

# MỤC LỤC

## Cảm xúc đổi thay 11

Mình đang cảm thấy gì vậy nhỉ? 12

Làm sao để cảm thấy dễ chịu hơn? 23

## Tư duy thay đổi 35

Tư duy tích cực 36

Biến e dè thành tự tin 41

Biến ngượng ngùng thành thoải mái 44

Biến nhút nhát thành dũng cảm 45

Biến lo âu thành bình tĩnh 47

Biến tức giận thành bình tâm 48

Biến nỗi buồn thành hi vọng 51

Biến ghen tị thành biết ơn 53

## Những mối quan hệ đổi thay 63

Với bạn bè 65

Với gia đình 75

Với hình mẫu và người khai vấn 83

## Phiên bản tuyệt nhất của chính mình 87

Được trao sức mạnh 88

Thấy mình tỏa sáng 89

## Chi mục 94

## Tài liệu tham khảo 96




## Chào cô gái mới lớn,

Hẳn là bạn chưa nhận ra mình đang thay đổi và lớn lên mỗi ngày. Hồi nhỏ, khi nghe người khác quát tháo, có thể bạn từng sợ rúm lại, còn bây giờ bạn thấy thật bực mình. Hoặc, từng có thời bạn thích hát hò trước mặt mọi người, vậy mà giờ đây bạn thấy ngượng muốn chết hoặc ước gì có thể trốn vào đâu để tránh sự chú ý của người ta. Những cảm xúc lạ lẫm này có thể khiến bạn vô cùng bối rối hoặc nảy ra muôn vàn câu hỏi. Tôi nhớ là tôi đã từng RẤT bối rối kia mà!

Hồi bằng tuổi bạn, tôi đã cảm nhận đủ thứ cảm xúc. Lúc lúc tôi có cảm tưởng như mình đang cưỡi tàu lượn siêu tốc khi thoát buồn, thoát vui rồi ngoắt sang giận dữ - đôi lúc chỉ trong một ngày. (Bạn nghe có thấy quen không?) Ở tuổi dậy thì, bố mẹ và thầy cô giáo ra sức nói về việc cơ thể tôi sẽ biến đổi ra sao, nhưng chẳng một ai cho tôi biết là tôi sẽ trải nghiệm những thay đổi gì ở bên trong. Tôi đã chắc chắn rằng những gì tôi trải qua không bình thường cho lắm. Tôi căng thẳng nhưng cũng thấy tò mò ghê lắm.

Sự tò mò ấy cứ lớn mãi lên, vậy là tôi quyết định theo học ngành Tư vấn sức khỏe tâm thần lâm sàng tại Đại học



Johns Hopkins (Hoa Kỳ). Và giờ đây, công việc của tôi là giúp đỡ những thiếu niên như bạn vượt qua những đổi thay cảm xúc và xã hội. Tôi làm việc ở các trường tiểu học, các văn phòng và bệnh viện ở Baltimore, Maryland và Bắc Virginia (Hoa Kỳ). Tôi rất yêu công việc của mình và đã gặp gỡ bao nhiêu cô gái nhỏ rất tuyệt luôn! Khi giúp đỡ các cô gái ấy, tôi cũng học hỏi được ở họ nhiều điều! Vui lắm ấy. Giờ thì, tôi hân hoan gói ghém những điều mình đã học được vào cuốn sách đang nằm trên tay bạn.

Cuốn sách này sẽ khiến bạn háo hức chờ đón những thay đổi đáng kinh ngạc ấy và sẽ mách cho bạn những kĩ năng cực kì hữu ích để quản lí cảm xúc, các mối quan hệ, những ý nghĩ và cả các tâm trạng nữa. Khi đọc đến cuối cuốn sách nhỏ này, tôi tin rằng bạn hiểu và trân trọng bản thân hơn nhiều. Bạn cũng sẽ được trang bị những gì cần thiết để trở thành một cá nhân mạnh mẽ, thông minh và tự tin kết nối với người khác.

Tôi mong được đồng hành cùng bạn trong cuộc phiêu lưu mới đầy thú vị!

**Thân mến,**  
**Lauren Rivers**





# CẢM XÚC ĐỔI THAY

Bạn là một cô gái độc đáo! Bạn đặc biệt! Bạn tuyệt lắm đấy! Có điều, những biến động trong cảm xúc có thể khiến bạn không nhận ra điều hay ho ấy, và chuyện đó cũng bình thường thôi bạn ạ! Càng hiểu những cảm xúc và tình cảm của mình, thì bạn càng bớt cảm thấy bối rối trong quá trình trưởng thành và thay đổi. Có thể bạn còn chưa nhận thức được rằng: trong bạn, đã có đầy đủ mọi thứ bạn cần để đương đầu với những biến động này. Một số công cụ và bí quyết có thể khiến việc đó dễ dàng hơn, và cuốn sách nhỏ này ra đời vì lẽ ấy.

Bạn đã từng trào nước mắt và giậm chân thình thịch khi mẹ làm bạn tức điên lên rồi chứ? Đã khi nào bạn thấy mình sắp sửa òa khóc đến nơi ở trên lớp, và phải lấy hết sức bình sinh để kìm lại chưa nào? Những cảm xúc của bạn có thể khác với cảm xúc của mọi người trong gia đình, của người bạn thân thiết nhất hoặc của giáo viên bạn vốn rất kính yêu. Không sao cả! Những cảm xúc hiện diện trong bạn không giới hạn về số lượng, cũng như không có chuyện đúng sai. Chắc bạn cũng từng tự hỏi vì sao bạn lại nhắm nghiền mắt hoặc giật thót mình khi xem một phân cảnh hồi hộp trong một bộ phim rồi nhỉ? Thấy không, các cảm xúc có ảnh hưởng tới phản ứng của cơ thể bạn ạ! Đơn giản, phải không nào? Nhưng các cảm xúc không chỉ ảnh hưởng tới cơ thể của chúng ta đâu – chúng còn tác động lên cách chúng ta nhìn nhận về bản thân, cách chúng ta đối xử với bạn bè, và cách chúng ta trải nghiệm thế giới quanh mình nữa đó.

# MÌNH ĐANG CẢM THẤY GÌ VẬY NHÌ?

Hãy hình dung bạn là thuyền trưởng của con tàu cảm xúc đang đi trên đại dương đẹp đẽ và mệnh mông của sự trưởng thành và biến đổi nhé! Những cảm xúc của bạn chẳng khác nào những ngọn sóng biển đầu. Đôi lúc cảm xúc có thể ào ạt, dâng trào như những con sóng dữ dằn. Lúc khác, bạn lại thấy hạnh phúc vì những đợt sóng chỉ bông bông, êm dịu, và dĩ nhiên, khi ấy, việc lèo lái con tàu dễ dàng hơn rất là nhiều.

Cảm xúc và tình cảm là các từ giúp chúng ta mô tả những gì chúng ta cảm thấy bên trong. Ngày ngày, trong ta xuất hiện cảm xúc và tình cảm. Nhiều cảm xúc thật dễ chịu và khiến bao điều tốt đẹp xảy đến với chúng ta. Cảm xúc tạo nên tình cảm và tình cảm khiến tâm trạng của chúng ta thay đổi. Rất có thể buổi sáng bạn cảm thấy hạnh phúc, sang đến buổi chiều bạn thấy buồn rầu để rồi đến giờ đi ngủ bạn lại thấy vui. Sau khi cãi cọ với anh chị em, bạn có thể than thở với bạn thân rằng “Tớ thấy hôm nay chẳng ra làm sao cả.” Những cảm xúc tiêu cực có thể khiến cho bạn nhất thời thấy mình không được vui vẻ như mọi ngày. Có lẽ không phải khi nào cũng vậy, nhưng nếu biết phải làm gì, bạn có thể kiểm soát được những biến đổi của tâm trạng, dù ngọn sóng đang tiến về phía bạn dịu êm hay ào ạt.

# CÁC CẢM XÚC

Bạn có biết bạn thân hay bạn cùng lớp nào vừa được tặng một chú chó cảnh mới không? Có thể thoạt đầu bạn ghen tị, nhưng rồi cũng mừng cho họ. Trong vòng một giờ đồng hồ, chúng ta có thể có cực nhiều cảm xúc khác nhau, nhưng bạn càng thành thạo việc gọi tên từng cảm xúc, thì bạn càng sẵn sàng để chèo lái con tàu của mình! Hãy khoanh tròn cho tôi xem những cảm xúc bạn đã gặp mấy ngày trở lại đây và cả những cảm xúc của ngày hôm nay nữa:

<b>Tự tin</b>	<b>Bực mình</b>	<b>Thoải mái</b>
<b>Nghiêm túc</b>	<b>Căng thẳng</b>	<b>Đũng cảm</b>
<b>Khó chịu</b>	<b>Tử tế</b>	<b>Thất thường</b>
<b>Vui vẻ</b>	<b>Bình tĩnh</b>	<b>Tôn trọng</b>
<b>Lo âu</b>	<b>Ghen tị</b>	<b>Ngớ ngẩn</b>
<b>Bốc đồng</b>	<b>Hạnh phúc</b>	<b>Yêu thương</b>
<b>Cáu kỉnh</b>	<b>Buồn bã</b>	<b>Ngượng ngùng</b>
<b>Bối rối</b>	<b>Sợ hãi</b>	<b>Tò mò</b>
<b>Tức giận</b>	<b>Phấn khích</b>	<b>Tự hào</b>
<b>Hi vọng</b>	<b>Mạnh mẽ</b>	<b>Lo lắng</b>

## Biểu lộ cảm xúc

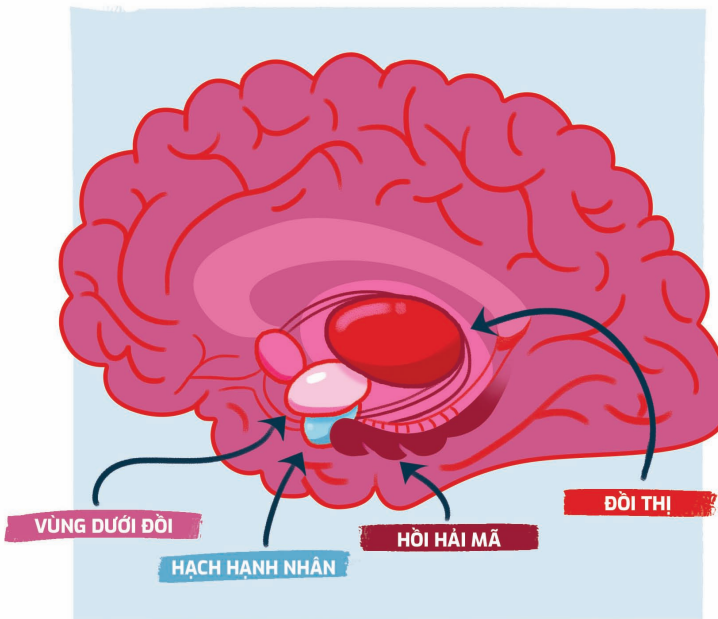
Quan trọng là được cảm thấy “là chính mình”, ngay cả những khi trong bạn xuất hiện những cảm xúc rất mạnh mẽ. Bạn có thể cảm thấy thất vọng khi không được mặc bộ trang phục ưa thích vào ngày chụp ảnh tập thể, và tâm trạng của bạn sẽ chuyển từ vui vẻ sang buồn chán. Bạn có thể ít nói hẳn khi buồn bực và muốn mọi người để mình yên. Những lúc đó, bạn bè có thể để ý hỏi han hay bình luận. Điều ấy có nghĩa là bạn đã biểu lộ bản thân để cho người khác biết bạn đang cảm thấy như thế nào. Biểu lộ cảm xúc là cách bạn chọn để thể hiện tình cảm của mình. Không có cách biểu hiện đúng hay sai đâu, nhưng một số cách biểu lộ cảm xúc có thể lành mạnh hơn hẳn chứ.


## Câu chuyện về não bộ

Có năm vùng trong não hỗ trợ hình thành cảm xúc và hành động của chúng ta. Hãy gọi chúng là những vùng VIP (Vùng rất quan trọng). Bốn trong số năm vùng VIP đó là **hạch hạnh nhân, hồi hải mã, đồi thị** và **vùng dưới đồi**. Chúng giúp hình thành cách chúng ta hành động và cảm nhận, và chúng hợp thành **hệ viển (hệ limbic)**, cũng là phần VIP thứ năm. Hệ viển là một khu vực trong não kiểm soát phần lớn tình cảm, cảm xúc và tâm trạng của chúng ta. Mặc dù những vùng VIP này có nhiệm vụ khác nhau, nhưng chúng hợp lại và làm một việc quan trọng – đó là giữ cho chúng ta an toàn, tỉnh táo và mạnh khỏe. Bạn ý thức được khi giáo viên yêu cầu bạn ngồi trật tự cả ngày để buổi học diễn ra trôi chảy phải không? Các vùng VIP này cũng làm điều tương tự với não của bạn đấy.

**Hạch hạnh nhân:** Đó là một phần nhỏ nhưng hùng mạnh của não. Minh hãy tưởng tượng hạch hạnh nhân là động cơ của con tàu. Nó điều khiển rất nhiều cảm xúc của bạn – đặc biệt là nỗi sợ. Sợ là một cảm xúc giữ cho chúng ta an toàn trước những hiểm nguy. Nếu hạch hạnh nhân cảm nhận tín hiệu nguy hiểm, cơ thể sẽ tiết ra một loại hormone để bảo vệ bạn. Bạn có thể để ý thấy mình toát mồ hôi tay hoặc tim đập dồn. Cái phản ứng “chiến đấu, bỏ chạy hay đứng yên” đó có thể giúp bạn tự bảo vệ mình trong những tình huống nguy cấp.

**Vùng dưới đồi:** Bạn đã bao giờ cảm thấy mình gắt gỏng ở trường vì đêm hôm trước bạn ngủ không ngon giấc? Cấu trúc này của não thực sự muốn bạn được ngủ ngon để ngày hôm sau bạn có tâm trạng tốt. Vùng dưới đồi giúp tạo ra thói quen giấc ngủ cho cơ thể bạn. Nếu bạn





có phải thức dậy trước bình minh hoặc đi ngủ muộn hơn bình thường, hãy biết rằng vùng dưới đồi đang làm việc. Vùng này cũng giúp bạn nhận ra khi nào bạn đói, khát, nóng hay lạnh quá. Tất cả những điều đó có thể ảnh hưởng tới tâm trạng bạn mà!

**Hồi hải mã:** Có tên nghe như một loài thú ở châu Phi, nhưng vùng não này của bạn cực kì hay ho đó! Có khi nào bạn tình cờ đi ngang qua nhà một người bạn cũ nay đã chuyển đi và bạn đột nhiên cảm thấy buồn không? Hồi hải mã hỗ trợ kí ức cho bộ não của bạn bằng cách kết nối nó với một cảm xúc, và đôi khi với cả một mùi hương. Chẳng hạn em trai bạn bắt đầu vào lớp mẫu giáo và học ở ngay phòng học cũ nơi bạn từng đã học, và mùi hương của căn phòng đó gợi lên những kí ức từ hồi bạn mới bằng tuổi em mình. Đó là nhờ công của vùng hồi hải mã. Nhân nói chuyện lớp học, vùng não này cũng giúp bạn nhớ những gì bạn đã đọc và học được. Nếu bạn có ghi nhớ được điều gì từ cuốn sách này, thì cần phải cảm ơn vùng hồi hải mã.

**Đồi thị:** Đây là vùng truyền tín hiệu cảm xúc của não đấy! Mỗi khi hạnh nhân trải nghiệm một cảm xúc nào đó, vùng đồi thị sẽ truyền tín hiệu qua não để giúp bạn hiểu được cảm xúc ấy. Hãy hình dung nó như một phòng thư tín nơi nhận cả tấn thư từ quan trọng, cho chúng ta biết cách cảm nhận và phản ứng lại với mọi sự diễn ra quanh chúng ta.