát bản thân khi cảm thấy tồi tệ. 34
- 10 Đừng quá câu nệ những gì người lớn nói với em. 36

Bí kíp kết nối với mọi người



- 1 Mỗi người là một cá thể riêng biệt, không giống nhau. 40
- 2 Dù “không thích” thì cũng đừng trêu chọc người khác. 42
- 3 Sự khác biệt về quan điểm là bình thường. 44
- 4 Hãy cố thoát ra khỏi nỗi bức bối. 46
- 5 Hãy tìm câu trả lời khiến mọi người hài lòng. 48

- 6 Hãy xem điều gì là “số 1” đối với mọi người. 50
- 7 Vừa trò chuyện vừa hình dung cảm nhận của đối phương. 52
- 8 Chính việc vượt qua được xung đột mới có ý nghĩa. 54
- 9 Thật khó để được người khác tin tưởng. 56
- 10 Không cần phải có quá nhiều bạn bè. 58

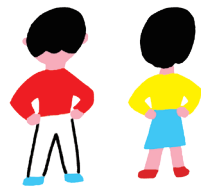
Bí kíp trong học tập



- 1 “Học” chính là biến những gì em “không biết” thành những gì em “biết”. 62
- 2 Đặt ra mục tiêu học tập và nỗ lực vì mục tiêu đó. 64
- 3 Học không phải vì thành tích. 66

- 4 Có rất nhiều hoạt động học tập. 68
- 5 Hãy tìm ra cách học phù hợp với bản thân. 70
- 6 Đôi khi cần phải đi đường vòng. 72
- 7 Những ghi chép chính là lời nhắc đến bản thân trong tương lai. 74
- 8 Học tập lẫn nhau là điều vô cùng tốt. 76
- 9 Hãy biến “sự yêu thích” thành đồng minh khi học tập. 78
- 10 Học là việc cả đời. 80

Bí kíp đối diện với thách thức



- 1 Hãy bắt đầu từ những điều em có thể làm được. 84
- 2 Hãy quyết định việc em sẽ “không làm”. 86

- 3 Nếu chỉ có tinh thần hăng hái và bản lĩnh thì sẽ không thể tiến xa. 88
- 4 Nhìn lại xem em đã cố gắng như thế nào. 90
- 5 Tiếp tục thất bại là một điều tốt. 92
- 6 Thành công nằm phía bên kia những cơ hội nhỏ. 94
- 7 So sánh bản thân với chính mình. 96
- 8 Hãy sống đường hoàng và nghiêm túc. 98
- 9 Ước mơ không phải lúc nào cũng thành hiện thực. 100
- 10 Thành công hay thất bại thì cũng chỉ là “trạm dừng chân” trong cuộc đời. 102

Bí kíp để sống vui vẻ

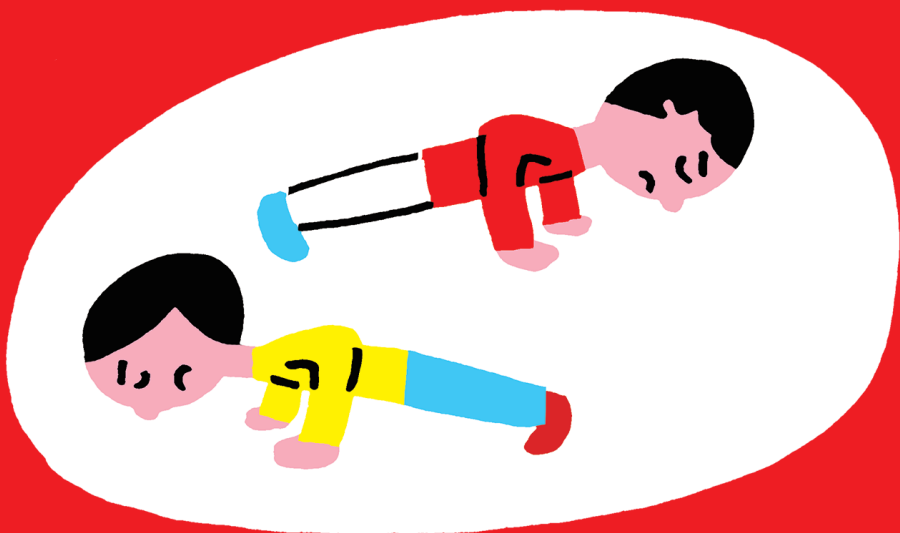


- 1 Trở thành người có thể cảm nhận được hạnh phúc. 106

- 2 Hãy loại bỏ giới hạn của những “điều hiển nhiên”. 108
- 3 Hãy nhìn vào những người xung quanh em. 110
- 4 Đọc sách và xem phim sẽ giúp em phát hiện ra một cái tôi mới. 112
- 5 Trau dồi khả năng cảm nhận của em. 114
- 6 Hãy suy nghĩ xem mình làm điều gì đó là “vì cái gì” và “vì ai”. 116
- 7 Thời gian dành để thư giãn cũng rất quan trọng. 118
- 8 “Muốn mọi người nghĩ tốt về mình” là một điều tuyệt vời. 120
- 9 Em cũng học hỏi ở nhiều nơi khác ngoài trường học. 122
- 10 Người lớn cũng rất tuyệt vời đó! 124

1

Bí kíp rèn luyện bản thân



Bí kíp rèn luyện bản thân 1

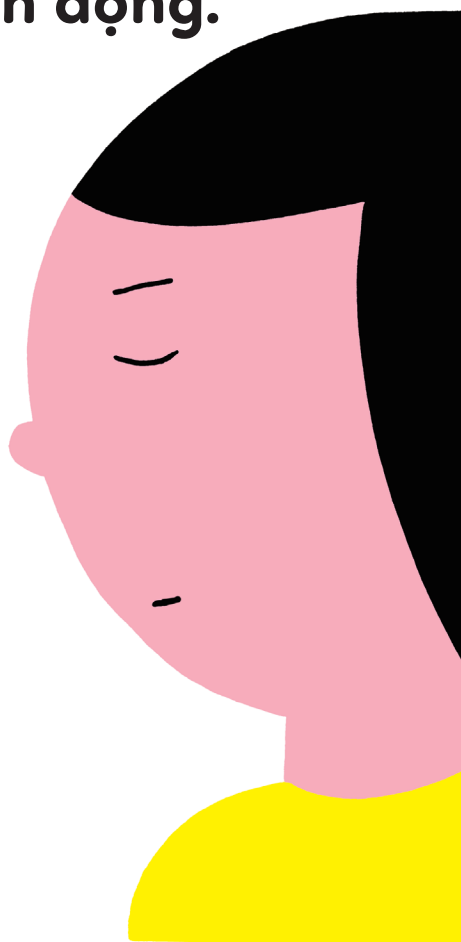
**Đừng để bản thân
quen với việc chỉ luôn
nhận từ người khác.**




Nếu chỉ toàn được người khác làm hộ mọi việc và chuẩn bị cho mọi thứ thì em sẽ không thể tự suy nghĩ, tự quyết định được bất cứ việc gì. Sau này, lỡ như có chuyện không như ý, em chỉ biết đổ lỗi cho người khác.

Bí kíp rèn luyện bản thân 2

**Tự mình suy nghĩ,
Tự mình quyết định,
Tự mình hành động.**





Khi lớn lên, em sẽ không còn bị những người xung quanh chỉ đạo phải làm như thế này, như thế kia nữa. Em sẽ phải tạo cho mình thói quen tự suy nghĩ, tự quyết định và tự mình hành động.

Bí kíp rèn luyện bản thân 3



Đừng tự trách khi mình cả thềm chóng chán.

Việc em khó duy trì thực hiện một hoạt động mới mẻ không phải là vì em “thiếu kiên nhẫn” hay “vô tích sự” đâu. Chỉ đơn giản là não bộ cũng cần có thời gian làm quen với cái mới mà thôi.

Vì vậy, không cần tự trách bản thân mình đâu!