








# Mục lục



## Tạo dựng cuộc sống nề nếp

|   |   |
|---|---|
|    | Xóa tan buồn bực . . . . . 10                         |
|   | <i>Ghi nhớ THÔNG THÁI – Vạch sẵn kế hoạch</i>         |
|    | Không lãng phí thời gian . . . . . 16                 |
|   | <i>Ghi nhớ THÔNG THÁI – Sử dụng thời gian</i>         |
|  | Bí quyết ôn thi . . . . . 22                          |
|   | <i>Ghi nhớ THÔNG THÁI – Trù liệu từ trước</i>         |
|  | Không trốn tránh được nữa . . . . . 28                |
|   | <i>Ghi nhớ THÔNG THÁI – Việc cần làm thì phải làm</i> |
|  | Một núi quần áo . . . . . 34                          |
|   | <i>Ghi nhớ THÔNG THÁI – Trù tính thật tốt</i>         |
|  | Chuẩn bị trước chuyến đi . . . . . 40                 |
|   | <i>Ghi nhớ THÔNG THÁI – Thái độ làm việc đúng đắn</i> |
|  | Người mẹ trèo tường . . . . . 46                      |
|   | <i>Ghi nhớ THÔNG THÁI – Nuôi dưỡng thói quen tốt</i>  |












## Những bài toán nan giải

|   |   |
|---|---|
|    | Tiệm sữa “Chào Buổi Sáng” . . . . . 54  |
|   | <i>Ghi nhớ THÔNG THÁI – Cách giải quyết vấn đề</i>                              |
|    | Tránh thất bại hoàn toàn . . . . . 60   |
|   | <i>Ghi nhớ THÔNG THÁI – Bình tĩnh ứng phó</i>                                   |
|    | Cuốn sổ tay . . . . . 66  |
|   | <i>Ghi nhớ THÔNG THÁI – Đối mặt với chuyện không như ý muốn</i>                 |
|    | Mất hai chiếc đồng hồ . . . . . 72  |
|   | <i>Ghi nhớ THÔNG THÁI – Cách ngăn chặn những điều tồi tệ trở nên tồi tệ hơn</i> |
|  | Nhật kí thất lạc đồ đạc . . . . . 78  |
|   | <i>Ghi nhớ THÔNG THÁI – Khả năng tìm may tránh rủi</i>                          |
|  | Mua một bài học . . . . . 84  |
|   | <i>Ghi nhớ THÔNG THÁI – Tự đặt ra yêu cầu với bản thân</i>                      |
|  | Uống một tách cà phê . . . . . 90   |
|   | <i>Ghi nhớ THÔNG THÁI – Lịch sự từ trong tim</i>                                |
|  | Kiên trì đến cùng . . . . . 96  |
|   | <i>Ghi nhớ THÔNG THÁI – Chuyên tâm</i>  |





## Trở thành phiên bản tốt hơn của chính mình

-  Học cách chiên cá . . . . . 104  
*Ghi nhớ THÔNG THÁI – Dám thử sức*
-  Cây trầu bà khô héo. . . . . 110  
*Ghi nhớ THÔNG THÁI – Kiên nhẫn chăm sóc*
-  Chiếc hộp thiếc. . . . . 116  
*Ghi nhớ THÔNG THÁI – Sức mỏng lực yếu*
-  Lên xe đi . . . . . 122  
*Ghi nhớ THÔNG THÁI – Hãy là thần tài của chính mình*
-  Ông chủ ơi, xin mở cửa! . . . . . 128  
*Ghi nhớ THÔNG THÁI – Hi vọng là năng lượng sống*
-  Làm lại từ đầu. . . . . 134  
*Ghi nhớ THÔNG THÁI – Thực hành quản lí thời gian*
-  Con người dần tan biến . . . . . 140  
*Ghi nhớ THÔNG THÁI – Ý nghĩa của lao động*
-  Đó là việc tôi nên làm . . . . . 146  
*Ghi nhớ THÔNG THÁI – Làm tròn trách nhiệm*
-  Trồng từng cái cây. . . . . 152  
*Ghi nhớ THÔNG THÁI – Tìm một việc gì đó để làm*







## Xóa tan buồn bực

Sáng thứ Bảy, mới sáu giờ nhưng cậu bé Kính Nhân, học lớp 9, đã bật dậy khỏi giường. Cả đêm qua cậu trằn trọc khó ngủ, nên hôm nay cậu dậy sớm, định ra phòng khách ngồi chơi.

Nhưng bố cậu đã ở trong phòng khách từ lúc nào. Ông ngồi ở vị trí quen thuộc trên chiếc ghế sofa, lặng lẽ ngắm nhìn khóm trúc quan âm phía ngoài cửa sổ.

“Bố!” Kính Nhân ngồi xuống bên cạnh bố.

“Sáng thứ Bảy con thường ngủ nướng cơ mà? Sao hôm nay con dậy sớm thế?” Bố tò mò hỏi.

“Con thấy buồn bực quá, nên không ngủ được ạ!” Kính Nhân trả lời.



“Buồn bực à? Con ra sân tập thể dục cho khuây khỏa đi nào.”

“Vô ích thôi bố ơi.”

“Thế thì đi tắm một lát cho dễ chịu.”

“Cũng vô ích thôi ạ.”

“Cách nào cũng vô ích hả? Vậy con phải tìm ra nguyên nhân khiến mình buồn bực trước đã! Con thử nghĩ xem nhé.” Bố vỗ vai an ủi Kính Nhân.

Bên song cửa, bầu trời trong xanh, bầy chim sẻ ríu rít líu lo trên những cành dâu trong vườn. Kính Nhân yên lặng suy nghĩ, hàng chân mày nãy giờ vẫn nhíu chặt dần dần giãn ra. Cậu nói với bố: “Bố ơi, con biết tại sao mình lại buồn bực rồi!”

Bố gật đầu khích lệ con trai. Kính Nhân đứng dậy trở về phòng, bật đèn trên bàn học, lấy giấy bút liệt kê tất cả những bài tập về nhà mà cậu sẽ phải hoàn thành trong hai ngày thứ Bảy và Chủ nhật tuần này.

Thầy giáo yêu cầu trong hai ngày cuối tuần cậu phải đến Bảo tàng Mỹ thuật xem “Triển lãm tranh Matisse”, sau đó viết nhật kí. Tiếp đó, cậu còn phải viết bài luận “Cảm nhận về mùa xuân”. Trong phần *Luyện tập 7* và *Luyện tập 8* ở sách giáo khoa Toán có hơn hai mươi bài tập, hạn cuối nộp bài vào thứ Hai nên cậu cũng phải làm xong hết vào cuối tuần. Môn Địa lí học đến bài tìm hiểu hệ thống sông Đạm Thủy,



bài tập về nhà là vẽ bản đồ thành phố Tân Bắc, rồi điền vị trí của sông Đạm Thủy, sông Cơ Long và một số địa danh quan trọng lên trên bản đồ.

Năm phần bài tập tiếp là đi tham quan, viết báo cáo, làm văn, giải bài tập toán, cộng với vẽ bản đồ, dồn lại một lúc, chính là nguyên nhân khiến cậu cảm thấy buồn bực.

Nhưng, điều kì lạ là sau khi đã tìm ra nguyên nhân, Kính Nhân bỗng cảm thấy trong lòng thoải mái hơn nhiều, đầu óc cũng trở nên sáng suốt, bình tĩnh. Cậu không còn bứt rứt, khó chịu nữa.

Cậu xem kĩ danh sách bài tập về nhà và suy nghĩ cẩn thận. Cậu chia mỗi ngày thành ba khoảng thời gian: sáng, chiều, tối. Như vậy cậu sẽ có sáu ca học trong hai ngày thứ Bảy và Chủ nhật.

Kính Nhân sắp xếp như sau: Ngày thứ Bảy, sau khi ăn sáng xong, cậu bắt đầu vẽ bản đồ. Đây là sở trường nên cậu có thể hoàn thành nhanh chóng bằng màu nước và bút cứng. Đến buổi chiều, cậu sẽ đi xem “Triển lãm tranh Matisse”, cố gắng ghi chép và thu thập thông tin nhiều nhất có thể để viết báo cáo vào buổi tối. Ngày Chủ nhật, cậu dành buổi sáng viết bài “Cảm nhận về mùa xuân”, buổi chiều làm bài tập toán. Cuối cùng, còn một ca trống vào tối Chủ nhật, cậu mỉm cười điền dòng chữ “Chơi guitar” và “Xem phim ở rạp”.

Lúc này tờ báo buổi sáng đã được giao đến nhà, bố cậu đang ngồi đọc trong phòng khách.

“Bố ơi, khi nào bố con mình ăn sáng ạ?”

“Tùy con thôi. Trông con hình như đã hết buồn bực rồi nhỉ?”

“Con hết buồn bực rồi. Con đã vạch ra một kế hoạch vô cùng hoàn hảo bố ạ!”