





Mục lục



Kiểm soát cảm xúc

 Câu giận có ích gì không? 10 <i>Ghi nhớ THÔNG THÁI – Giữ bình tĩnh</i>
 Thi công từ 10 giờ 16 <i>Ghi nhớ THÔNG THÁI – Thông cảm với người khác</i>
 Cứu người 22 <i>Ghi nhớ THÔNG THÁI – Quyết đoán</i>
 Bát súp chua cay 28 <i>Ghi nhớ THÔNG THÁI – Tấm lòng rộng lượng</i>
 Không còn nhà để về 34 <i>Ghi nhớ THÔNG THÁI – Có trách nhiệm</i>
 Lớp học nói 40 <i>Ghi nhớ THÔNG THÁI – Nói lời hay</i>
 Con chó biết nói 46 <i>Ghi nhớ THÔNG THÁI – Lời nói hài hước</i>
 Người biết đi đường dài 52 <i>Ghi nhớ THÔNG THÁI – Không ngại khó khăn</i>









Tạo mối quan hệ tốt đẹp với những người xung quanh

 Bố cứ giao cho con 60 <i>Ghi nhớ THÔNG THÁI – Đáng tin cậy</i>
 Có hẹn với ông nội 66 <i>Ghi nhớ THÔNG THÁI – Kính trọng người già</i>
 Chiếc ghế trống 72 <i>Ghi nhớ THÔNG THÁI – Phân công việc nhà</i>
 Con cảm ơn bố! 78 <i>Ghi nhớ THÔNG THÁI – Biết cách yêu thương người khác</i>
 Những ngày cô độc 84 <i>Ghi nhớ THÔNG THÁI – Quan tâm đến người khác</i>
 Đi thăm người ốm. 90 <i>Ghi nhớ THÔNG THÁI – Ở bên bạn bè</i>
 Trút giận vào điện thoại 96 <i>Ghi nhớ THÔNG THÁI – Ân cần với mọi người</i>
 Có quyết tâm ắt có giải pháp. 102 <i>Ghi nhớ THÔNG THÁI – Coi trọng lời hứa</i>
 Lời xin lỗi muộn màng. 108 <i>Ghi nhớ THÔNG THÁI – Trí khôn bắt nguồn từ kinh nghiệm</i>



Kiến tạo một thế giới tử tế

-  Chiếc màn thầu may mắn. 116
Ghi nhớ THÔNG THÁI – Tử tế
-  Cho cô ấy lên xe trước!. 122
Ghi nhớ THÔNG THÁI – Hành trình của một đời người
-  Mời ngồi chỗ này 128
Ghi nhớ THÔNG THÁI – Tôn trọng người xếp hàng
-  Bị giẫm lên chân 134
Ghi nhớ THÔNG THÁI – Thực hành ứng xử hòa bình
-  Khởi đầu của hạnh phúc. 140
Ghi nhớ THÔNG THÁI – Biến lòng tốt thành hành động
-  Người về đích cuối cùng. 146
Ghi nhớ THÔNG THÁI – Kể mạnh thực sự

KIỂM SOÁT CẢM XÚC





Câu giặc có ích gì không?

Văn đọc cho em trai nghe bản thảo mình mới hoàn thành. Từ trước tới giờ, hai anh em vẫn rất tâm đầu ý hợp, và em trai hiểu rõ hành văn của Văn nên thường khen hay.

Văn bảo em: “Anh em mình *photocopy* trước một bản giữ làm bản gốc, rồi ngày mai mình gửi tác phẩm này đi.”

Em trai nói: “Anh đưa bản thảo cho em. Em đi *photocopy* cho.”

Bên ngoài, gió gào thét, những hạt mưa rơi lộp độp báo hiệu cơn bão đang tràn về.

Văn chỉ ra ngoài cửa sổ, nói: “Gió to lắm, lại còn thêm mưa nữa. Mai đi *photocopy* cũng được em ạ!”



Em trai lại gân bàn học, lấy tập bản thảo mà Văn đã xếp cẩn thận, nhiệt tình: “Lúc này cửa hàng tiện lợi ít người, có thể *photocopy* nhanh vì không phải chờ đợi anh ạ. Em đi đây!”

Văn không cản được em, đành kệ cậu bé.

Em trai mặc áo mưa, một tay cầm ô, một tay giữ chặt tập bản thảo, như thể muốn cho Văn biết rằng: “Một khi em đã làm việc gì thì anh cứ yên tâm anh nhé.”

“Đi đường cẩn thận nhé!” Văn biết em trai rất lanh lợi và không phải quá lo cậu bé gặp chuyện gì trên đường. Ý Văn muốn nhắc em trai là chú ý đến tập bản thảo kia một chút.

Ngoài trời gió rất to, mưa cũng nặng hạt. Em trai mặc áo mưa nên không sợ mưa tạt ướt quần áo. Cậu còn mang theo ô, để che kín phần đầu của mình và bản thảo. Nhưng gió mạnh quá, chiếc ô hình cây nấm bị gió cuốn lên, lật ngược, như đóa hoa *tulip*.

Trong lúc giữ ô, em trai bất cẩn làm rơi tập bản thảo xuống đất. Đúng lúc đó, một cơn gió ập tới, tập bản thảo bay tán loạn. Em trai vội buông chiếc ô, cuống quýt chạy nhặt nhanh những trang bản thảo bị gió cuốn. Bản thảo bay ra giữa đường lớn, bay tứ tung, mỗi trang bay một hướng. Những chiếc xe ô tô lao vun vút trên đường khiến em trai không dám chạy vào giữa dòng xe.

Em trai chỉ biết đứng bên lề đường chờ đèn đỏ trong khi những trang bản thảo vẫn bị gió cuốn đi xa dần. Khi đèn đỏ

sáng lên, xe cộ dừng lại, em trai chạy ra giữa đường thì chỉ nhận được một tờ bản thảo ướt nhẹp còn sót lại.

Quay trở về nhà, em trai đặt tờ bản thảo ướt lên bàn của Văn.

“Anh à, em xin lỗi.” Em trai lí nhí.

Văn ngồi sững sờ phía trong bàn học, khuôn mặt cau có rất khó coi. Mãi lâu sau, cậu mới chậm rãi hỏi lại: “Chỉ còn lại một tờ này thôi à?”

“Chỉ còn lại mỗi một tờ này thôi ạ.” Em trai đáp.

Một lúc sau, Văn thả lỏng bàn tay đang nắm chặt trên bàn, đứng dậy, lục lọi sọt rác cạnh bàn. Cậu lấy ra một tờ giấy nhàu nát và nói: “Không sao em à, anh vẫn còn đề cương bản thảo.”

Em trai lo lắng: “Phải làm sao bây giờ hả anh?”

Văn trả lời: “Anh sẽ viết lại từ đầu thôi!”

Thế rồi Văn viết miệt mài mãi đến lúc trời tối. Sau cuối, Văn cũng viết xong bản thảo thứ hai. Khi thấy anh trai sắp xếp lại tập bản thảo thì em trai chạy lại nài nỉ: “Anh cứ đưa cho em đi *photocopy* giúp anh đi, anh nhé. Lần này chắc chắn em sẽ không làm hỏng việc nữa đâu!”

Em trai đi khỏi nhà rồi, Văn mệt mỏi nằm bò ra bàn. Cậu tin tưởng em trai, vì biết rằng em sẽ không bao giờ lặp lại sai lầm như vậy nữa.

Thế rồi người anh bị tiếng mở cửa của em trai thức giấc. Cậu bé đặt ngay ngăn tập bản thảo gốc và tập bản vừa *photocopy* xong lên trên bàn.

“Anh ơi, sao ban nãy anh không nổi giận với em ạ?” Em trai rụt rè hỏi.

Khi ấy Văn mới từ tốn bảo em: “Em à, nổi giận thì có ích gì nhỉ? Anh dành thời gian lúc đó để giải quyết vấn đề của mình sẽ tốt hơn, đúng không em?”